

長引く咳や、息切れの症状は  
COPDかもしれません

慢性閉塞性肺疾患

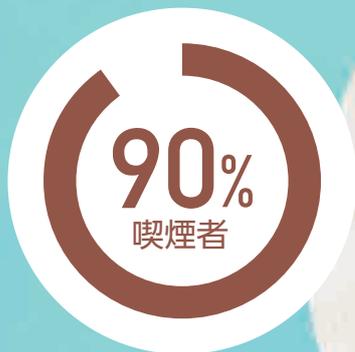
# COPD

Chronic Obstructive Pulmonary Disease

COPDは、主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気で「慢性気管支炎」「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称です。

咳

息  
切  
れ



患者の比率

たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じたり、肺胞\*が少しずつ破壊されていき、気づかないうちに体が酸素欠乏になる病気です。

\*血液中の二酸化炭素と酸素を入れ替える働きをする、肺の奥にある小さな袋

# 肺の健康チェック

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  
 0ポイント

数回感じた  
 0ポイント

ときどき感じた  
 1ポイント

ほとんどいつも  
感じた  
 2ポイント

ずっと感じた  
 2ポイント

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ポイント

たまに風邪や肺の  
感染症にかかった  
ときだけ  
 0ポイント

1か月のうち  
数日  
 1ポイント

1週間のうち  
ほとんど毎日  
 1ポイント

毎日  
 2ポイント

過去12か月のあなたに最も  
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  
 0ポイント

そう思わない  
 0ポイント

なんとも  
言えない  
 0ポイント

そう思う  
 1ポイント

とても  
そう思う  
 2ポイント

これまでの人生で、タバコを  
少なくとも100本はすいましたか？

いいえ  
 0ポイント

はい  
 2ポイント

わからない  
 0ポイント

年齢はおいくつですか？

35～49歳  
 0ポイント

50～59歳  
 1ポイント

60～69歳  
 2ポイント

70歳以上  
 2ポイント

合計

ポイント

出典：一般社団法人GOLD日本委員会  
COPD集団スクリーニング質問票

合計4ポイント以上の方はCOPDの可能性がります



この病気が恐ろしいのは「初期は無症状で、ゆっくりと進行し、  
しかも元通りには治らない」ということです。  
呼吸機能の低下が進むと酸素療法なしには日常生活が送れなくな  
ってしまいます。

## 重症化を防ぐには

早期に診断し、すぐに禁煙することが必要です。適切な治療を  
受けることで、悪化をできる限り食い止めることができます。  
COPDが気になるときは、呼吸器内科を専門にしている病院で  
診断を受けましょう。



札幌市のたばこ対策に関する情報は、[札幌市 たばこ対策](#) で [検索](#)