

## 男性更年期障害質問票（AMSスコア）

症状	なし	軽い	中程度	重い	非常に重い
点数	1	2	3	4	5
1, 総合的に調子が思わしくない（健康状態、本人自身の感じ方）					
2, 関節や筋肉の痛み（腰痛、関節痛、手足の痛み、背中中の痛み）					
3, ひどい発汗（思いがけず突然汗が出る。緊張や運動とは関係なくほてる）					
4, 睡眠の悩み（寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、 寝起きが早く疲れが取れない、浅い睡眠、眠れない）					
5, よく眠くなる、しばしば疲れを感じる					
6, イライラする（当たり散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、不機嫌になる）					
7, 神経質になった（緊張しやすい、精神的に落ち着かない、じっとしていられない）					
8, 不安感（パニック状態になる）					
9, 体の疲労や行動力の減退（全般的な行動力の低下、活動減少、 余暇活動に興味がない、達成感がない、自分をせかせかせないと何もしない）					
10, 筋力の低下					
11, 憂鬱な気分（落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわからない、 気分のむら、無用感）					
12, 「絶頂期は過ぎた」と感じる					
13, 力尽きた、どん底にいると感じる					
14, ひげの伸びが遅くなった					
15, 性的能力の衰え					
16, 早朝勃起の回数が減少					
17, 性欲の低下（楽しくない、性交の欲求がおきない）					
合計点					

各設問に当てはまる症状の程度をチェックし、点数を合計して下さい。

### 更年期指数の自己採点の評価法

17～26点：男性更年期障害ではない。

27～36点：軽度男性更年期障害の可能性。

37～49点：中程度男性更年期障害の可能性。泌尿器科にご相談ください。

50点以上：重度男性更年期障害の可能性。ぜひ泌尿器科にご相談ください。