

自己診断による更年期障害健康チェック

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。
問診表の合計点についてのアドバイスはつぎのとおりです。

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					

出典：日本産婦人科医会HP

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。