

肺の生活習慣病

シー オー ピー ディー

COPD

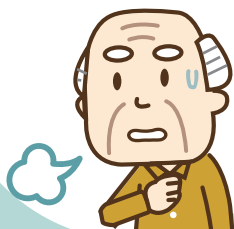


(慢性閉塞性肺疾患)をご存知ですか？

慢性閉塞性肺疾患（**COPD**：chronic obstructive pulmonary disease）は、たばこの煙などに含まれる有害物質によって気管支・肺がダメージを受け、呼吸がしにくくなる病気です。**長期間にわたる喫煙・受動喫煙が主な原因**であり、ゆっくりと進行していくことから「肺の生活習慣病」と呼ばれています。これまで、「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれてきた疾患も COPD に含まれます。

これらの症状は COPD のサインかも

歩くだけで
息切れがする



風邪でもない
のに咳がでる



朝起きてすぐ
痰がでる



COPD の症状が悪化すると…

COPD は治療せずに放っておくと、気づかないうちに症状が進むことがあります。

重症化した場合、少し動いただけですぐに苦しくなり、日常生活に支障が出たり、酸素吸入が必要になることもあります。



早期発見・早期治療が大切です！

COPD は咳や痰などのありふれた症状でゆっくりと進行するため、自分ではなかなか気づくことができません。

まずは、裏面のセルフチェックで、ご自身の状態をチェックし、少しでも気になる症状がある方は、医療機関に相談ください。

COPD は早期に発見・治療することで進行を遅らせることが可能な病気です。

セルフチェック(裏面へ)⇒

COPD 集団スクリーニング質問票

(COPD-PS™)

この質問票は、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。

Q1 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 |
| 0点 | 0点 | 1点 | 2点 | 2点 |

Q2 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 | ☐ たまに風邪や
肺の感染症に
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 |
| 0点 | 0点 | 1点 | 1点 | 2点 |

Q3 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 |
| 0点 | 0点 | 0点 | 1点 | 2点 |

Q4 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 |
| 0点 | 2点 | 0点 |

Q5 年齢はおいくつですか？

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



【得点の計算】各質問に対するご自身の回答の下にある数字を以下の欄に記入してください。

Q1の得点 Q2の得点 Q3の得点 Q4の得点 Q5の得点 合 計

+ + + + = 点

合計点が4点以上の場合、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の疑いがあります。
このシートを医療機関に持参し相談してみましょう。

出典：一般社団法人 GOLD 日本委員会ホームページより

COPD Population Screener™ copyright 2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

Japan(Japanese)version



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



健康長寿のまち・京都



京・けんこうひろば COPD

検索

発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室
健康長寿企画課 TEL：075-222-3419

京都市印刷物第070478号 令和7年4月発行

