

男性用更年期チェックシート

◆AMSスコア（男性更年期障害質問票）

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を記入後、合計点数をだしましょう。



症 状	症状の程度					点数
	無	弱	中	強	極めて強	
肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5	
関節（腰痛・関節痛）や筋肉に痛みがある	1	2	3	4	5	
発汗・のぼせ	1	2	3	4	5	
眠れない、眠りが浅い	1	2	3	4	5	
よく眠くなる	1	2	3	4	5	
いらいらする、不機嫌になる	1	2	3	4	5	
神経質になった	1	2	3	4	5	
不安になりやすい	1	2	3	4	5	
やる気がない、無気力、疲労感が取れない	1	2	3	4	5	
筋力の低下	1	2	3	4	5	
憂うつな気分、無用感	1	2	3	4	5	
自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5	
燃え尽きた・どん底の状態だと感じる	1	2	3	4	5	
髭の伸びが遅くなった	1	2	3	4	5	
性的能力の衰え	1	2	3	4	5	
朝立ちの回数が減少した	1	2	3	4	5	
性欲の低下	1	2	3	4	5	

症状の程度

合計点

17～26点：なし、27～36点：軽度、37～49点：中等度、50点上：重度

点数が中等度以上の方は、泌尿器科に受診してください。

※すべての泌尿器科で対応しているとは限りません。医院HP等でご確認ください。

出典：日本泌尿器科学会／日本 Men's Health 医学会 「LOH 症候群診療ガイドライン」

検討ワーキング委員会「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」