

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）
- ② 筋肉や関節の痛み（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）
- ⑤ よく眠くなる・しばしば疲れを感じる
- 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）
- 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・自分をせかせかせない何もしない）
- ⑩ 筋力の低下
- ⑪ 憂鬱な気分
（落ち込み・悲しい・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）回数の減少
- 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）

なし	軽い	中程度	重い	非常に重い
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
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

ご夫婦で受診いただける更年期外来を行っております
代官山パークサイドクリニック 内科・漢方

03-5456-6282 渋谷区代官山町 16-1 カスティヨ代官山 2F
<http://www.parksideclinin.jp>

東急東横線 代官山駅 徒歩 3 分



Daikanyama
Park Side Clinic
Partners in good health