

あなたの肺は大丈夫？

ご存じですか？ ～肺の生活習慣病～

COPDの認知度

19.4%

目標値(2023年)80%

【平成28年県民健康栄養調査】

COPD

毎年11月中旬の水曜日は、『世界COPDデー』です

COPDの初期症状
こんな人は
要注意!

COPD＝慢性閉塞性肺疾患は、肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気です。

「たばこの煙」などの有害な物質を含む空気を長期間吸い込むことで、気道や肺に障害が生じ、肺の働きが低下する病気です。正常な呼吸が困難になり、重症化すると外出には携帯酸素が必要になります。さらに悪化すると呼吸不全や心不全を引き起こす、命に関わる病気です。また、COPDになった肺は完全には元の状態へは戻りません。だからこそ、COPDは早期発見・早期治療がとても重要です。



▲咳や痰が出る!



▲風邪がなかなか治らない!



▲すぐに息切れする!

徳島県におけるCOPD死亡率の全国順位推移

平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
ワースト1位	ワースト4位	ワースト1位	ワースト2位	ワースト3位

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。最近では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所 呼吸器・膠原病内科学分野 西岡 安彦 先生

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
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>

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

自分の肺年齢を 知っていますか？

- 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!



徳島県