

ハイネマンのAMSスコア

名前 様 才

症状		ない	軽い	中等度	重い	非常に重い
問	点数	1	2	3	4	5
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)					
2	関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)					
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)					
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)					
5	よく眠くなる、しばし疲れを感じる					
6	いらいらする (当たり散らかす、些細な事にすぐ腹を立てる、不機嫌になる)					
7	神経質になつた (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)					
8	不安定 (パニック状態になる)					
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)					
10	筋力の低下					
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)					
12	「人生の山は通り過ぎた」と感じる					
13	力尽きた、どん底にいると感じる					
14	ひげの伸びが悪くなった					
15	性的能力の衰え					
16	早期勃起(朝立ち)の回数の減少					
17	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						

【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

kuppe rmann 更年期指数 (阿部変法)

名前				姓	名
症状	症状の程度	評価 (factor)	指数		
潮が熱くなったり冷たくなったり					0
汗をかきやすい					0
肩や手足が冷える		x	4		0
息切れがする					0
手足がしびれる		x	2		0
手足の感覚が悪い					0
夜なかなか寝つきが悪い		x	2		0
寝寝しても目を覚ましやすい					0
興奮しやすい		x	2		0
神経質である					0
つまらない事にすぐくよくよする		x	1		0
めまいや吐き気がある		x	1		0
めまいやすい		x	1		0
頭こり、肩痛、腰痛がある		x	1		0
顔が赤い		x	1		0
顔が蒼くなる		x	1		0
皮膚も固がはうような感じがある		x	1		0
				更年期指数合計	0

【症状の程度】
 症状なし=0 軽度=1 中等度=2 重症=3
 各症状の点数は、各症状群に属する症状の重症度の最高値×factorであり、
 各症状群の点数の総和が更年期指数となる。

