



って知っていますか？

喫煙者に多い「気づきにくい病気」



COPDとはどんな病気？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺のはたらきが気づかないうちに徐々に蝕まれていき、肺の働きが悪くなって、息切れが起こったり、咳や痰が続いたり、進行すると**全身に酸素が行き渡らなくなる**病気です。主な原因は長年の**喫煙習慣**です。

COPDの症状は？

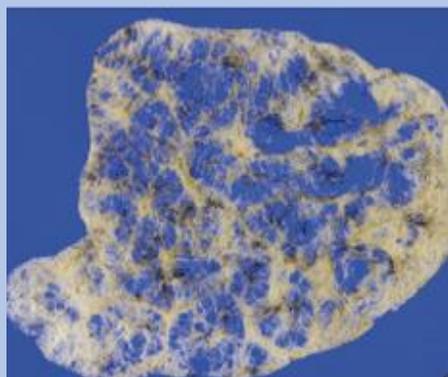
初期は無症状で、ゆっくりと進行することから、COPDであるにも関わらず、正しい診断を受けていない方が多くいると言われています。自覚した時には、呼吸不全や心不全などの病気が進行していることが多く、**命に関わります**。

代表的な症状

- 1 階段や坂道で息が切れる
- 2 長引く咳やたん



非常に初期の肺気腫



重症化した肺気腫

写真引用元：日本呼吸器学会市民向けリーフレット「肺の寿命の延ばし方」

重症化を防ぐには

COPDになると、肺のはたらきは健常者よりも急速に低下していくことが多いので、早期に診断して適切な治療を受けることが重要です。**治療で最も大切なことは、すぐに禁煙をすることです。**

さらに薬物治療・非薬物治療（適切な生活習慣、日々の運動習慣、リハビリなど）により、病気の進行をできる限り食い止め、健康的なライフスタイルを維持することができます。

COPDスクリーニングのための質問票 (COPD-Q)

この質問表は、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。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に☑をつけてください。

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. かぜをひいていないのに、たんがからんで咳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方ですか？

- 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せんでしたか？

- 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？ 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 1000以上 3点

各質問の点数を足して総合点を計算してください。

1.の点数 2.の点数 3.の点数 4.の点数 5.の点数 総合点
 + + + + =

総合点が**4点以上**でCOPDにかかっている可能性がありますので、医療機関を受診し、呼吸機能検査を受けることをおすすめします。

受診の際には、この質問票の結果を御持参ください。

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

思いあたる点があれば
かかりつけ医へ相談しましょう！
COPD治療の第一歩は禁煙です！

福岡県内の禁煙治療に保険が使える
医療機関はこちら☞



禁煙治療に保険が使える医療機関



(日本禁煙学会HP)

卒煙サポート薬局はこちら☞

禁煙相談員の資格を持った薬剤師が
卒煙をサポートします



福岡県卒煙サポート薬局



(福岡県HP)