



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（□）に印をつけて下さい

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 感じなかつた	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ヶ月のうち 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。

$$1.\text{の得点} + 2.\text{の得点} + 3.\text{の得点} + 4.\text{の得点} + 5.\text{の得点} = \text{合計}$$

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

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？

階段を上ると
ゼイゼイヒューヒュー
息切れがする



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
やすいと言われています。

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。

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。

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>