

## 参考資料

### ◆SMI スコア（簡略更年期指数）

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックをします。どれか1つの症状でも強く出ていれば、強に○をして下さい。

症 状	強	中	弱	無
①顔がほてる	10	6	3	0
②汗をかきやすい	10	6	3	0
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
⑨疲れやすい	7	4	2	0
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

### 更年期指数の自己採点の評価法（合計点）

0～25点：上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

26～50点：食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

51～65点：医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

66～80点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

81～100点：各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

出典：小山ら 更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価

(1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

◆AMSスコア（男性更年期障害質問票）

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

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

出典：日本泌尿器科学会／日本 Men's Health 医学会 「LOH 症候群診療ガイドライン」 検討  
ワーキング委員会「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」