

最近、息切れしていませんか？

～知っておきたい、肺の生活習慣病～

COPD

宇部市の
COPDの認知度
[令和3年生活習慣アンケート]

21%

目標値(健康日本21) 80%

COPDの
初期症状
こんな人は要注意!

毎年11月の第3水曜日は、『世界COPDデー』です

COPD=慢性閉塞性肺疾患は、 命に関わる病気です。

「たばこの煙」などの有害な物質を含む空気を長期間吸い込むことで、肺の働きが低下する病気です。重症化すると外出には携帯酸素が必要になります。さらに悪化すると呼吸不全や心不全を引き起こします。COPDになった肺は完全には元の状態へは戻りません。だからこそ、COPDは早期発見・早期治療がとても重要です。

咳や痰が出る!

風邪が
なかなか治らない!

すぐに息切れする!



気になる方は医療機関を受診してください!!

※特に40歳以上の方で過去に喫煙歴がある方は要注意!

COPDの早期発見・早期治療のために、上記に該当する方は、一度医療機関を受診しスパイロメトリー検査を受けて、呼吸機能を測定してください。最近ではCOPDに対する新しい治療薬(吸入薬)がたくさん開発されています。

問い合わせ先

宇部市保健センター 電話 0836-31-1777
FAX 0836-35-6533

たばこを吸っている人も
吸っていない人も!!

4点以上は要注意!! COPDの危険度をチェック!

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のボックス (□) 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 呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

(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。)

- まったく
0点 そう思わない
- そう思わない
0点
- 何とも言えない
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?

- ~49歳
0点
- 50~59歳
1点
- 60~69歳
2点
- 70歳以上
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。
数字を足して合計点を出してください。合計点は0から10までの間です。

1の得点 + 2の得点 + 3の得点 + 4の得点 + 5の得点 = 合計点

合計点が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題は慢性閉塞性肺疾患(COPD)が原因かもしれません。

COPDは、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、時間の経過とともにゆっくりと悪化する深刻な肺の病気です。COPDは完治しませんが、治療により症状をコントロールすることはできます。

記入し終えた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。医師はスパイロメトリーと呼ばれる簡単な呼吸検査を行い、あなたの呼吸の問題を調べてくれます。

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。

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

Japan (Japanese) version