

Aging males' symptoms(AMS)スコア

——— 症状の重さに合わせて1～5点の点数をつけ、合計点で程度を把握します ———

症状	なし	軽い	中程度	重い	非常に 重い
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
筋肉の低下	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
ひげ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	点	点	点	点	点

点数の合計から今の状態が推測できます

17～26 点:なし
 27～36 点:軽度
 37～49 点:中等度
 50 点以上:重度

合計

点