

## 更年期障害セルフチェックシート

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ・動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い・眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
クヨクヨしたり、憂鬱になる	7	5	3	0	
頭痛・めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり・腰痛・手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					