

COPD を知っていますか？

主に長年の喫煙が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。

たばこが主な原因となり発症するので「肺の生活習慣病」と言われています。



○ 主な症状

進行すると…

全身への影響も大きい…



動いたときに息苦しい



しつこい咳や痰



日常生活で酸素吸入器が必要になる



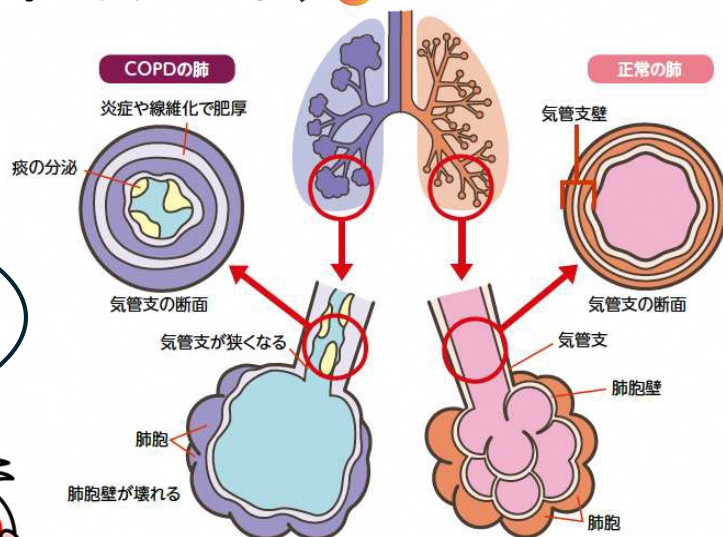
骨粗鬆症、脳卒中などを引き起こす

未受診または、診断されていない患者が相当数いる！？

病院で診断された患者数は38万人ですが、**40歳以上の約12人に1人**、推定530万人以上が**COPD患者**と考えられています 🤖

COPDになると、元通りの肺の状態に戻ることはありません 🤖

COPD治療の第一歩は禁煙です！ 将来のQOL向上のためにも今から禁煙を始めましょう



出典元：厚生労働省『スマート・ライフ・プロジェクト』

たばこを吸っている方は裏面の質問票に回答してみましよう！
点数が高い場合、COPDの可能性がります

★新潟県HPで下記たばこ対策に関する情報を発信しています！

- ・禁煙外来
- ・COPD診療をしている県内協力医の一覧
- ・改正健康増進法

健康にいがた21



新潟県

このチラシのお問い合わせ先

新潟県 健康づくり支援課
成人保健係
TEL.025-280-5199

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？

<input type="checkbox"/> まったく 感じなかった 0点	<input type="checkbox"/> 数回感じた 0点	<input type="checkbox"/> ときどき 感じた 1点	<input type="checkbox"/> ほとんど いつも感じた 2点	<input type="checkbox"/> 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？

<input type="checkbox"/> 一度もない 0点	<input type="checkbox"/> たまに風邪や 肺の感染症に かかったときだけ 0点	<input type="checkbox"/> 1か月の うち数日 1点	<input type="checkbox"/> 1週間のうち、 ほとんど毎日 1点	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> まったく そう思わない 0点	<input type="checkbox"/> そう思わない 0点	<input type="checkbox"/> 何とも いけない 0点	<input type="checkbox"/> そう思う 1点	<input type="checkbox"/> 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？

<input type="checkbox"/> いいえ 0点	<input type="checkbox"/> はい 2点	<input type="checkbox"/> わからない 0点
------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

5. 年齢はおいくつですか？

<input type="checkbox"/> 35～49歳 0点	<input type="checkbox"/> 50～59歳 1点	<input type="checkbox"/> 60～69歳 2点	<input type="checkbox"/> 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="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>	=	<input type="checkbox"/>

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。

合計点が高いほどCOPDにかかっている可能性があります。記入した質問票を医師に見せてください。

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. Japan(Japanese) version
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.