

AMS(Aging Males' Symptoms) スコア

それぞれの答えに対して、症状がない場合1点、非常に重い場合5点というように症状の重さに合わせて、1～5点の点数をつけます。17項目の合計点で症状の程度を把握します。

症状	なし	軽度	中等度	重度	極めて 重度
肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5
関節や筋肉に痛みがある(腰痛・関節痛など)	1	2	3	4	5
発汗・のぼせ	1	2	3	4	5
眠れない、眠りが浅い	1	2	3	4	5
よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
いらいらする、不機嫌になる	1	2	3	4	5
神経質になった	1	2	3	4	5
不安になりやすい	1	2	3	4	5
やる気がない、無気力、疲労感が取れない	1	2	3	4	5
筋力の低下	1	2	3	4	5
憂うつな気分、無力感	1	2	3	4	5
自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる	1	2	3	4	5
髭の伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
性的能力の衰え	1	2	3	4	5
朝立ちの回数が減少した	1	2	3	4	5
性欲の低下	1	2	3	4	5
小計					

合計 点

訴えの程度(スコアの合計)

17～26点 :なし

27～36点 :軽度

37～49点 :中等度

50点以上 :重度

スコアの合計点から、今の状態が推測できます。
気になる症状があるときは、医療機関を受診しましょう。

出典:日本泌尿器科学会/日本Men's Health 医学会「LOH 症候群診療ガイドライン」検討
ワーキング委員会「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」