

<簡略更年期指数>

| 症状 | 症状の程度（点数） | | | | 点数 |
|----------------------|-----------|---|---|---|----|
| | 強 | 中 | 弱 | 無 | |
| 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、また眠りが浅い | 14 | 9 | 5 | 0 | |
| ⑥怒りやすく、すぐイライラする | 12 | 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 | | | | | |