

## kuppermann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) 汗をかきやすい 腰や手足が冷える 息切れがする		×	4
手足がしびれる 手足の感覚が鈍い		×	2
夜なかなか寝つけない 夜眠っても目を覚ましやすい		×	2
興奮しやすい 神経質である		×	2
つまらない事にくよくよする		×	1
めまいや吐き気がある		×	1
疲れやすい		×	1
肩こり、腰痛、関節痛がある		×	1
頭が痛い		×	1
動悸がある		×	1
皮膚を蟻が這うような感じがある		×	1
<b>更年期指数合計</b>			

### 【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。