

簡略更年期指数（SMI）

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックをします。
どれか1つの症状でも強く出ていれば、強に○をして下さい。

（東京医科歯科大学方式）

症 状	強	中	弱	無	点数
① 顔がほてる	1 0	6	3	0	
② 汗をかきやすい	1 0	6	3	0	
③ 腰や手足が冷えやすい	1 4	9	5	0	
④ 息切れ、動機がする	1 2	8	4	0	
⑤ 寝つきが悪い、または眠りが浅い	1 4	9	5	0	
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	1 2	8	4	0	
⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある	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					