

ハイネマンのAMSスコア

名前 様 57 才

症状 問	点数	ない 1	軽い 2	中等度 3	重い 4	非常に重い 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)			0			
2 関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)			0			
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)			0			
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)				0		
5 よく眠くなる、しばし疲れを感じる				0		
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)			0			
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)			0			
8 不安定 (パニック状態になる)			0			
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)			0			
10 筋力の低下			0			
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)			0			
12 「人生の山は通り過ぎた」と感じる			0			
13 力尽きた、どん底にいると感じる			0			
14 ひげの伸びが悪くなった			0			
15 性的能力の衰え				0		
16 早期勃起(朝立ち)の回数の減少				0		
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)				0		
合計				39		

3カ月後

【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