

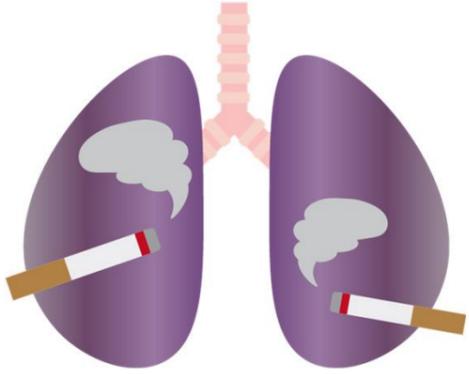
# その咳や息切れ COPD かも？



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

## COPD

(慢性閉塞性肺疾患)とは…



**たばこ**を原因とする肺の病気です！

たばこの煙を主とする有害物質が長期にわたって気道や肺に触れることによって起きる炎症性の疾患です。

ゆっくりと呼吸障害が進行し、**心疾患**や**消化器疾患**、**糖尿病**や**骨粗鬆症**、**うつ**といった併存疾患が多いです。

COPDの進行を遅らせることは、これらの疾患の悪化を防ぐ可能性も期待されます！

こんな症状  
放置していると…



動作時の息切れ



長期間続く咳や痰

### 重症化！



常時酸素ボンベが  
必要なことも…



最悪の場合  
寝たきりの状態に…

## COPDとたばこ



- COPD 患者の**9割**が喫煙者です。
- 高齢の喫煙者の**約50%**にCOPDが認められています。
- 喫煙者は非喫煙者に比べてCOPDによる死亡率が**約10倍**高くなります。
- 受動喫煙もCOPDの危険因子のひとつです。

千葉県のたばこ対策  
についてはこちら



千葉県ホームページ

# COPD 集団スクリーニング質問票 (COPD-PS™)

この質問票は、ご自身、ご自身の呼吸、またご自身ができることについてお伺いするものです。記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックス (□) に☒をつけてください。

## 1. 過去 4 週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

まったく 感じなかった	数回感じた	ときどき感じた	ほとんど いつも感じた	ずっと感じた
▼	▼	▼	▼	▼
□ <sub>0</sub>	□ <sub>0</sub>	□ <sub>1</sub>	□ <sub>2</sub>	□ <sub>2</sub>

## 2. 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？

一度もない	たまに風邪や 肺の感染症に かかったときだけ	1 か月のうち 数日	1 週間のうち、 ほとんど毎日	毎日
▼	▼	▼	▼	▼
□ <sub>0</sub>	□ <sub>0</sub>	□ <sub>1</sub>	□ <sub>1</sub>	□ <sub>2</sub>

## 3. 過去 12 か月のご自身に最もあてはまる回答を選んでください。

呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

まったく そう思わない	そう思わない	何ともいえない	そう思う	とてもそう思う
▼	▼	▼	▼	▼
□ <sub>0</sub>	□ <sub>0</sub>	□ <sub>0</sub>	□ <sub>1</sub>	□ <sub>2</sub>

## 4. これまでの人生で、たばこを少なくとも 100 本は吸いましたか？

いいえ	はい	わからない
▼	▼	▼
□ <sub>0</sub>	□ <sub>2</sub>	□ <sub>0</sub>

## 5. 年齢はおいくつですか？

35~49 歳	50~59 歳	60~69 歳	70 歳以上
▼	▼	▼	▼
□ <sub>0</sub>	□ <sub>1</sub>	□ <sub>2</sub>	□ <sub>2</sub>

**得点の計算：**各質問に対するご自身の回答の横にある数字を、以下の欄に記入してください。数字を足して合計点を出してください。合計点は 0 から 10 までの間です。

↑1.の得点 + ↑2.の得点 + ↑3.の得点 + ↑4.の得点 + ↑5.の得点 = 合計点

**合計点が 4 点以上の場合、**あなたの呼吸の問題は慢性閉塞性肺疾患 (COPD) が原因かもしれません。COPD は、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、時間の経過とともにゆっくりと悪化する深刻な肺の病気です。COPD は完治しませんが、治療により症状をコントロールすることはできます。記入し終えた質問票を医師に見せてください。合計点が高いほど COPD にかかっている可能性が高くなります。医師はスパイロメトリーと呼ばれる簡単な呼吸検査を行い、あなたの呼吸の問題を調べてくれます。**合計点が 0 から 3 点で、**かつあなたが呼吸に問題があると感じている場合も、この質問票を医師に見せてください。医師は、あなたの呼吸の問題がどのタイプのものか調べてくれます。

COPD Population Screener™ copyright 2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.  
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

Japan (Japanese) version  
一般社団法人 GOLD 日本委員会 推奨

症状初期は自覚症状に乏しいケースが多いことや、咳や息切れ等の症状を風邪や年齢のせいと勘違いしやすいことから、多くの患者が受診に至っていない可能性が示唆されています。

喫煙習慣（過去の喫煙習慣含む）があり、定期的に長期間続く咳や痰、動作時の息切れ等が気になる方は、早めに病院で検査を受けましょう！

