

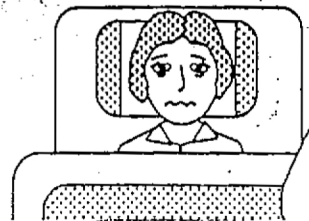
# 更年期障害の自己チェック表

(1)～(10)で、自分が感じる一番近いものに○をつけて、その点数を合計する

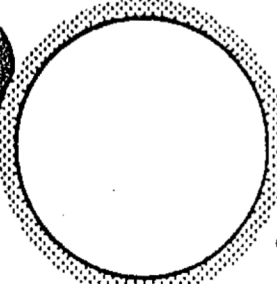
## 症状

### 症状の程度(点数)

症状	症状の程度(点数)				点数
	強	中	弱	なし	
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、どうきがする	12	8	4	0	
5) 寝つきが悪い、また眠りが浅い	14	9	5	0	
6) 怒りやすく、すぐいらいらする	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	



合計



点