

# ほいクリニック

## 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<br>1点 | 軽い<br>2点 | 中等度<br>3点 | 重い<br>4点 | 非常に重い<br>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、自分をざかざかしないとも思わない) |          |          |           |          |             |
| 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   |          |          |           |          |             |