

クッパーマンの更年期指数

あなたの更年期障害の程度がわかります

症状の種類	症状の程度	評価度
① 顔がほてり汗をかきやすい	3・2・1・0	4
② 手足がしびれ、間隔が鈍くなる	3・2・1・0	2
③ 寝つけず、目を覚ましやすい	3・2・1・0	2
④ 興奮しやすく、神経質になった	3・2・1・0	2
⑤ くよくよし、ゆううつになる	3・2・1・0	2
⑥ めまいや吐き気がする	3・2・1・0	1
⑦ 疲れやすい	3・2・1・0	1
⑧ 肩や腰、手足の節々が痛い	3・2・1・0	1
⑨ 頭が痛い	3・2・1・0	1
⑩ 心臓が動悸する	3・2・1・0	1
⑪ 皮膚をアリが這う感じがする	3・2・1・0	1

(1) ①～⑪までのそれぞれの「症状の程度」について
〔強い＝3、中程度＝2、弱い＝1、なし＝0〕の
4段階の評価をつけてください。

(2) 「症状の程度」の数値に「評価度」の数値を掛けます。
〔症状の数値×評価度の数値〕

(3) ①～⑪までの、〔症状の数値×評価度の数値〕を合計したものが
クッパーマン指数です。
クッパーマン指数が16～20：軽症の更年期障害
クッパーマン指数が21～34：中等度更年期障害
クッパーマン指数が35以上：重症の更年期障害