



こんな症状ありませんか？
～やってみよう、更年期チェック～

「更年期」とは、性ホルモンが標準より低下した時期を言います。

ホルモンバランスが崩れるこの時期に、身体・精神面に様々な症状が現れるのが、「更年期障害」です。これは男性にとっても無縁なことではありません。

男性の更年期障害は「加齢男性性腺機能低下症候群（LOH 症候群）」、と言って、ホルモンバランスのほかに、本人の心理や周囲の環境も更年期障害に関わってきます。

今回は、女性と男性の更年期の特徴と症状、簡単なチェックについて紹介します。

	女性	男性
特徴	閉経前後約 10 年間、概ね 45～55 歳 閉経後にホルモンバランスが落ち着くと症状が軽減することが多い	概ね 40～60 歳代 環境による影響が大きくなかなか終わりが来ない
主な症状	ほてり、のぼせ、発汗、冷え、めまい、耳鳴り、頭痛、動悸、息切れ、イライラ、不安感、不眠、抑うつ、肩こり、腰痛、皮膚の乾燥、かゆみ、湿疹など	勃起不全（ED）、のぼせ、多汗、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、筋力低下、頭痛、めまい、耳鳴り、頻尿、不眠、無気力、イライラ、性欲減退、集中力や記憶力の低下、うつ症状など

女性のチェック：簡略更年期指数（SMI）

チェック項目		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

SMI の評価	
0～25 点	異常なし
26～50 点	食事、運動に気を付け、注意を
51～65 点	更年期・閉経外来を受診しましょう
66～80 点	長期間にわたる計画的な治療が必要
81～100 点	各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要



男性のチェック：AMS スコア

チェック項目	
1	総合的に調子が思わしくない
2	関節や筋肉の痛み
3	ひどい発汗
4	睡眠の悩み
5	よく眠くなる、しばしば疲れを感じる
6	いらいらする
7	神経質になった
8	不安感
9	体の疲労や行動力の減退
10	筋力の低下
11	憂うつな気分
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	性的能力の衰え
16	早朝勃起（朝立ち）の回数の減少
17	性欲の低下

左の各チェック項目の点数は

「なし」	1点
「軽い」	2点
「中等度」	3点
「重い」	4点
「非常に重い」	5点

17項目の合計点による結果

- ・ 26点以下：正常
- ・ 27～36点：軽度
- ・ 37～49点：中等度
- ・ 50点以上：重度

Aging Males' Symptoms scale

Heinemann

参考文献：「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.じほう,東京,2007

気になる方は、医療機関の各専門科での相談をお勧めします

女性：婦人科、産婦人科、更年期外来、女性外来

男性：泌尿器科 特に専門外来がある場合は、男性更年期外来・メンズヘルス外来

