

星和台クリニック

男性更年期セルフチェック表

<<<男性更年期・LOH症候群(ロー症候群)セルフチェック

- (1) 下記の各問について、該当するものをチェックしてください。
- (2) 各問について、該当する項目の点数を合計してください。

<<<男性更年期・LOH症候群(ロー症候群)の判定

この結果は、あくまでも目安です。
正確な診断をご希望の方は、専門医を受診してください。

- 50点以上 ⇒ 重度の可能性あり。専門医の受診を！
- 37点～49点 ⇒ 中等度の可能性あり。専門医の受診を！
- 27点～36点 ⇒ 軽度の可能性あり。
- 17点～26点 ⇒ まだ大丈夫です。休養と気分転換を。

<<<チェック項目(AMSスコア)

AMS:Aging Male Symptoms rating scale

| チェック項目 | なし 1点 | 軽い 2点 | 中等度 3点 | 重い 4点 | 非常に重い 5点 |
|---|----------|----------|-----------|----------|-------------|
| 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) | | | | | |
| 関節や筋肉の痛み(腰痛、関節痛、手足の痛み、背中痛み) | | | | | |
| ひどい発汗(思いがけず突然汗が出る。緊張や運動と関係なくほてる) | | | | | |
| 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) | | | | | |
| よく眠くなる、しばしば疲れを感じる | | | | | |
| いろいろな事(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) | | | | | |
| 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) | | | | | |
| 不安感(パニック状態になる) | | | | | |
| 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、自分をせかさないと何もしない) | | | | | |
| 筋力の低下 | | | | | |
| 憂鬱な気分(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) | | | | | |
| “人生の山は通り過ぎた”と感じる | | | | | |
| 力尽きた、どん底にいると感じる | | | | | |
| ひげの伸びが遅くなった | | | | | |
| 性的能力の衰え | | | | | |
| 早期勃起(朝立ち)の回数の減少 | | | | | |
| 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) | | | | | |
| 合計点 | | | | | |