

ハイネマンのAMSスコア

名前 _____ 様 _____ 才 _____

症状	ない	軽い	中等度	重い	非常に重い
問	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)					
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、寝起きが早い、疲れがとれない、浅い睡眠、眠れない)					
5 よく眠くなる、しばし疲れを感じる					
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)					
7 神経質になつた (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 不安定 (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、達成感が無い、自分をせかさないと何もしない)					
10 筋力の低下					
11 ゆうつな気分 (落ち込み、悲しみ、涙もろい、食欲がわからない、気分のむら、無用感)					
12 「人生の山は通り過ぎた」と感じる					
13 力尽きた、どん底にいると感じる					
14 ひげの伸びが悪くなった					
15 性的能力の衰え					
16 早期勃起(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交の欲求が起こらない)					

合計 _____

【男性更年期障害の程度】
 17～26点：なし、27～36点：軽度、37～49点：中等度、50点以上：重度