

からだの**変**化を受け入れて 更年期を健やかに過ごす with フェムテック専門通販PIBOLA。



更年期ってそもそも何？

女性の閉経前後約5年の期間のこと。
ホルモンバランスが崩れやすいため、
火照り、尿もれ、膣の乾燥など、特有の症状が現
れることが多く、そのような症状を「更年期障害
」と呼ばれます。
近年では英語で「メノポーズ(meno=月経、
pause=止まる)」とも呼ばれています。



これって更年期…？

簡略更年期指数 (SMI) チェックシート

症状の程度に応じて自分で○をつけ、その点数を元にして合計点で治療方針を考えます。
強…毎日のようにある / 中…毎週みられる / 弱…症状として強くはないがある と考えて下さい。

	強	中	弱	なし	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 寝付きが悪い、または眠りが浅い	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	

簡略更年期指数の自己採点評価法

- 0~25点 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう
- 26~50点 食事、運動に注意をはらい、生活様式などにも無理をしないようにしましょう
- 51~65点 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう
- 66~80点 半年以上長期間の計画的な治療が必要でしょう
- 81~100点 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合には専門医での長期的な対応が必要でしょう