

AMS スコア（男性更年期障害質問票）

症状	なし(1)	軽度(2)	中等度(3)	重度(4)	極めて重度(5)
肉体的にも精神的にも調子が悪い	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
関節や筋肉に痛みがある（腰痛・関節痛など）	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
発汗・のぼせ	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
眠れない、眠りが浅い	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
いらいらする、不機嫌になる	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
神経質になった	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
不安になりやすい	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
やる気がない、無気力、疲労感が取れない	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
筋力の低下	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
憂うつな気分、無力感	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
自分のピークは過ぎたと感じる	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
髭の伸びが遅くなった	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
性的能力の衰え	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
朝立ちの回数が減少した	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
性欲の低下	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
合計点					点

判定基準： 17～26 点 なし / 27～36 点 軽度 / 37～49 点 中等度 / 50 点以上 重度

出典：「更年期症状・障害に関する基本調査」（厚生労働省）