

## ハイネマンのAMSスコア

ID		名前	様		才		
		症状	ない	軽い	中等度	重い	非常に重い
問	点数		1	2	3	4	5
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)	1	2	3	4	5
4		睡眠の悩み (寝付きが悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが早い、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、しばし疲れを感じる	1	2	3	4	5
6		いらいらする (当たり散らかす、些細な事にすぐ腹を立てる、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		不安定(パニック状態になる)	1	2	3	4	5
9		身体の疲労感や行動力の減退 (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)	1	2	3	4	5
10		筋力の低下	1	2	3	4	5
11		ゆううつな気分 (落ち込み、悲しみ、涙もろい、食欲がわからない、気分むら、無用感)	1	2	3	4	5
12		「人生の山は通り過ぎた」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		ひげの伸びが悪くなった	1	2	3	4	5
15		性的能力の衰え	1	2	3	4	5
16		早期勃起(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こらない)	1	2	3	4	5
<b>合計</b>			点				

【男性更年期障害の程度】

17～26点:なし、27～36点:軽度、37～49点:中度、50点以上:重度