

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 胸がどきどきする			
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			