COPDって知っていますか?

喫煙者に多い「気づきにくい病気」です

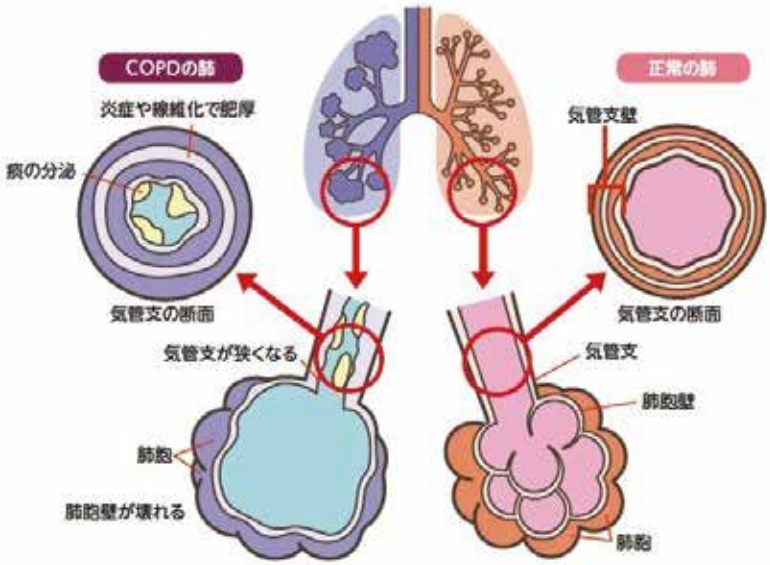
COPDとはどんな病気?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、肺のはたらきが気づかないうちに徐々に蝕まれていき、働きが悪くなって、息切れが起こったり、咳やたんが続いたり、進行すると**全身に酸素が行き渡らなくなる**病気です。主な原因は長年の**喫煙(加熱式たばこも含む)**です。

※COPDは、以前、「慢性気管支炎」「肺気腫」と別々に呼ばれていた2つの疾患を統合した疾病概念です。

COPDの症状は?

初期は無症状で、ゆっくりと進行することから、COPDであるにも関わらず、正しい診断を受けていない方が多くいると言われています。自覚した時には、呼吸不全や心不全などの病気が進行していることが多く、**命に関わります。**



画像出典:厚生労働省ウェブサイト 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～

代表的な症状

1 階段や坂道で息が切れる
2 長引く咳やたん

重症化を防ぐには

COPDになると、肺のはたらきは健常者よりも急速に低下していくことが多いので、早期に診断して適切な治療を受けることが重要です。

治療で最も大切なことは、すぐに禁煙をすることです。

さらに薬物治療・非薬物治療(適切な生活習慣、日々の運動習慣、リハビリなど)により、病気の進行をできる限り食い止め、健康的なライフスタイルを維持することができます。

COPDスクリーニングのための質問票（COPD-Q ）

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、ご自身に最もあてはまる回答に ✔ をつけてください。

❶ 現在おいくつですか?

- □ 40～49歳 〈0点〉
- □ 50～59歳 〈1点〉
- □ 60～69歳 〈2点〉
- □ 70歳以上 〈3点〉

❷ かぜをひいていないのに、たんがからんで咳をすることがありますか?

- □ いつも 〈1点〉
- □ ほとんどいつも 〈1点〉
- □ ときどき 〈1点〉
- □ まれに 〈0点〉
- □ ほとんどない 〈0点〉

❸ 走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、同年代の人と比べて息切れしやすい方ですか?

- □ はい 〈1点〉
- □ いいえ 〈0点〉

❹ この一年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることがありましたか?

- □ いつも 〈2点〉
- □ ほとんどいつも 〈1点〉
- □ ときどき 〈0点〉
- □ まれに 〈0点〉
- □ ほとんどない 〈0点〉

❺ これまで、たばこをどれくらい吸いましたか? 次の計算をしてください?

1日の平均本数（　　）× 喫煙年数（　　）＝ 合計（　　）　合計はどれですか?

- □ 吸わない 〈0点〉
- □ 1～399 〈1点〉
- □ 400～999 〈2点〉
- □ 1,000以上 〈3点〉

各質問の点数を足して総合点を計算してください。

❶の点数 □ ＋ ❷の点数 □ ＋ ❸の点数 □ ＋ ❹の点数 □ ＋ ❺の点数 □ ＝ 総合点 □

総合点が**4点以上**でCOPDにかかっている可能性がありますので、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。受診の際には、この質問票の結果をご持参ください。

参考:Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2017 May 15;12:1469.

思いあたる点があればかかりつけ医へ相談しましょう!

COPD治療の第一歩は禁煙です!

福岡県内の禁煙治療に保険が使える医療機関はこちら ☞

禁煙治療に保険が使える医療機関 🔍

（日本禁煙学会HP）

卒煙サポート薬局はこちら ☞

禁煙相談員の資格を持った
薬剤師が卒煙をサポートします

福岡県卒煙サポート薬局 🔍

（福岡県HP）

令和8年3月作成　発行:福岡県保健医療介護部健康増進課、福岡県たばこ対策推進会議