

更年期かな？



病院に行く前の
簡単チェック

☆あなたの更年期度をチェックしてみましょう☆

症状の程度を無～強の中から選んでください。症状のどれかが1つでも強くあれば強に○を付けてください。

症状	症状の程度			
	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	7	5	3	0
8. 頭痛、眩暈、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

症状をあてはめ、数字の合計を出しましょう。

0~25点	上手に更年期を過ごしていて今のところ問題ありませんが年一回の健康診断を受けましょう
26~50点	バランスの良い食事、適度な運動を行い無理のないライフスタイルを送り、更年期障害の予防に努めましょう
51~65点	産婦人科、又は更年期外来、閉経外来を受診し薬などによる適切な治療、生活指導を受けましょう
66~80点	長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう
81 ~ 100点	精密検査を受け、更年期障害のみであった場合は産婦人科又は更年期外来、閉経外来などで長期の計画的な治療が必要でしょう

※以下の症状は更年期以外でも現れる事があります。特に気になる場合はその症状の専門医を受診してください。当院でもご相談頂ければ内服薬等での治療

もしております。気軽にご相談ください。(TEL) 072-423-1103