

男性更年期障害チェックシート

名前

平成 年 月 日

		なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
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)	1	2	3	4	5
2	関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)	1	2	3	4	5
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)	1	2	3	4	5
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)	1	2	3	4	5
5	よく眠くなる、しばし疲れを感じる	1	2	3	4	5
6	いらいらする (当り散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、不機嫌になる)	1	2	3	4	5
7	神経質になった (緊張しやすい、精神的に落ち着かない、じっとしてられない)	1	2	3	4	5
8	不安定 (パニック状態になる)	1	2	3	4	5
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)	1	2	3	4	5
10	筋力の低下	1	2	3	4	5
11	ゆううつな気分 (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)	1	2	3	4	5
12	「人生の山は通り過ぎた」と感じる	1	2	3	4	5
13	力尽きた、どん底にいると感じる	1	2	3	4	5
14	ひげの伸びが悪くなった	1	2	3	4	5
15	性的能力の衰え	1	2	3	4	5
16	早期勃起(朝立ち)の回数の減少	1	2	3	4	5
17	性欲の低下 (セックスが楽しくない、性交の要求が起こらない)	1	2	3	4	5
合計点数						

【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

加藤内科クリニック