

# 男性更年期障害 (Aging Male's Symptoms: AMS) 質問票

お名前	記入日	年	月	日
-----	-----	---	---	---

以下の質問は、あなたが男性更年期障害かどうか参考にするためのものです。各項目ごとに、あなたの状態に最も近いものを、1つだけ選んでチェックして下さい。

症状	なし	軽い	中等度	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. 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とれない、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. いらいらする (当り散らす、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、活動の減少、余暇活動に興味がない、達成感がない、自分を急かさないと何もしない)	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. ヒゲ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) の回数の減少	1	2	3	4	5
17. 性欲の低下 (セックスが楽しくない、性交の欲求が起きない)	1	2	3	4	5

Heinemann LA. Aging Male, 2: 105-114, 1999.

AMS 合計  点

