

[HTTPS://BERLINJAPAN.COM](https://berlinjapan.com)

私って 更年期障害？

セルフチェックを
てみましょう。

下記の質問に答えて、点数で結果を確認ください

1. 生理は不安定

あり（4点） なし

2. 汗をかきやすくなった？ 特に夜中に急に汗をかく

yes（3点） no

3. 動悸（どうき）がする

yes（1点） no

4. 寝つきが悪い、眠りが浅い

yes（1点） no

5. 体重が増えた

yes（1点） no

6. 性生活に興味はない

yes（1点） no

7. デリケートゾーンの痛み、ドライ

yes（1点） no

8. トイレが近い

yes（1点） no

9. 怒りやすくイライラする

yes（1点） no

10. 集中力が落ちている。物忘れ

yes（1点） no

11. 友達や家族に『前と比べたら、あなたは変わった』と言われた

yes（1点） no

結果：

0点～3点・まだです。

4点～9点・少しずつ更年期が始まっているかもしれません。プロゲステロンというホルモンの量が減っているサインは生理の不安定です。数ヶ月間～数年までかかるフェーズです。

10点～16点・更年期の真ん中のフェーズの可能性が高い。