

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

【別名タバコ病】をご存じですか？

タバコを吸っている方・過去に吸っていた方は要注意！

- ・風邪でもないのに咳や痰が続く
 - ・呼吸するときゼイゼイしたり、ヒューヒューいう
 - ・坂道で息切れを感じる
 - ・痰がねばついたり、うみが混じったように見える
 - ・歳のわりに疲れやすい
- それは、COPDかもしれません。



COPDについて心配がある方は、下記のチェックシートで“危険度をチェック”してみましょう。

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。

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 |
| 0点 | 0点 | 1点 | 2点 | 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 | 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 |
| 0点 | 0点 | 1点 | 1点 | 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 | そう思わない | 何ともいえない | そう思う | とてもそう思う |
| 0点 | 0点 | 0点 | 1点 | 2点 |

4 たばこを吸っています(いました)か？

いいえ
0点

はい



1日に何本吸っています(いました)か。	1日	本
何年間吸っています(いました)か。		年間

※1日の本数 × 年数 = 200本以上の方は、**2点** 加算

5 年齢はおいくつですか？

35～49歳
0点

50～59歳
1点

60歳以上
2点

合計点 点

★上記のアンケートで 合計点が**4点以上**の方は、**COPDである可能性があります。**

特に息切れ・痰などの症状がある方は、一度医療機関に受診し、肺の状態について詳しく診ていただくことをお勧めします。