

男性の更年期障害チェックリスト

それぞれの答えに対して、症状がない場合1点、非常に重い場合5点というように症状の重さに合わせて、1～5点の点数をつけます。17項目の合計点で症状の程度を把握します。

症状	なし	軽度	中等度	重度	極めて 重度
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、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
筋力の低下	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
髭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
合 計 点	点				

訴えの程度 17～26点:なし、27～36点:軽度、37～49点:中等度、50点以上:重度