

男性更年期障害チェック表

症状	なし	時々ある	かなりある	ほとんどいつも	点数
1. 疲れやすい	0	1	2	3	
2. 憂鬱である	0	1	2	3	
3. いらいらする	0	1	2	3	
4. 夜、寝つきが悪い	0	1	2	3	
5. 朝早く起きる (眠ってもすぐに目覚める)	0	1	2	3	
6. 朝、新聞を読む気になれない	0	1	2	3	
7. 肩がこる	0	1	2	3	
8. なんとなく不安である (突然不安になる)	0	1	2	3	
9. 頭が重い感じがする	0	1	2	3	
10. 集中力や記憶力の低下	0	1	2	3	
11. 冷や汗が出る	0	1	2	3	
12. 動機がする	0	1	2	3	
13. 時々胸が痛む	0	1	2	3	
14. 急に息苦しくなる	0	1	2	3	
15. 手足がしびれる	0	1	2	3	
16. 食欲がない	0	1	2	3	
17. 最近痩せてきた	0	1	2	3	
18. 下痢気味である (または便秘気味である)	0	1	2	3	
19. 胃が重い	0	1	2	3	
20. 吐き気がある	0	1	2	3	
21. 勃起力の低下	0	1	2	3	
22. 性欲の低下	0	1	2	3	
23. 小便が近い	0	1	2	3	
24. 喉になにか引っかかる。 よく空咳をする。	0	1	2	3	
25. 新聞やパソコンの画面が見にくい	0	1	2	3	
合計					

5点以下 男性更年期ではありません。

6～15点 ストレスが溜まっています。リラックスと休憩が必要。

16～29点 男性更年期の可能性。一度相談を

30点以上 男性更年期です。受診をお勧めします。

(大阪 石蔵文信による)