

更年期スコアチェックシート

症状		症状の程度		
		強	弱	無
1	顔がほてる			
2	上半身がほてる			
3	のぼせる			
4	汗をかきやすい			
5	夜なかなか寝付かれない			
6	夜中に眼をさましやすい			
7	興奮しやすくイライラする			
8	いつも不安感がある			
9	神経質である			
10	くよくよし、憂うつな事が多い			
11	疲れやすい			
12	眼が疲れる			
13	物事が覚えにくかったり物忘れが多い			
14	胸がドキドキする			
15	胸がしめつけられる			
16	頭が重い、痛い			
17	肩や首がこる			
18	背中や腰が痛む			
19	手足の関節が痛い			
20	腰や手足が冷える			
21	手足(指)がしびれる			
22	最近、音に敏感である			