

男性更年期質問票（ASMスコア）

非常に重い

なし

軽い

中等度

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）

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汗が出る）

④睡眠の悩み（寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが早く疲れが取れない等）

⑤よく眠くなる、しばしば疲れを感じる

⑥いらいらする（当たり散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、不機嫌になる）

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）

⑧不安感（パニック状態になる）

⑨からだの疲労や行動力の減退（全体的な行動力の低下、活動の減少、達成感がない等）

⑩筋力の低下

⑪憂うつな気分（落ち込み、悲しみ、涙もらい、意欲がわかない、気分のむら、無用感）

⑫「絶頂期は過ぎた」と感じる

⑬力尽きた、どん底にいると感じる

⑭ひげの伸びが遅くなった

⑮性的能力の衰え

⑯早朝勃起（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、性交の欲求がおきない）