

Aging Males Symptoms 質問票

男性更年期障害（LOH）症候群かどうか参考にするためのチェックシートです。
各項目ごとに、あなたの状態に近いものをひとつ選んで全項目の合計をしてください。

| 症状 | なし | 軽い | 中程度 | 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、自分自身の感じ方で) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中痛み) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.ひどい発汗 (思いがけず突然汗がでる。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、浅い睡眠、眠れない) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.よく眠くなる、しばしば疲れを感じる | 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、じっとしていられない) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.不安感 (パニック状態になる) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.からだの疲労や行動力の減退 (一般的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味がない、達成感がない、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.憂うつな気分 (落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわかない、気分のむら、無用感) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.「人生の絶頂期は過ぎた」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.ひげの伸びが遅くなった | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.性的能力の衰え | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.早朝勃起(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、性交の欲求がおきない) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | 合計点数 | 点 |