そのせきや息切れ COPD（慢性閉塞性肺疾患）かもしれません



COPDはどんな病気ですか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主にたばこの煙が原因で起こる肺の病気です。
肺の気管支や、酸素を取り込む肺胞（はいほう）に炎症などが生じ、気管支が狭くなったり、肺胞の壁が壊れたりすることで、呼吸がしづらく、「息切れ・咳・痰」などの症状が続きます。

どれくらいの人がCOPDになりますか？



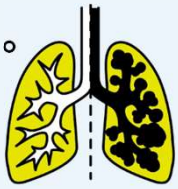
約20%

喫煙者の約20%がCOPDを発症するといわれています。

一般的に、喫煙を始めた年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほど、COPDになりやすく、進行しやすいとされています。

COPDって危険なの？

COPDは病初期は無症状のことが多く、気づかないうちに進行する病気です。
壊れた肺胞は元に戻りません[1)]。
COPDは早期発見が大事です。



1）一般社団法人日本呼吸器学会：
COPD（慢性閉塞性肺疾患）診断と治療のためのガイドライン第6版より

禁煙後も注意が必要です

**以前はたばこを吸っていましたが、
今は吸っていません。
それでもCOPDになることはありますか？**

喫煙量の明確な基準はありませんが、過去に長期間喫煙していた方では、禁煙後であってもCOPDを発症することがあります。

**40歳以上 ＋ 1日1箱程度を10年以上喫煙
COPDの可能性があります**

このような症状はありませんか？

- ☐ 階段や坂道で息切れする
- ☐ せきが続いている
- ☐ たんがよく出る
- ☐ 以前より歩くのがつらくなった



COPDの症状は、加齢による変化と思われやすく、気づかないうちに進行することがあります。
早期発見と適切な治療が大切です。

出典：厚生労働省「知る。気づく。明日を変える。COPDハンドブック」（https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools_copd/index）

裏面のCOPDセルフチェックで確認してみましょう！

↓↓↓ 裏面へ ↓↓↓

あなたの肺の健康をチェックしましょう!

COPD セルフチェック

慢性閉塞性肺疾患

早めの気づきが
健康な未来につながります



質問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）

質問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）

質問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）

質問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）

質問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）

点数記入欄

各質問の点数を記入し、
合計点を計算してください

質問1	[ ] 点
＋	
質問2	[ ] 点
＋	
質問3	[ ] 点
＋	
質問4	[ ] 点
＋	
質問5	[ ] 点
＝	
合計	[ ] 点

判定

合計が**4点以上**の場合、
あなたは
COPDかもしれません

呼吸器内科または内科を
受診しましょう。



出典：一般社団法人GOLD日本委員会ホームページ（https://www.gold-jac.jp/support_contents/copd-ps）

COPDは早期発見・早期治療が大切です。

豊田市 とよた健康+10 いつもより「ちょこっとだけ」心とからだにいいことを。