

## 【その1】 簡略更年期指数

【強】症状があり、生活に支障が出ることがある

【中】症状はあるが、生活に支障が出ない程度

【弱】症状があるかもしれない

症状	強	中	弱	ない	点数
1 顔がほてる	10	6	3	0	
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	4	2	0	
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

### 更年期症状の評価基準

合計

0～25点	異常なし
26～50点	食事・運動に注意を
51～65点	更年期外来を受診すべき
66～80点	長期の計画的な治療が必要
81～100点	各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要

## 【その2】 あなたは、虚証・実証・中間証？

質問	チェック項目	点数
1 比較的体力がある		2
2 寝汗をかきやすい		-2
3 意欲、気力が充実し、積極性がある		2
4 胃腸が丈夫である		2
5 夏バテしやすく、冬は風邪をひきやすい		-2
6 顔色がよく、皮膚につやがある		2
7 冷たいものを食べると下痢しやすい		-2
8 お腹に弾力があり、骨格がガッチリしている		2
9 食が細く、食べるのが遅い		-2
10 月経初期に痛みが強く、血塊が出たり経血量が多い		2
合計		

0点以下＝虚証、2～6点＝中間証、8点以上＝実証のタイプに近い