

AMS CHECK!

各項目を1～5点の5段階で
自己評価を行い、
合計点を出して判定してください。

	なし	軽い	中等度	重い	非常に 重い
	1点	2点	3点	4点	5点
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)					
関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)					
ひどい発汗 (思いがけず突然汗が出る。 緊張や運動と関係なくほてる)					
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、浅い睡眠、眠れない)					
よく眠くなる、しばしば疲れを感じる					
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)					
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)					
不安感 (パニック状態になる)					
身体の疲労や行動力の減退 (全般的な行動力の低下、活動の減少、 余暇活動に興味がない、達成感がない、 自分をせかさないと何もしない)					
筋力の低下					
憂うつな気分 (落ち込み、悲しみ、涙もろい、 意欲が湧かない、気分のむら、無用感)					
“人生の山は通り過ぎた”と感じる					
力尽きた、どん底にいると感じる					
ひげの伸びが遅くなった					
性的能力の衰え					
早期勃起(朝立ち)の回数の減少					
性欲の低下 (セックスが楽しくない、 性交の欲求が起こらない)					

合計点／

26点以下→症状なし、**27～36点**→軽度、
37～49点→中程度、**50点以上**→重度