

問診表で更年期障害の程度をチェックしましょう

更年期の女性によくみられるからだの不調を表にしました。
あてはまる症状があれば点数をつけて、合計点をだしてみましょう。

自己診断による健康チェック

複数の症状がある項目は、いちばん強い症状に点をつけてください。

症 状	症状の程度				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. 腰や手足が冷える	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、すぐイライラする	12	8	4	0	
7. くよくよしたり、ゆううつになる	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	5	3	0	
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

問診表の合計点についての アドバイス

0~25点

異常はありません。

26~50点

食事や運動に気をつけるなど、日常生活に注意すればいいでしょう。特に治療の必要はありません。

51~65点

産婦人科医によるホルモン補充療法で、早期に症状が改善します。

66~80点

産婦人科医による、多少長めの計画的なホルモン補充療法が必要です。

81~100点

心療内科などの専門的な治療が必要な場合もありますので、産婦人科医にご相談ください。

ホルモン補充療法はまた、更年期に多い不正出血（月経以外の出血）、性交痛、尿失禁にも効果があります。これらの症状をチェックして、お悩みの方は医師に示してご相談ください。

不正出血

- ほぼ1ヶ月に2度以上
- ほぼ1ヶ月に1度
- 2~3ヶ月に1度
- 数ヶ月に1度
- なし

性交痛

- 強い
- 中くらい
- 少し
- なし

尿失禁

- ひんぱんに
- ときどき
- まれに
- なし