

【男性更年期セルフチェック(AMSスコア)】各問について、該当する項目の点数を合計します。

症 状	点 数				
	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とれない, 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, 些細なことにすぐ腹を立てる, 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)					
8 不安感 (パニック状態になる)					
9 からだの疲労や行動力の減退 (全般的な行動力の低下, 活動の減少, 余暇活動に興味がない, 達成感がない, 自分をせかせかせない)					
10 筋力の低下					
11 憂うつな気分 (落ち込み, 悲しみ, 涙ちろい, 意欲がわからない, 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, 性交の欲求がおきない)					

(Heinemann らによる Aging males' symptoms (AMS) スコア)

チェックの結果・・・
 症状の程度
 17～26 点 : なし
 27～36 点 : 軽度
 37～49 点 : 中等度
 50点以上 : 重度

軽度以上に該当する方は、生活習慣の改善 (ストレスや睡眠不足の解消、適度な運動、バランスの良い食事など) をご自身で取り組んでいただくだけでなく、症状が改善しない場合は医療機関への受診を検討してみましょう。