

kuppe rmann更年期指数(阿部変法)

名前 _____ 様 _____ 才 _____

症状	症状の程度	評価(factor)	指数
顔が熱くなる(ほてり)			点
汗をかきやすい		x 4	点
腰や手足が冷える			点
息切れがする			点
手足がしびれる		x 2	点
手足の感覚が鈍い			点
夜なかなか寝つけない		x 2	点
夜眠っても目を覚ましやすい			点
興奮しやすい		x 2	点
神経質である			点
つまらない事にくよくよする		x 1	点
めまいや吐き気がある		x 1	点
疲れやすい		x 1	点
肩こり、腰痛、関節痛がある		x 1	点
頭が痛い		x 1	点
動悸がある		x 1	点
皮膚を蛾が這うような感じがある		x 1	点
	更年期指数合計		点

【症状の程度】

症状なし=0 軽度=1 中等度=2 重度=3

各症状群の点数は、各症状群に属する症状の重症度の最高点×factorであり、
全症状群の点数の総数が更年期指数となる。