

日本人女性の更年期症状評価表

症 状	症状の程度		
	強	弱	無
1, 顔や上半身がほてる(熱くなる)			
2, 汗をかきやすい			
3, 夜、なかなか寝付かれない			
4, 夜、眠っても目を覚ましやすい			
5, 興奮しやすく、イライラすることが多い			
6, いつも不安感がある			
7, 些細な事が気になる			
8, くよくよし、憂鬱なことが多い			
9, 無気力で疲れやすい			
10, 眼が疲れる			
11, ものごとが覚えにくかったり、物忘れが多い			
12, めまいがする			
13, 胸がドキドキする			
14, 胸が締め付けられる			
15, 頭が重かったり頭痛がよくする			
16, 肩や首が凝る			
17, 背中や腰が痛む			
18, 手足の節々(関節)の痛みがある			
19, 腰や手足が冷える			
20, 手足(指)がしびれる			
21, 最近音に敏感である			

男性の症状評価表

症 状	なし	軽い	中程度	重い	非常に 重い
点数	1	2	3	4	5
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火照る)					
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+彼が取れない、浅い睡眠、眠れない)					
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、些細な事にすぐ腹を立てる、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衰退 (全般的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味が無い、達成感が無い、自分を急かさないと何もしない)					
10, 筋力の低下					
11, からだの疲労や行動力の衰退 (全般的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味が無い、達成感が無い、自分を急かさないと何もしない)					
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, 知的能力の衰え					
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)					

訴えの程度 17~26点:なし 27~36点:軽度 37~49点:中程度 50点以上:重度

(日本泌尿器学会、日本Men's Health医学会公認)