

上記の表にご自分の症状に応じた点数を加点し、その合計をもとにチェックをしてください。

	症状	症状の程度			
		強	中	弱	なし
1	顔がほてる	10	6	3	0
2	汗をかきやすい	10	6	3	0
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4	息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5	寝付きが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6	怒りやすく、すぐにイライラする	12	8	4	0
7	くよくよしたり、憂鬱になることがある	7	5	3	0
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9	疲れやすい	7	4	2	0
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
11	トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0
12	膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0
1～12までの小計					
合計					

SIMの評価	
0～25	問題なし
26～50	食事、運動に気をつけて、無理をしないようにする
51～70	外来で生活指導カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよい
71～90	長期（6ヶ月以上）の治療が必要です
91以上	各科の精密検査を受ける必要があります