

COPD

CHRONIC

OBSTRUCTIVE

PULMONARY

DISEASE

慢性閉塞性肺疾患 かもしれません
こんなことはありませんか？

階段を上がると
ゼイゼイヒューヒュー
息切れがする



かぜでもないのに
たんやせきが
いつもでる



朝起きてすぐ
たんがからむ



早く歩くと
辛い




知っておこう！COPD

COPDの疑いがある場合は、医療機関に相談してください。

① COPDはどんな病気？

たばこの煙などの有害物質が原因で肺の炎症や呼吸がしにくくなる病気です。喫煙歴のある方は要注意です。

② COPDはどんな症状？

たん、せき、息切れ
年齢のせいと考えそのままにしておく人が非常に多いのです。

③ 約500万人が気づいていない

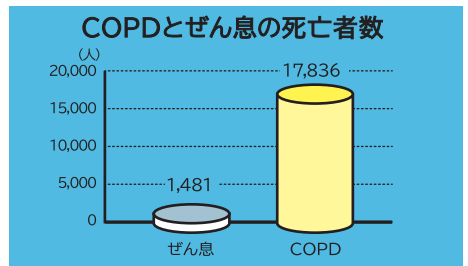
実際に報告されているのは約22万人。
COPDの認知度が低いため自分がCOPDと考える人が少ないのです。

④ 早期発見により進行を遅らせることも

適切な治療を受けたり、呼吸筋ストレッチ体操や運動を続けたりすることで悪化させないことが可能です。まずは早期発見が大切。

参考：COPDとぜん息の違い

	ぜん息	COPD
発症年齢	全年齢層	中高年
症状	変動性あり	徐々に進行する
呼吸機能	もとに戻る	完全には戻らない



2019：厚生労働省/人口動態統計

裏面で
セルフチェック
できます

Kobaton Saitamatch



出典：環境再生保全機構ERCA(エルカ) ホームページ「ぜん息・COPD相談室公式サイト」
<https://www.erca.go.jp/yobou/copd/>
及び環境再生保全機構「呼吸リハビリテーションマニュアル①COPDの基礎知識とセルフマネジメント」
https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/01/pdf/archives_24714.pdfをもとに作成

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. 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 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

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。

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。