

## 更年期テスト

症 状	強	中	弱	なし	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	
くよくよしたり、憂うつになる	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					
0-25点: 特に問題ありません					
26-50点: 食事、運動に注意					
51-100点: 一度婦人科に診てもらってください					

さあ、いかがでしたでしょうか。特に、51点以上の方で気になる方は一度産婦人科の更年期外来を訪れてはいかがでしょうか。