



# その **息切れ**、 歳のせいではないかも!? ～知っていますか？

## **肺** の生活習慣病～

この質問票は、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☑をつけて下さい

### 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
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 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？

	たまに風邪や 肺の感染症に 一度もない	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
	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点

### 3. 過去12か月のご自身に最も当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
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 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？

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

### 5. 年齢はおいくつですか？

35～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 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。

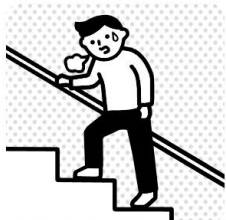
1.の得点 + 2.の得点 + 3.の得点 + 4.の得点 + 5.の得点 = 合計

合計が4点以上の場合、あなたは慢性閉塞性肺疾患（COPD）かもしれません。  
呼吸器内科または内科等を受診しましょう

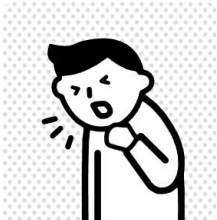
COPD集団スクリーニング質問票（COPD-PS™） Martinez, F.J. et al.: COPD 5(2): 85, 2008より改変

# 慢性閉塞性肺疾患（COPD）かもしれません こんな症状ありませんか？

階段を上がると  
ゼイゼイヒューヒュー  
**息切れ** ができる



かぜでもないのに  
**たんやせき** が  
いつもでる



**朝起きて** すぐ  
たんがからむ



**早く歩く** と  
辛い



## COPDを理解する6つのポイント

01



**COPDは喫煙が  
主な原因**

COPD患者の9割はタバコが原因といわれています。喫煙歴のある方は要注意です。

02



**COPDになると  
肺は元に戻らない**

気道の先につながった肺胞が破壊されると、肺の弾力がなくなりうまく息が吐けなくなります。壊れた肺胞は元に戻りません。

03



**60代以上に多い**

ぜん息はすべての年齢で発症するのに対し、COPDは40代から徐々に増えていきます。

04



**他の病気と  
併発すると危険**

COPDになると、肺がんの合併リスクが高まるほか、新型コロナウイルスに感染するとCOPD患者は重症化しやすいといわれています。

05



**約500万人が  
気づいていない**

実際に報告されているのは22万人。COPDの認知度が低いために自分がCOPDと考える人が少ないのです。

06



**適切に治療すれば  
悪化を遅らせることも**

適切な治療を受けたり、呼吸筋ストレッチ体操や運動を続けたりすることで、悪化させないことが可能です。まずは早期発見が大切です。

参考）環境再生保全機構ホームページ <https://www.erca.go.jp/yobou/copd/index.html#know>