

もしかして
あなたも？COPDあるある



階段を上がると
ゼイゼイヒューヒュー

息切れがする



いやいや、
年齢のせい
でしょ？

それ、年齢のせいではなく、

肺の生活習慣病

COPDのせいかもしれません。

**COPD(慢性閉塞性肺疾患)は悪化すると、肺が元通りになることはなく、
場合によっては死に至ることもある病気です。**

- 主な原因は喫煙によるものです。
- 患者は日本に約530万人いるといわれますが、そのほとんどが適切な治療や診断を受けていません。
- 毎日続く「せき」や「たん」、息切れの症状が出たら要注意です。

治療すれば、病気の悪化を遅らせる
ことが可能です。



ぜん息 COPD 電話相談室

ぜん息・COPD 電話相談室の相談員は全員看護師です。ぜひお気軽にお電話ください。
専門医の先生に直接相談することができます。専門医への相談はお電話でご予約下さい。



フリーダイヤル

0120-598014

無料

受付日時

月～土曜日(祝日を除く)10:00～17:00

専門医や看護師が対応いたします。※専門医への相談は、ご予約制となっております。

役立つ情報満載！

ぜん息・COPD相談室総合サイト

まずはセルフチェック！

COPDあるある

検索

- 「COPDあるある」こんなことはありませんか？
- COPDってどんな病気？動画で分かります！
- 医療機関へそのまま提出できる「かんたん作成相談シート」





セルフチェックでかんたん作成相談シート

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、ご自身に最も当てはまる解答のボックスに☑をつけてください。COPDの疑いがあるかセルフチェックできます。



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カ月のご自身に最も当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

1日の平均本数 本 × 365日 × 喫煙年数 年 = 本



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

※COPD集団スクリーニング質問票(COPD-PS™)Martinez, F. J. et al.: COPD 5(2): 85, 2008より改変

各質問に対するご自身の回答の横にある数字を、以下の欄に記入してください。

数字を足して合計点を記入してください。合計点は0から10までの間です。

Q1 点 + Q2 点 + Q3 点 + Q4 点 + Q5 点 = 合計 点

合計点が4点以上の場合、**COPDの疑い**があります。医療機関への受診をおすすめします。
この相談シートはそのまま医療機関に提出できます。全国の医療機関のリストは、こちらから▶

