

Hinemann's aging males symptoms (AMS) rating scale

(要因別男性更年期診断表)

		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)	身	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)	身	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)	身	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、浅い睡眠、眠れない)	身	1	2	3	4	5
5. よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	身	1	2	3	4	5
6. いらいらする (当り散らす、些細なことに直ぐ腹を立てる、不機嫌になる)	心	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)	心	1	2	3	4	5
8. 不安感 (パニック状態になる)	心	1	2	3	4	5
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、自分をせかさないと何もしない)	身	1	2	3	4	5
10. 筋力の低下	身	1	2	3	4	5
11. 憂うつな気持ち (落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がない、気分のむら、無用感)	心	1	2	3	4	5
12. 「絶頂期は過ぎた」と感じる	性	1	2	3	4	5
13. 力尽きた、どん底にいると感じる	心	1	2	3	4	5
14. ひげの伸びが遅くなった	性	1	2	3	4	5
15. 性的能力の衰え	性	1	2	3	4	5
16. 早朝勃起 (朝立ち) の回数の減少	性	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)	性	1	2	3	4	5

心理的要素合計点 _____ 点

身体的要素合計点 _____ 点

性機能要素合計点 _____ 点

ID: _____ 氏名 _____
年 月 日 記入

症状の程度

なし

軽度

中等度

重度

心理的要素	身体的要素	性機能要素	総合評価
5点以下	8点以下	5点以下	17-26点
6-8点	9-12点	6-7点	27-36点
9-12点	13-18点	8-10点	37-49点
13点以上	19点以上	11点以上	50点以上