

# COPDのリスクはありませんか？ まずはチェック!!

- 40歳以上
- 喫煙している／していた

どちらか、または  
両方とも「はい」

どちらも  
「いいえ」

- 同世代と比べて息切れがしやすい
- 階段は休み休み上がる
- かぜをひきやすい、またなおりにくい
- せきやたんが続いている

「はい」が  
1つ以上

いいえ

**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!**

呼吸機能検査を  
1度受けて  
みませんか!

40歳を迎えたら呼吸機能検査を受けてみませんか?

## 呼吸機能検査とは？

呼吸機能検査で、多く利用されているのが、スパイロメトリーです。検査方法は、口にマウスピースをくわえ、鼻をつまんで、指示にあわせて息を吸ったり吐いたりするものです。



# COPDに早く気づいて 予防と治療を早く進めましょう

**禁煙** 禁煙はCOPDの最大の予防法であり、治療法です

COPDはたばこ煙が最大の危険因子です。何歳であっても禁煙により肺のダメージを減らすことが期待できます。

**自己管理** 自己管理で、症状を緩和し、病気による障害を軽減できます

**運動と栄養** しっかり食べて、適度な運動をするという健康的な生活スタイルが、COPDの悪循環を防ぎます。

**呼吸法** 息切れしにくい、上手な呼吸の仕方などがあります。

**医療** 治療法は  
どんどん進歩しています

**薬物療法** きちんと治療を受ければ、進行・悪化を防ぎ、呼吸機能が改善するので生活の質が高まります。

**酸素療法** 重症化した場合は酸素を吸入することで、患者さんの生活の質を高めます。

もっとくわしく知りたい人は 一般社団法人 日本呼吸器学会HP  
<https://www.jrs.or.jp/home/>

©COPDパンフレット制作委員会  
平田一人 委員長 (大阪市立大学大学院医学研究科呼吸器病態制御内科学教授)  
寺川和彦 委員 (大阪市健康福祉局首席医務監兼保健所長)  
遠山和子 委員 (NPO法人日本呼吸器障害者情報センター理事長)  
竹川幸恵 委員 (大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター慢性疾患看護専門看護師)  
発行：独立行政法人環境再生保全機構

発行日 令和7年3月発行  
※このパンフレットは、ホームページ「大気環境・ぜん息などの情報館」  
(<https://www.erca.go.jp/yobou/>)  
「パンフレットのお申し込み」よりダウンロードすることができます。



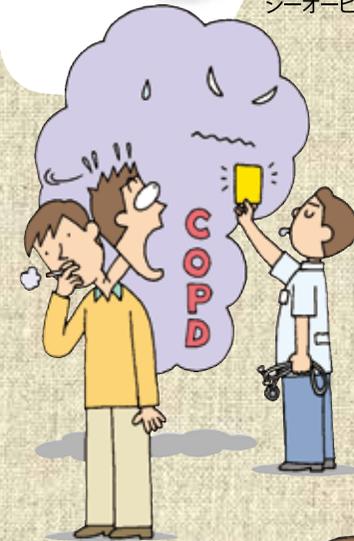
# 放置し続けると死に至る病気です 放っておくとコワイ

肺の生活習慣病

# COPD

シーオーピーディー

こんな人が  
危ない!



喫煙  
している

40歳  
以上



上記にあてはまる人は  
COPDについて、  
ぜひ知ってください

《監修》

一般社団法人 日本呼吸器学会  
NPO法人 日本呼吸器障害者情報センター

## 全世界の死亡原因の第4位

日本では年間約1万6000人が死亡。  
死因第9位となり、年々増加しています。

(出典：WHO The global burden of disease : 2004  
update. Geneva, WHO Press 2008 人口動態統計 2011)

## 受診していない人が多い

患者数は約530万人といわれていますが、実際に医療機関に受診している人は約22万人。受診していない人が多数いると考えられています。(出典：NICE Study, 2001 厚生労働省 患者調査, 2008)

## 初期症状は、せき、たん、息切れ

ただし、非常にゆっくり進行するため、自覚しにくい病気です。



## たばこ病とも呼ばれています

喫煙と深く  
関係している  
病気です。



# COPDとは どんな病気?

慢性閉塞性肺疾患ともいい、  
放置しておくと、  
溺れるような息苦しさになる病気です。

## さまざまな病気を合併しやすい

COPDが進行すると、全身が衰弱し、肺炎・肺がんなどの悪性疾患、高血圧や心不全、うつ病、胃腸障害、骨粗しょう症などを合併しやすくなります。

## 日常生活に大きな影響が...

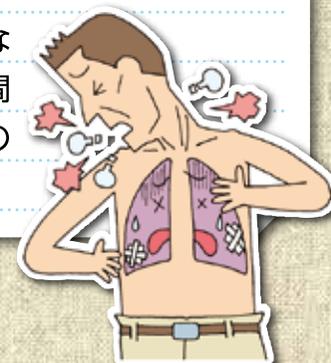
進行・悪化すると、自力では呼吸が難しくなります。放置すると、体を動かすのが苦しく閉じこもりがちになり、生活の質が下がります。寝たきりなど深刻な状態になることも。

## 40歳以上、喫煙者

40歳以上、喫煙者（または過去に喫煙していた人）はCOPDになるリスクのある人です。

## 肺の炎症による病気

たばこ煙や大気汚染などの有害物質を長期間吸うことでおこる肺の炎症による病気です。



COPDになるリスクのある人は、一度医療機関で肺の状態を調べてもらいましょう。適切な治療で進行・悪化を防ぐことは可能です。

**今ならまだ間に合います!**

一度失われた肺の働きは、  
そのままでは  
元には戻りません!