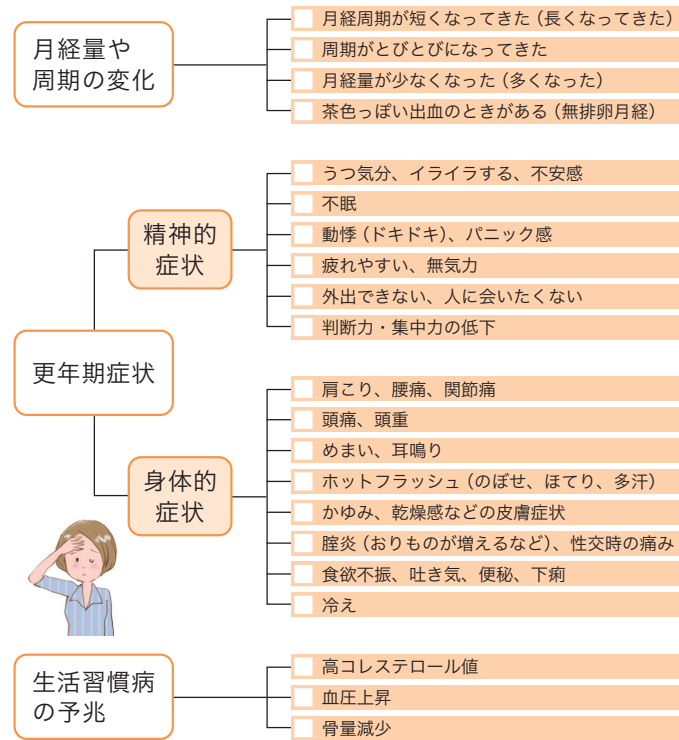


## ●更年期にみられるさまざまな症状

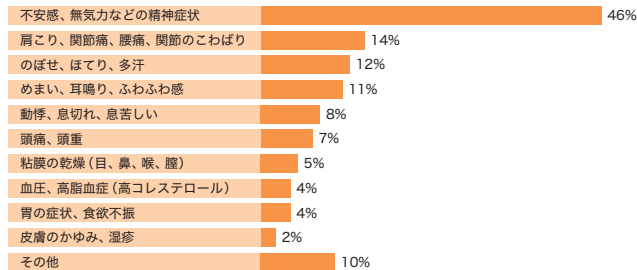
日常生活に支障となる程度からほとんど自覚しない程度まで、更年期症状・障害の種類や強さ、どれくらいの期間続くかには個人差があります。

また、更年期にはほかの病気が隠れていることもあるので、不調が続く場合は、まずは婦人科の更年期外来を受診することも大切です。

《更年期に入ると起こりやすい変化と症状》



《電話相談にみる女性たちの現状—現在悩んでいる症状は?(複数回答)》



(女性の健康とメノポーズ協会 調査)

## <更年期の不調をチェック>

問診のほか、血液検査でホルモン量を測定します。また、ほかの病気がないか、内診や細胞診で調べたり、心理テストをしたりします。

更年期症状の重症度をみる方法はいくつかありますが、更年期指数(SMI)は、簡便に更年期の不調をチェックするものです。

たとえ点数が低くても、辛い症状がひとつでもあるようなら、婦人科の更年期外来の受診をお勧めします。また、骨粗鬆症や動脈硬化などの生活習慣病が隠れていることもあります。

Simplified Menopause Index						
SMI チェック表						
	症 状	強	中	弱	無	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	11	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	
合計点						

## SMI の 評 価

- 0～25 異常なし
- 26～50 食事、運動に気をつけ、注意を
- 51～65 更年期・閉経外来を受診しましょう
- 66～80 長期にわたる計画的な治療が必要
- 81～100 各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要

注意) このテストで異常がなくても、骨粗鬆症や動脈硬化などが隠れていることがあります。

簡略更年期指数SMI・小山嵩夫ら 1992