

更年期アンケート

症状群	症状	症状の程度				症状群別指数
		強3	中2	弱1	無0	
1. 血管運動神経障害症状	1. 顔が赤くなる(ほてり、のぼせ)					
	2. 汗をかきやすい					
	3. 腰や手足が冷える					
2. 関節、筋肉痛、腰背痛	4. 肩や首がこる					
	5. 手足の節々(関節)の痛みがある					
	6. 腰が痛い					
	7. 背中が痛い					
3. 全身倦怠	8. 疲れやすい					
4. 睡眠障害	9. 夜なかなか寝付かれない					
	10. 夜眠ってもすぐ目をさましやすい					
5. 頭痛	11. 頭が痛い(重い)					
6. 精神・神経症状	12. 興奮しやすい					
	13. イライラする					
	14. 神経質である					
	15. 不安感がある					
	16. くよくよする(ゆううつになる)					
	17. 意欲がない					
7. 心悸亢進	18. 胸がドキドキする					
8. 知覚異常	19. 手足がしびれる					
	20. 手足の感覚がない					
9. 記憶障害	21. もの忘れ					
	22. 覚えにくい					
					指数の総和	

(重症度:強=3、中=2、弱=1、無=0)