

# Heinemann's aging males symptoms (AMS) rating scale

(要因別男性更年期問診表)

		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