

## 【1】 更年期様症状についての相談

- ・いつ頃から、どのような症状でお困りですか？ いつ頃から  
( )
- ・下記の項目に当てはまる症状があれば○をおつけください。

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	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、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（医師が合計します）				

- ・上記以外に、気になる症状があればお書きください。  
( )
- ・ご自身で考えられている検査や希望する検査があればお書きください。 例 ホルモン検査など  
( )
- ・ご自身で考えられている治療法や希望する治療法があればお書きください。 例 ホルモン補充療法 漢方薬 抗うつ薬  
睡眠薬 プラセンタ療法 ( )

## 【2】 最近の生理についておたずねします。

- ・直近の生理がはじまった日 ( 月 日から 日間) ( 順調 ・ 不順 ) 閉経 ( 歳)

## 【3】 あなたの健康状態についてお尋ねします。

- 【2】 過去に大きな病気をしたことがありますか なし ・ あり ( )  
例 乳がん 脳梗塞 脳卒中 心筋梗塞 高血圧 糖尿病など
- 【3】 現在治療中の病気はありますか なし ・ あり ( )
- 【4】 現在飲んでいるお薬はありますか なし ・ あり ( )
- 【5】 ぜんそくと診断されたことはありますか。 なし ・ あり
- 【6】 アレルギーはありますか なし ・ あり ( )
- 【7】 喫煙 ( 1日 本) 飲酒 ( 週 回) 身長 ( cm) 体重 ( kg)
- 【8】 産婦人科の診察 (内診) を受けたことがありますか あり ・ 初めて

※婦人科の症状がある場合、内診室での経膈超音波検査を行う場合があります。

経膈超音波検査を < 希望しない ・ 行いたくない ・ 経腹超音波 (お腹の上から) 検査なら可

## 簡易更年期指数回答結果 合計点の評価法

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きましょう。
26～50 点	食事、運動などに注意を払い、生活様式等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、薬物療法を受けた方が良いでしょう。
66～80 点	長期間の（半年以上）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は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。