

おおき内科泌尿器科クリニック 男性更年期セルフチェック表

男性更年期・LOH症候群（ロ-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-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 ⇨ 休養と気分転換を。不安であればご来院下さい。

チェック項目（AMSスコア）AMS：Aging Male 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					
いらいらする（当たり散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、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（全体的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味がない、自分をせかさせないとももしない）					
筋力の低下					
憂鬱な気分（落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわからない、気分のむら、無力感）					
“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					