

知っておきたい

# 「女性の更年期障害」のこと

## ～からだの大きな転換期～

日本人女性の閉経の平均年齢は50歳といわれており、その前後の各5年、合計約10年間(45～55歳)を更年期といいます。

この期間に現れるさまざまな症状の中で、他の病気に伴わないものを「更年期症状」といい、その中でも症状が重く日常生活に支障を来たすものを「更年期障害」といいます。閉経に伴って女性ホルモン(エストロゲン)の量が急激に減少することにより、多彩な症状が発現します。



### 簡略更年期指数 (SMIスコア)

症状の程度に応じてチェックをしてみましょう。

症状	症状の程度(点数)				あなたの点数
	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、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、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	
1～10までの合計点					

### 更年期指数の自己採点の評価法(合計点)

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。
66～80点	長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
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いいでしょう。
26～50点	食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
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。

【出典】 小山ら：簡易化した更年期指数による評価(1992)

更年期障害を疑う症状がある人は「女性外来」や「婦人科」を受診しましょう。

注意

SMIスコアは、更年期における女性が医療機関を受診する目安などを、一定の方法で評価したものであり、スコアの高さ自体が更年期障害を示すものではありません。



富士市ウェブサイトでは更年期障害に関する情報を掲載しています

令和6年4月作成

■富士市 健康政策課 ☎0545-64-8992

■富士市 地域保健課 ☎0545-64-8993

富士市本市場432-1  
(フィランセ西館1階)