

Aging Males' Symptoms(AMS)スコア（男性更年期障害質問票）

※ それぞれの症状で、症状の重さに合わせて 1 ～ 5 点の点数をつけ、17項目の合計点で更年期障害の程度を把握します。

症状	なし	軽い	中程度	重い	非常に重い
点数	1	2	3	4	5
肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5
関節や筋肉に痛みがある(腰痛・関節痛など)	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
よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる	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、無力感	1	2	3	4	5
自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる	1	2	3	4	5
ひげ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
小 計					

合計	点
----	---

訴えの程度(スコアの合計)

17～26 : なし
 27～36 : 軽度
 37～49 : 中等度
 50以上 : 重度

スコアの合計から、今の状態が推測できます。
 気になる症状があるときは、医療機関を受診しましょう。