

男性更年期障害問診表

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いふ)	1	2	3	4	5	
⑩ 筋力の低下	1	2	3	4	5	
⑪ 憂うつな気分(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 早朝勃起の回数が減少	1	2	3	4	5	
⑰ 性欲の低下(楽しくない、性交の欲求が起きない)	1	2	3	4	5	

症状に応じてご自身で○をつけてから点数を入れ、その合計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。
37～49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。

(出典:AMS質問票)

ご記入ありがとうございました。