

肺の健康チェック 結果について

	COPD集団スクリーニング質問票 (COPD-PS)	点数
1	過去4週間に、どれくらいの頻繁に息切れを感じましたか？	
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？	
3	過去12ヵ月のご自身にも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。	
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？	
5	年齢はおいくつですか？	

総合点 ()点

総合点が4点以上で

COPD（慢性閉塞性肺疾患）にかかっている可能性があります。

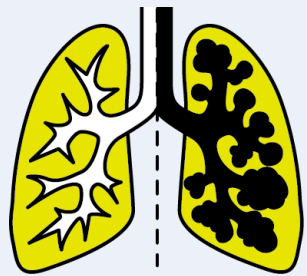
COPDについては中面をご確認ください。



肺の健康について みんなに知ってほしい COPD

それってCOPD? こんな症状ありませんか?

◆ **COPD** (慢性閉塞性肺疾患) とは?
咳や痰が多くなる、肺の動きが悪くなって息をするのがつらくなる病気です。
主な症状としては「**息切れ・咳・痰**」があります。



健康成人の肺 COPDの肺

◆ **COPD**の原因は?
たばこなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで、空気の通り道の気管支に慢性的な炎症が生じて、痰が詰まったり、気管支の壁が分厚くなって内側の空間が狭くなります。また気管支の先にある肺胞(はいほう)が少しずつ破壊されていきます。

- ◆ 初期は無症状でゆっくりと進行し、息切れなどを**自覚したときには病気が進行している**ことが多い病気です。
- ◆ もし気になることがある方は、簡単な質問に答えるだけで、COPDの疑いがあるかどうか確認することができます。
- ◆ 質問票でCOPDが疑われたら、**肺機能検査を受けましょう!**



COPDかも?と言われたら

◆ **肺機能検査** (スパイロメトリー検査) という検査を受けましょう!

- ◆ スパイロメーターという機器を使用し、息を吸ったり吐いたりする検査です。
- ◆ **簡単な検査で痛みもありません。**

◆ どれだけ多くの空気を吸い込むことができ、どれだけ大量にすばやく吐き出せるか調べる事で、肺の中(気管支や肺胞)の状態を推測し、COPDの早期発見に役立ちます。



検査時間は
わずか約15分!

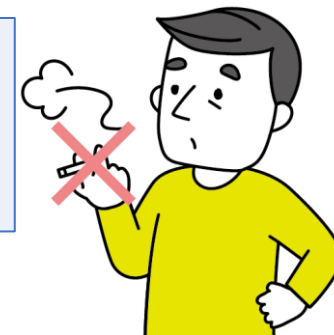
まずは**医療機関**に相談しましょう!

呼吸器・呼吸器内科がある医療機関でもスパイロメーターが置いていない場合があります、まずはお近くの医療機関やかかりつけ医に、このリーフレットをもって相談しましょう。



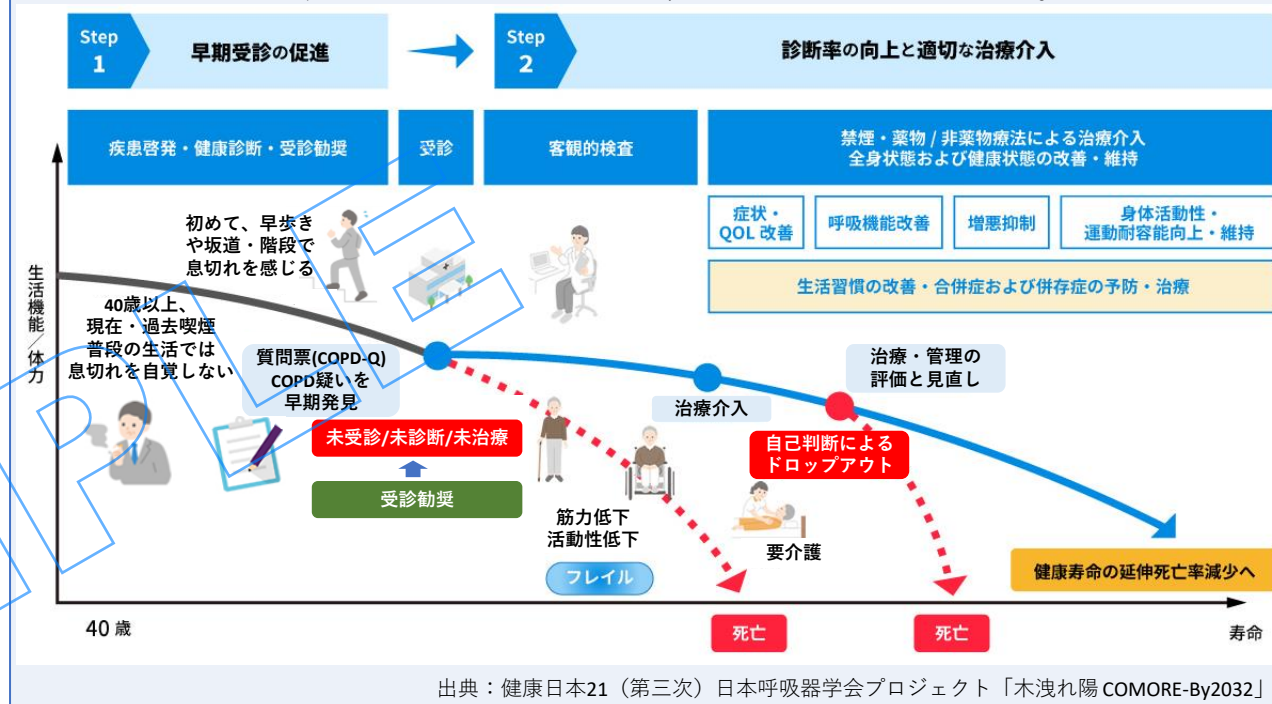
COPDの治療はどんなもの?

- ◆ **早期発見・早期治療**と**禁煙**することが最も重要な治療です!
- ◆ **一度壊れた肺細胞はもとには戻りません。**
ですが、治療(**薬物療法・運動療法・酸素療法**)によって、残された肺の機能を最大限に引き出すことができます。



COPDの自然経過と禁煙・治療の効果

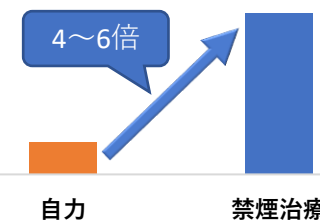
◆ COPDになっても、禁煙することで健康寿命を延ばすことができます。



出典：健康日本21 (第三次) 日本呼吸器学会プロジェクト「木洩れ陽 COMORE-By2032」

禁煙については薬局や医療機関に相談しましょう!

- ◆ **禁煙治療は5回の診察(12週間)**で完了します。
- ◆ 医療機関等での治療は禁煙補助薬を使用することで自力での禁煙よりも無理なく禁煙できます。また、禁煙補助薬は薬局でも購入することができます。
- ◆ 禁煙の成功率(6ヶ月以上)は自力で禁煙した場合に比べて**4~6倍**も高いです!



禁煙治療を完了した人の**78.5%**が治療完了時に禁煙に成功しています!



禁煙に手遅れはありません
右のQRコードから医療機関
や薬局に相談しましょう!



奈良県ではインターネットを利用し、無料で禁煙の専門家への相談ができるサービスも提供しています。このQRコードからご利用ください!

奈良県たばこ対策推進委員会
(事務局：奈良県疾病対策課)