

更年期障害評価尺度(MRS)日本語版

MRS は女性の更年期障害の状態を評価するための、科学的で信頼性・妥当性をもつ尺度です。ドイツで開発されたのちに英語版が作成され、現在では 25 か国語以上に翻訳されており、世界的にも最も使われています。また日本語版 MRS は、日本で唯一の信頼性および妥当性が検証された更年期障害評価尺度です（2026 年 6 月時点）。

研究や臨床における使用については、作者への連絡や許諾は不要です。
学会発表や論文をされる際には、下記妥当性検証論文の引用をお願いします。

Ogawa M, Iioka Y, Ideno Y, Yamaguchi A, Muramatsu N, Takahashi T, Takamatsu K.
Validation of the Japanese Version of the Menopause Rating Scale.
J Womens Health (Larchmt). 2026 Jun 7:15409996261456635.
doi: 10.1177/15409996261456635. Epub ahead of print. PMID: 42252803.

商業目的もしくは企業による研究で使用される場合は、ドイツの ZEG Berlin に許諾についてご確認ください。

更年期障害評価尺度(MRS)

現時点でご自身に当てはまる症状は次のうちどれですか？ 症状ごとに適切なものに印を付けてください。
当てはまらない症状については「なし」に印を付けてください。

症状：

	なし	軽度	中等度	重度	極めて 重度
スコア	= 0	1	2	3	4
1. ホットフラッシュ（急なほてり・ほてり）や 発汗	☐	☐	☐	☐	☐
2. 胸部の不快感（脈が異常に感じる、脈が飛 ぶ、脈が速い、胸が圧迫される感じ）	☐	☐	☐	☐	☐
3. 睡眠障害（なかなか寝付けない、夜間に目が 覚めて眠れなくなる、朝早く目が覚める）	☐	☐	☐	☐	☐
4. 抑うつ気分（気分が落ち込む、悲しくなる、 涙が出そうになる、意欲がわからない、気分の 変動）	☐	☐	☐	☐	☐
5. イライラ（神経質になる、緊張する、攻撃的 になる）	☐	☐	☐	☐	☐
6. 不安（心が落ち着かない、パニック状態に なる）	☐	☐	☐	☐	☐
7. 身体的および精神的疲労（全体的な活動性 の低下、記憶力の低下、集中力の低下、 物忘れ）	☐	☐	☐	☐	☐
8. 性的な問題（性欲の変化、性行動や性的な 満足感の変化）	☐	☐	☐	☐	☐
9. 排尿障害（尿が出づらい、排尿回数が増え る、尿もれがある）	☐	☐	☐	☐	☐
10. 膣の乾燥（膣が乾燥した感じ、あるいは熱い 感じがする、性交が困難）	☐	☐	☐	☐	☐
11. 関節および筋肉の違和感（関節の痛み、 腫れ、こわばり）	☐	☐	☐	☐	☐