

あなたの息切れ、咳(せき)、痰(たん)、年のせいじゃないかも…

その症状は…

# シーオーピーディー COPD

(慢性閉塞性肺疾患) かもしれません!!



## 回覧

こんな症状は要注意!

咳(せき)が  
出やすい



階段を上ると息切れする



痰(たん)が  
からみやすい



歩くと辛い(息が上がる)



### ◎COPDとはどんな病気なの?

たばこの煙を原因とする生活習慣病です。肺に炎症が起こり組織が壊れたり、気道が狭くなることで、呼吸がしづらい・息切れを感じる・咳(せき)や痰(たん)が出るなどの症状が現れます。

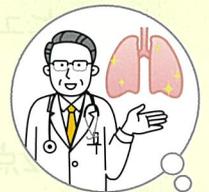
病気が悪化すると心臓病の発作や死亡の危険度も高まります。

※これまで、「肺気腫」、「慢性気管支炎」と言われていた病気もCOPDに含まれます。

### ◎COPDは予防できるの?

たばこを吸わないこと(禁煙)や周囲の人のたばこの煙を吸わないこと(受動喫煙防止)が大切です。

福島県内の禁煙治療可能な医療機関情報をホームページで公開しています。「福島県 禁煙治療一覧」で検索いただくか、二次元コードからご確認いただき、禁煙に取り組みましょう!



### ◎症状があったらどうしたらいいの?治療できるの?

放置していると徐々に症状が悪化します。症状がある場合は、かかりつけ医を受診しましょう。

治療を受けることで、息切れなどが楽になり、体を動かしやすくなります。また症状の進行を遅らせて重症化を防ぐことができます。



福島県禁煙外来情報

▶裏面のCOPDチェックリストを確認してみましょう!



問い合わせ先

福島県保健福祉部健康づくり推進課

TEL024-521-7640

# あなたの肺の健康をチェック!

## COPDスクリーニングのための質問(COPD-Q)

Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2017 May 15;12:1469

◎各質問の点数を足して総合点数を計算してください。

該当する答えを  
チェックしてください。

① 現在、おいくつですか?

40~49歳  0点    50~59歳  1点    60~69歳  2点    70歳以上  3点

② かぜをひいてないのに、たんがからんでせきをすることがありますか?

いつも  1点    ほとんどいつも  1点    ときどき  1点    まれに  0点    ほとんどない  0点

③ 走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、同年代の人と比べて、息切れしやすいほうですか?

はい  1点    いいえ  0点

④ この一年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありましたか?

いつも  2点    ほとんどいつも  1点    ときどき  0点    まれに  0点    ほとんどない  0点

⑤ これまで、たばこをどれくらい吸いましたか? ( )に数字を記入し、次の計算をしてください。

1日の平均本数( ) × 喫煙年数( ) = 合計( )

合計は  
どれですか?    吸わない  0点    1~399  1点    400~999  2点    1,000以上  3点

①  点

+

②  点

+

③  点

+

④  点

+

⑤  点

||

合計  点

総合点数

総合点数が**4点以上**の方は、COPDの可能性が  
あります。医療機関(呼吸器内科・内科等)を受診することをおすすめします。



福島県立医科大学  
呼吸器内科学 柴田陽光 教授

### ～専門医からのメッセージ～

息切れなく3階まで上れますか?  
COPDは胸部X線写真だけでは見つけられない病気です。  
喫煙者の多い男性では、60歳以上で6人に1人以上がCOPDに罹っている可能性があります。心当たりがあれば、かかりつけ医にご相談ください。