更年期指数チェックテスト（簡略更年期指数：SMI）									氏名＿＿＿＿＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日
		症状の程度　（点数）							
1	顔がほてる	強	10	中	6	弱	3	無	0
2	汗をかきやすい	強	10	中	6	弱	3	無	0
3	腰や手足が冷えやすい	強	14	中	9	弱	5	無	0
4	息切れ、動悸がする	強	12	中	8	弱	4	無	0
5	寝つきが悪い、または眠りが浅い	強	14	中	9	弱	5	無	0
6	怒りやすく、すぐイライラする	強	12	中	8	弱	4	無	0
7	くよくよしたり、憂うつになることがある	強	7	中	5	弱	3	無	0
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	強	7	中	5	弱	3	無	0
9	疲れやすい	強	7	中	4	弱	2	無	0
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	強	7	中	5	弱	3	無	0

合計　　点

0～25点……上手に更年期を過ごしています。
26～50点……食事や運動に注意しましょう。
51～65点……更年期障害の可能性があります。
66～80点……長期的な治療プランが必要です。
81～100点……念のため各科の精密検査を受けましょう。
その結果、更年期障害だった場合は更年期外来で計画的な治療を受けましょう。

簡略更年期指数（SMI）は、更年期の確認と程度を知るための方法として、小山嵩夫クリニック　小山嵩夫 先生が考案したテストです。
簡略更年期指数（SMI）をチェックして点数を付けてみましょう。月に一回程度のチェックをおすすめいたします。

仄々鍼灸院