男性更年期症状に関するセルフチェックシート

Japanese version of the AMS Questionnaire

現在、あなたにあてはまる以下の症状がありますか？あてはまる症状の程度に○をつけてください。

	なし	軽い	中程度	重い	非常に重い
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 筋肉や関節の痛み（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とれない）	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・些細なことにすぐに腹を立てる・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 からだの疲労や行動力の減退 （全般的に行動力の低下・活動の減少・達成感がない 余暇活動に興味がない・自分を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・悲しい・意欲がわかない・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 早朝勃起（朝立ち）回数の減少	1	2	3	4	5
⑰ 性欲の低下（セックスが楽しくない・性行の欲求がおきない）	1	2	3	4	5

その他に気になる症状はありますか？　　ある　・　ない　　合計点数：

※症状が“ある”と返答された方は具体的な内容をご記入下さい

西田泌尿器科クリニック