

男性更年期・セルフチェックシート

- 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。

		なし 1点	軽い 2点	中等度 3点	重い 4点	非常に重い 5点
問1	総合的に調子が 思わしくない <small>(健康状態、本人自身の感じ方)</small>					
問2	関節や筋肉の痛み <small>(腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)</small>					
問3	ひどい発汗 <small>(思いがけず突然汗が出る。緊張や運動と関係なくほてる)</small>					
問4	睡眠の悩み <small>(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)</small>					
問5	よく眠くなる、しばしば疲れを感じる					
問6	いらいらする <small>(当り散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、不機嫌になる)</small>					
問7	神経質になった <small>(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)</small>					
問8	不安感 <small>(パニック状態になる)</small>					
問9	身体の疲労や 行動力の減退 <small>(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、達成感がない、自分をせかさないと何もしない)</small>					

		なし 1点	軽い 2点	中等度 3点	重い 4点	非常に重い 5点
問10	筋力の低下					
問11	憂うつな気分 <small>(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)</small>					
問12	”人生の山は通り過ぎた”と感じる					
問13	力尽きた、どん底にいると感じる					
問14	ひげの伸びが遅くなった					
問15	性的能力の衰え					
問16	早期勃起(朝立ち)の回数の減少					
問17	性欲の低下 <small>(セックスが楽しくない、性交の欲求が起らない)</small>					
合計点						点

男性更年期の判定(この結果は、あくまで目安です。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!

27～36点 軽度の可能性あり。

37～49点 中等度の可能性あり。専門医の受診を!

17～26点 まだ、大丈夫です。休養と気分転換を。