

▶ 男性版 更年期症状を自己チェック!

加齢男性症状調査表(AMSスコア)

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

合計

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
中等度	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時は、男性更年期外来(泌尿器科)へ。