【男性用】ＡＭＳスコア（男性更年期障害質問票）

　それぞれの答えに対して、症状がない場合１点、非常に重い場合５点というように症状の重さに合わせて、１～５点の点数を付けます。１７項目の合計点で症状の程度を把握します。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 症状 | なし | 軽度 | 中等度 | 重度 | 極めて重度 |
| 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 |
| 髭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 |

　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