

## 男性更年期質問票（ASMスコア）

	なし	軽い	中等度	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、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、涙もろい、意欲がわからない、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）					