

男性更年期 セルフチェックシート（AMSスコア）



更年期障害が起こる時期は個人差が大きいうえに、更年期障害による体と心の不調が起こっても、「疲労」や「加齢」と見逃されがちですが、男性ホルモンの分泌の低下が始まる40歳代以降では、どの年代でも起こる可能性があります。また、最近の研究では、生活習慣や社会との関わりが影響することもわかってきています。

ご自分で症状の程度を「なし（1点）、軽度（2点）、中程度（3点）、重度（4点）、きわめて重度（5点）」の5段階で判断してください。すべての項目の点数を合計して自己採点します。

チェック項目	なし (1点)	軽度 (2点)	中程度 (3点)	重度 (4点)	きわめて重度 (5点)
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)					
2 関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)					
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)					
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)					
5 よく眠くなる。しばしば疲れを感じる					
6 いらいらする (当たり散らす、些細なことにすぐに腹を立てる、不機嫌になる)					
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)					
8 不安感 (パニック状態になる)					
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、自分をせかせかせない何もしない)					
10 筋力の低下					
11 憂うつな気分 (落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわかない、気分のむら、無用感)					
12 「人生の山は通り過ぎた」と感じる					
13 力つきた、どん底にいると感じる					
14 ひげの伸びが遅くなった					
15 性的能力のおとろえ					
16 早朝勃起(朝立ち)の回数の減少					
17 性欲の低下 (セックスが楽しくない、性欲の欲求が起こらない)					

合計 点

点数の評価

以下の4段階の評価となっておりますので、セルフチェック結果を参考に行動してください。

□ 17～26点 正常

□ 37～49点 中度の症状

□ 27～36点 軽度の症状

□ 50点以上 重度で医療機関での受診が必要となります

女性更年期 セルフチェックシート



女性の場合一般的に、閉経前後のそれぞれ5年間をあわせた約10年間は「更年期」とわれています

※個人差があります。更年期に現れるさまざまな症状の中で他の病気に伴わないものを「更年期症状」といい、その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」と言います。(参考:日本産科婦人科学会)

ご自身で症状の程度を「強・中・弱・なし」の4段階で判断してください。項目によっては複数の症状がある場合がありますが、その症状から1番強いと思われるものの点数を選択してください。程度ごとの点数は各項目で異なりますので注意してください。すべての項目の点数を合計して自己採点します。

チェック項目	強	中	弱	なし
1 顔がほてる	10	6	3	0
2 汗をかきやすい	10	6	3	0
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4 息切れ、どうきがする	12	8	4	0
5 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
7 くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9 疲れやすい	7	4	2	0
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

合計 点

点数の評価

以下の5段階の評価となっておりますので、セルフチェック結果を参考に行動してください。

□ 0～25点 異常なし

□ 66～80点 長期間の計画的な治療

□ 26～50点 食事、運動に注意

□ 81～100点 各科の精密検査、長期の計画的な対応

□ 51～65点 更年期・閉経外来を受診