



息切れ



あなたのその症状 **COPD** かもしれません

シー オー पी ディー



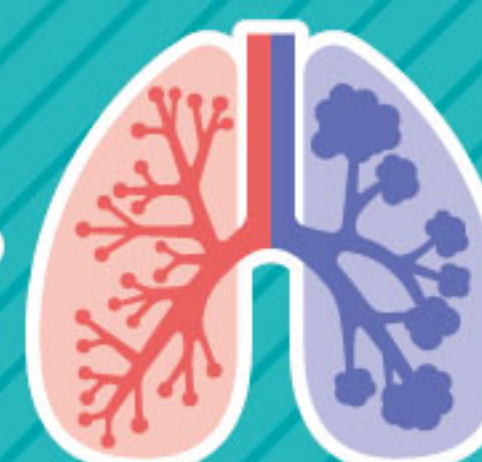
COPDって、どんな病気なの？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、主にたばこの煙などの有害物質、大気汚染による大気中の汚染物質を長期に吸入することで、肺胞(肺の中で気管支につながる袋)が破壊され、呼吸がしにくく、「息切れ・咳・たん」などの症状が続く病気です。現在の喫煙習慣だけでなく、過去の喫煙習慣、受動喫煙もCOPDの危険因子であり、COPDを発症する可能性があります。

気づかないうちに進行する病気です。



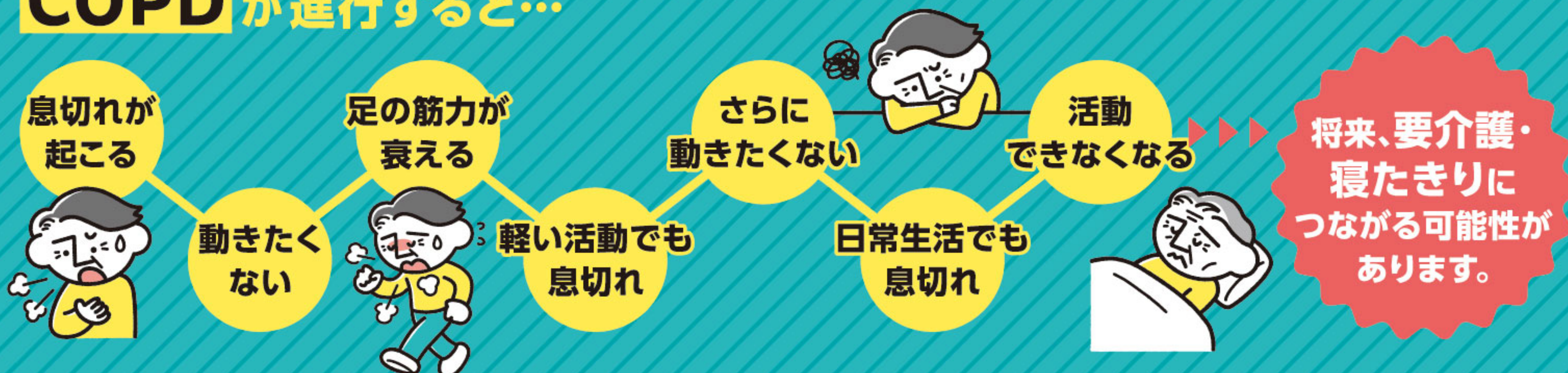
壊れた肺胞は元には戻りません。早期発見が大事です。



健康な肺 COPDの肺



COPDが進行すると…



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)で予防できます。宮崎県内の禁煙治療が可能な医療機関情報をホームページで公開しています。活用ください。
COPDは、早期発見と早期治療が大切です。
まずは、裏面の質問票でチェックしてみましょう！



禁煙治療が可能な医療機関一覧 ▶▶▶



あなたの肺の健康チェック!



COPDのスクリーニングのための質問(COPD-Q)

Int 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。



1 現在、おいくつですか?

40~49歳

50~59歳

60~69歳

70歳以上

0点

1点

2点

3点

該当する答えを
チェックしてください!

2 風邪をひいていないのに、痰がからんで咳をすることがありますか?

いつも

ほとんどいつも

ときどき

まれに

ほとんどない

1点

1点

1点

0点

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

いいえ

1点

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せんか?

いつも

ほとんどいつも

ときどき

まれに

ほとんどない

2点

1点

0点

0点

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

1~399

400~999

1,000以上

0点

1点

2点

3点

1 点

+

2 点

+

3 点

+

4 点

+

5 点

=

総合点数

合計 点

総合点数が4点以上の方は、COPDの可能性あります。
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。

