

見逃さないで...

シーオーピーディー

COPD



あてはまりませんか？

- ✓ 喫煙経験がある
- ✓ 最近、咳や痰が長引く
- ✓ すぐに息切れする

COPD (慢性閉塞性肺疾患)とは
「たばこの煙」などの有害な物質を含む空気を
長時間吸い込むことで、気道や肺に障害が生じ、
肺の働きが低下する病気です。

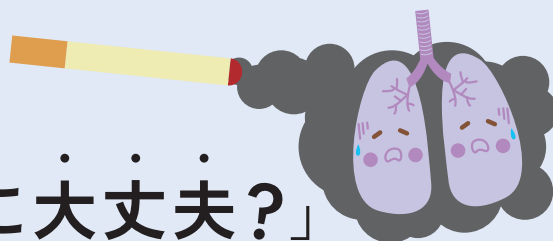
重症化

すると...

- ☠ 咳や痰の慢性化、呼吸が苦しくなります。
- ☠ 外出時には携帯酸素が必要になります。
- ☠ 心不全など命に関わります。



「あなたの肺は、本当に大丈夫？」



早期発見・早期治療が肝心です。

COPDの初期症状は気づきにくいものですが、放置してしまうと、
ゆっくりと進行し、大切な肺を蝕んでいきます。

裏面で
危険度を
チェック！

この動画は徳島県との連携協定によりアリルジ株式会社から提供されたものです。

たばこがもたらす
睡眠への影響



たばこがもたらす
心と身体への影響



たばこと感染症の
関係性



たばこと COPD



気になる方は医療機関を受診してください!!

※特に40歳以上の方で過去に喫煙歴がある方は要注意!

COPDの早期発見・早期治療のために、上記に該当する方は、一度医療機関を受診し
スパイロメトリー検査を受けて、呼吸機能を測定してください。
最近にはCOPDに対する新しい治療薬(吸入薬)がたくさん開発されています。

徳島県健康対策審議会委員
徳島大学大学院医歯薬学研究部 呼吸器・膠原病内科学分野 西岡 安彦 先生

毎年11月
第三水曜日は、
「世界COPDデー」



たばこを吸っている人も
吸っていない人も!!

COPDの危険度をチェック!

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 (0点) ☐ 数回感じた (0点) ☐ ときどき感じた (1点) ☐ ほとんど
いつも感じた (2点) ☐ ずっと感じた (2点)

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 (0点) ☐ たまに風邪や肺の感染症に
かかったときだけ (0点) ☐ 1か月のうち数日 (1点) ☐ 1週間のうち、
ほとんど毎日 (1点) ☐ 毎日 (2点)

3 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 (0点) ☐ そう思わない (0点) ☐ 何ともいえない (0点) ☐ そう思う (1点) ☐ とてもそう思う (2点)

▲▲▲ 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。▲▲▲

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 (0点) ☐ はい (2点) ☐ わからない (0点)

5 年齢はおいくつですか？

- ☐ 35~49 歳 (0点) ☐ 50~59 歳 (1点) ☐ 60~69 歳 (2点) ☐ 70 歳以上 (2点)

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

4点以上は
要注意!!

肺年齢は、肺の健康状態を示すバロメーターです。

肺年齢を知ることによって、肺の健康状態を知り、早くから肺の健康を守る生活を送ることができます。特にCOPDの可能性のある方は、ぜひ医療機関を受診して、スパイロメトリー検査を受けましょう!

