

## 更年期症状チェックシート

記入日 西暦 年 月 日

◎あなたの感じている問題症状の程度に✓を付けてください。

お名前 ( 歳)

分類	症状の種類	なし	軽度 (気にならない)	中等度 (我慢できる)	高度 (耐え難い)
血管運動神経症状	身体がほてる				
	顔がほてる(熱くなる)				
	汗をかきやすい				
	のぼせる				
	腰や手足が冷える				
胸部症状	息切れがする				
	胸がしめつけられる、苦しい				
	心臓の動悸がある				
疼痛症状	肩や首がこる				
	腰や背中が痛い				
	手足の関節の痛みがある				
膣・外陰症状	おりものに血がつく				
	膣・外陰に乾いた感じがある				
	膣・外陰に乾いた感じがある				
	性交時に痛みがある				
泌尿器症状	トイレが近い(頻尿)				
	トイレに間に合わない				
	尿漏れがある				
神経質	興奮しやすい、イライラ、カッとなる				
	神経質である				
	不安感がある				
倦怠感	疲れやすくなった				
	眼が疲れる				
抑うつ	憂うつになることが多い				
	意欲がわかない				
不眠	夜なかなか眠れない				
	夜眠っても目を覚ましやすい				
記憶障害	物忘れが多い、覚えにくい				
頭痛・めまい	頭が痛い				
	めまいがある				
	吐き気がある				
知覚異常	音に敏感になった				
	手足がしびれる				
	手足の感覚が鈍い				
	皮膚を虫がはうような感じがする				
皮膚症状	しわが気になる				
咽喉症状	のどがつかえるような感じがある				

患者さんに分かりやすく説明するように心がけています。気になる症状あれば、一度受診してみてください。