

男性の更年期障害セルフチェック

AMSスコア（男性更年期障害質問票）

症状	なし	軽度	中等度	重度	極めて重度	点数
1 肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5	
2 関節や筋肉に痛みがある（腰痛・関節痛など）	1	2	3	4	5	
3 発汗・のぼせ	1	2	3	4	5	
4 眠れない、眠りが浅い	1	2	3	4	5	
5 よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5	
6 いらいらする、不機嫌になる	1	2	3	4	5	
7 神経質になった	1	2	3	4	5	
8 不安になりやすい	1	2	3	4	5	
9 やる気がない、無気力、疲労感が取れない	1	2	3	4	5	
10 筋力の低下	1	2	3	4	5	
11 憂うつな気分、無力感	1	2	3	4	5	
12 自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5	
13 燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる	1	2	3	4	5	
14 髭の伸びが遅くなった	1	2	3	4	5	
15 性的能力の衰え	1	2	3	4	5	
16 朝立ちの回数が減少した	1	2	3	4	5	
17 性欲の低下	1	2	3	4	5	
合計点	点/85点					

【訴えの程度】 17～26 点：なし， 27～36 点：軽度， 37～49 点：中等度， 50 点以上：重度

（チェックリスト：厚生労働省 更年期症状・障害に関する意識調査（結果概要）より）