

# その不調、疲れやすさ、イライラ・・・ 男性の更年期障害かも？

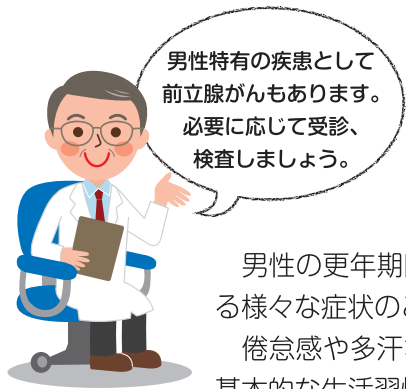


体調がよくないのは  
更年期障害のせい？  
セルフチェックしてみましょう。

## AMSスコア

17項目の質問について、  
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。

| 問診項目             |                          |                                  |                          |
|------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 1. 総合的に調子が思わしくない | <input type="checkbox"/> | 11. 憂うつな気分                       | <input type="checkbox"/> |
| 2. 関節や筋肉の痛み      | <input type="checkbox"/> | 12. 「絶頂期は過ぎた」と感じる                | <input type="checkbox"/> |
| 3. ひどい発汗         | <input type="checkbox"/> | 13. 力尽きたと感じる                     | <input type="checkbox"/> |
| 4. 睡眠の悩み         | <input type="checkbox"/> | 14. ひげの伸びが遅くなった                  | <input type="checkbox"/> |
| 5. よく眠くなる        | <input type="checkbox"/> | 15. 性的能力の衰え                      | <input type="checkbox"/> |
| 6. イライラする        | <input type="checkbox"/> | 16. 早朝勃起の回数の減少                   | <input type="checkbox"/> |
| 7. 神経質になった       | <input type="checkbox"/> | 17. 性欲の低下                        | <input type="checkbox"/> |
| 8. 不安感           | <input type="checkbox"/> | 合計…………… <input type="checkbox"/> |                          |
| 9. からだの疲労や行動力の減退 | <input type="checkbox"/> | 各項目の合計は何点でしたか？<br>結果は裏面へ！        |                          |
| 10. 筋力の低下        | <input type="checkbox"/> |                                  |                          |



男性特有の疾患として  
前立腺がんもあります。  
必要に応じて受診、  
検査しましょう。

| 合計     | 結果  |
|--------|-----|
| 17-26点 | なし  |
| 27-36点 | 軽度  |
| 36-49点 | 中等度 |
| 50点以上  | 重度  |

50点以上になる場合は、  
早急に治療を受ける必要があるとされています。  
複数項目に該当し、体調が悪いと感じる場合は、  
泌尿器科・内科等の医療機関を受診しましょう。

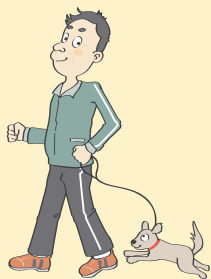
出典：加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き2022

男性の更年期障害は、加齢に伴う男性ホルモン(テストステロン)の低下やストレスによって引き起こされる様々な症状のことです。

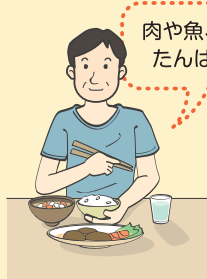
倦怠感や多汗などの心身症状の他、性機能症状、イライラやうつなどの精神症状が起こることもあります。基本的な生活習慣を整え、社会的な役割を持つことで男性ホルモンの低下を予防できると言われています。

何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

健康せたがやプラス1 検索



生活の中でできる運動で、  
ストレス解消をしましょう。



肉や魚、卵、豆腐など  
たんぱく質が豊富！

ホルモンを増やす「たんぱく質」を多く  
含む食べ物を積極的に取りましょう。



質のよい睡眠は自律神経を整え、  
ストレスを緩和させます。

