

## 男性更年期間診票（AMS スコア）

ID: \_\_\_\_\_ 氏名: \_\_\_\_\_ 記載年月日 年 月 日

症状	なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
	1	2	3	4	5
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)					
2. 関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)					
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)					
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)					
5. よく眠くなる、しばしば疲れを感じる					
6. いらいらする (当たり散らす、些細なことすぐ腹を立てる、不機嫌になる)					
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)					
9. からだの疲労や行動力の減衰 (全体的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味がない、達成感がない、自分をせかせないと何もしない)					
10. 筋力の低下					
11. 憂うつな気分 (落ち込み、悲しみ、涙もらい、意欲がわかない、気分のむら、無用感)					
12. 「絶頂期は過ぎた」と感じる					
13. 力尽きた、どん底にいると感じる					
14. ひげの伸びが遅くなった					
15. 性的能力の衰え					
16. 早朝勃起（朝立ち）の回数の減少					
17. 性欲の低下 (セックスが楽しくない、性交の要求がおきない)					

合計： 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