

男性更年期障害質問票（AMSスコア）

年 月 日

氏名（ ）

症 状	なし	軽い	中程度	重い	非常に 重い	点数
① 総合的に調子が思わしくない（健康状態、本人自身の感じ方）	1	2	3	4	5	
② 関節や筋肉の痛み（腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み）	1	2	3	4	5	
③ ひどい発汗（思いがけず突然汗が出る。緊張や運動とは関係なくほてる）	1	2	3	4	5	
④ 睡眠の悩み（寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、 寝起きが早く疲れが取れない、浅い睡眠、眠れない）	1	2	3	4	5	
⑤ よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5	
⑥ イライラする（当たり散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、 不機嫌になる）	1	2	3	4	5	
⑦ 神経質になった（緊張しやすい、精神的に落ち着かない、 じっとしていられない）	1	2	3	4	5	
⑧ 不安感（パニック状態になる）	1	2	3	4	5	
⑨ 身体の疲労や行動力の減退（全般的な行動力の低下、活動減少 余暇活動に興味がない、達成感がない、自分をせかせかせないと何もしない）	1	2	3	4	5	
⑩ 筋力の低下	1	2	3	4	5	
⑪ 憂鬱な気分（落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわからない、 気分のむら、無用感）	1	2	3	4	5	
⑫ 「絶頂期は過ぎた」と感じる	1	2	3	4	5	
⑬ 力尽きた、どん底にいると感じる	1	2	3	4	5	
⑭ ひげ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 早期勃起の回数が減少	1	2	3	4	5	
⑰ 性欲の低下（楽しくない、性交の欲求がおきない）	1	2	3	4	5	
合計点						

症状の程度に応じてご自身で○をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。

更年期指数の自己採点の評価法

- 17～26点 : 男性更年期障害ではない。
- 27～36点 : 軽度男性更年期障害の可能性。
- 37点～49点 : 中程度男性更年期障害の可能性。
- 50点以上 : 重度男性更年期障害の可能性。