

# タバコを吸う方・ かつて吸っていた方へ

# COPD

シーオーピーディー

## ご自身の肺の状態をご存知ですか？

### COPDが進行すると…

COPD = 慢性閉塞性肺疾患 (肺気腫+慢性気管支炎)

タバコが原因で、「せき・たん・息切れ」の症状が続く病気です。放置すると、要介護・寝たきりになる可能性があります。

息切れが  
おこる



動きたくない

足の筋力が衰える

さらに動きたくない

軽い活動でも  
息切れ



日常生活でも  
息切れ



活動できなくなる

将来、**要介護・寝たきり**に  
つながる可能性があります。

55歳以上の約8割の方が、介護に関して不安を持っています。  
(内閣府「平成29年高齢者の健康に関する調査」)



監修：東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座 呼吸器内科学分野 教授 杉浦 久敏

**まずは** 肺の健康チェック のために  
呼吸器内科、または内科等を受診しましょう。

### お問い合わせ

山梨県福祉保健部 健康増進課 健康企画担当  
〒400-8501 甲府市丸の内一丁目6番1号  
電話：055(223)1493

山梨県はたばこ対策に取り組んでいます。

▼詳しくはホームページをチェック

<https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/tobacco.html>



YAMANASHI

# あなたの肺の健康チェック!

# COPD

シーオーピーディー

= 慢性閉塞性肺疾患(肺気腫+慢性気管支炎)  
タバコが原因で、「せき・たん・息切れ」の症状が  
続く病気です。放置すると、要介護・寝たきりに  
なる可能性があります。

最もあてはまるものに ✓ をつけてください。

## 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  
0点 感じなかった
- 数回感じた  
0点
- ときどき感じた  
1点
- ほとんど  
2点 いつも感じた
- ずっと感じた  
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?

- 一度もない  
0点
- たまに風邪や  
0点 肺の感染症に  
かかったときだけ
- 1か月のうち  
1点 数日
- 1週間のうち  
1点 ほとんど毎日
- 毎日  
2点

## ③ 過去12か月のご自身に最もあ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  
0点 そう思わない
- そう思わない  
0点
- 何ともいえない  
0点
- そう思う  
1点
- とてもそう思う  
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  
0点
- はい  
2点
- わからない  
0点

## ⑤ 年齢はおいくつですか?

- 35~49歳  
0点
- 50~59歳  
1点
- 60~69歳  
2点
- 70歳以上  
2点

各回答の下にある数字を、以下の欄に記入し合計点を出してください。

①  + ②  + ③  + ④  + ⑤  =  点

合計が 4点以上 の場合、あなたはCOPDかもしれません。

記入し終えたら質問票を医師に見せてください。合計点が高いほどCOPDにかかっている可能性が高くなります。  
合計点が0から3点で、かつあなたが呼吸に問題があると感じている場合も、この質問票を医師に見せてください。  
医師は、あなたの呼吸の問題がどのタイプのものか調べてくれます。

一般社団法人GOLD日本委員会ホームページより ([http://www.gold-jac.jp/support\\_contents/img/COPD-PS.pdf](http://www.gold-jac.jp/support_contents/img/COPD-PS.pdf))

## 呼吸器内科、または内科等を受診しましょう。

監修：東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座 呼吸器内科学分野 教授 杉浦 久敏

お問い合わせ

山梨県福祉保健部 健康増進課 健康企画担当  
〒400-8501 甲府市丸の内一丁目6番1号  
電話：055(223)1493

山梨県はたばこ対策に取り組んでいます。

▼詳しくはホームページをチェック

<https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/tobacco.html>



YAMANASHI