

ほりいクリニック

男性更年期セルフチェック表

くくく男性更年期・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。

くくく男性更年期・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。 |

くくくチェック項目(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、背中の痛み)					
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ぼてる)					
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)					
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、自分をさかざないと何もしない)					
筋力の低下					
憂鬱な気分(落ち込み、悲しみ、涙もらい、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					