

長引く咳、痰、息切れ…

風邪かな？  
歳のせい？

それ、

# COPD (慢性閉塞性肺疾患)

かもしれません

## COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは？

主にたばこの煙などの有害物質を長期間吸い込むことで、慢性的な気道の炎症と肺胞の破壊が生じる肺の病気です。合併症として、肺がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、骨粗しょう症など**数多くの疾患**があります。

## どんな症状があるの？



長引く咳



粘り気のある痰



軽い運動で息切れ

主な症状としてはこのような症状があります。しかし、症状がなくとも**ゆっくり、確実に進行**していきます。症状がある場合は、既に病気が進行している可能性があります。さらに進行すると、常に呼吸苦が伴い日常生活動作が困難になる可能性があります。

## 原因は？どうすれば防げる？

たばこの煙が主な原因です。若いうちからたばこを吸っている人、喫煙本数が多い人は特にCOPDのリスクが高くなります。失った肺の機能は**二度と元には戻りません**。症状がなくとも病気の怖さに気付いた今こそ、行動を変えるチャンスです。既に症状がある人も、**早期に禁煙をする**、治療を始めることで悪化を防ぐことができます。



回答時間は30秒！

裏面の5つの質問で手軽にセルフチェック！

問合せ先：亀山市健康推進課健康増進グループ (☎0595-84-3316)

詳しくはこちら  
(亀山市HP)



## 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か調べてくれます。