

## Aging Male's symptoms (AMS) 質問票

	各項目を1～5点の5段階で自己評価を行い、 合計点を出して判定ください。	なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
1	<b>総合的に調子が思わしくない</b> <small>(健康状態、本人自身の感じ方)</small>	1	2	3	4	5
2	<b>関節や筋肉の痛み</b> <small>(腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)</small>	1	2	3	4	5
3	<b>ひどい発汗</b> <small>(思いがけず突然汗が出る。緊張や運動と関係なくほてる)</small>	1	2	3	4	5
4	<b>睡眠の悩み</b> <small>(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)</small>	1	2	3	4	5
5	<b>よく眠くなる、しばしば疲れを感じる</b>	1	2	3	4	5
6	<b>いらいらする</b> <small>(当り散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、不機嫌になる)</small>	1	2	3	4	5
7	<b>神経質になった</b> <small>(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)</small>	1	2	3	4	5
8	<b>不安感</b> <small>(パニック状態になる)</small>	1	2	3	4	5
9	<b>身体の疲労や行動力の減退</b> <small>(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)</small>	1	2	3	4	5
10	<b>筋力の低下</b>	1	2	3	4	5
11	<b>憂うつな気分</b> <small>(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)</small>	1	2	3	4	5
12	<b>「人生の山は通り過ぎた」と感じる</b>	1	2	3	4	5
13	<b>力尽きた、どん底にいると感じる</b>	1	2	3	4	5
14	<b>ひげの伸びが遅くなった</b>	1	2	3	4	5
15	<b>性的能力の衰え</b>	1	2	3	4	5
16	<b>早期勃起(朝立ち)の回数の減少</b>	1	2	3	4	5
17	<b>性欲の低下</b> <small>(セックスが楽しくない、性交の欲求が起こらない)</small>	1	2	3	4	5

記入日                      年                      月                      日	<b>合計点数                      点</b>
お名前    年齢                      才	

17～26点が「なし」、27～36点が「軽度」、37～49点が「中等度」、50点以上が「重症」となります。