

# 男性版 更年期症状を自己チェック！

Heinemann's Aging males'symptoms(AMS)rating scale

## — 加齢男性症状調査表（AMSスコア） —

症状		無	軽	中	重	強	点数
1 総合的に調子が思わしくない	身	1	2	3	4	5	
2 関節や筋肉の痛み	身	1	2	3	4	5	
3 ひどい発汗	身	1	2	3	4	5	
4 睡眠の悩み	身	1	2	3	4	5	
5 よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	身	1	2	3	4	5	
6 いらいらする	心	1	2	3	4	5	
7 神経質になった	心	1	2	3	4	5	
8 不安感	心	1	2	3	4	5	
9 からだの疲労や行動力の減退	身	1	2	3	4	5	
10 筋力の低下	身	1	2	3	4	5	
11 憂うつな気分	心	1	2	3	4	5	
12 「絶頂期は過ぎた」と感じる	性	1	2	3	4	5	
13 力尽きた、どん底にいると感じる	心	1	2	3	4	5	
14 ひげの伸びが遅くなった	性	1	2	3	4	5	
15 性的能力の衰え	性	1	2	3	4	5	
16 早朝勃起(朝立ち)の回数の減少	性	1	2	3	4	5	
17 性欲の低下	性	1	2	3	4	5	
		合計点					

## — AMSスコアの評価基準 —

症状の程度	心理的要素	身体的要素	性機能要素	総合評価
なし	5点以下	8点以下	5点以下	17～26点
軽度	6～8点	9～12点	6～7点	27～36点
中程度	9～12点	13～18点	8～10点	37～49点
重度	13点以上	19点以上	11点以上	50点以上

なんだかよくわからない体調不良が続くときは、男性更年期外来（泌尿器科）へ。