

自己チェックしてみましょう

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 数回 0点 ときどき 1点 ほとんど 2点 ずっと 2点
感じなかった 感じた 感じた いつも感じた 感じた

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 一か月のうち 1点 一週間のうち 1点 毎日 2点
肺の感染症に 肺の感染症に ほとんど毎日 感じたときだけ

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 0点 何とも 0点 そう思う 1点 とても 2点
そう思わない 思えない 言えない

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。

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。

一般社団法人GOLD日本委員会

医療機関を受診しましょう

COPD質問票(COPD-PS™)の合計点が**4点以上**の方は呼吸器内科などを受診し、スパイロメトリー検査など詳しい検査を受けましょう。

COPDの予防と治療

COPDの予防と治療の基本は**禁煙**です。その他、薬物療法や呼吸リハビリなどにより、肺機能をできるだけ保ち、病気の進行を遅らせたり、症状を和らげます。重症化すると、酸素を供給する器具を使用して、不足した身体の酸素を補う酸素療法を行います。

●禁煙

禁煙外来医療機関は、一定の要件を満たせば保険診療で禁煙治療が受けられます。



禁煙外来医療機関をホームページでチェック

健康やまぐちサポートステーション 検索



※山口県健康増進課のホームページにも掲載しています。

●薬物療法

気管支を広げて呼吸を楽にする気管支拡張薬の吸入薬などで治療を行います。



●呼吸リハビリテーション

呼吸を整える方法や運動療法などを組み合わせて行います。

●主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事

筋肉量と体重の減少を防ぐため、十分なエネルギーや筋肉をつくる良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を毎日の食事にとりましょう。



◆COPDについてもっと詳しく
知りたい方は→

山口県健康福祉部健康増進課(令和7年度作成)

放っておくと怖い、肺の生活習慣病

シー オー ピー ディー
COPD

(慢性閉塞性肺疾患)
を知ろう!



©山口県

こんな症状はありませんか？

特に40歳以上で喫煙歴のある方は要注意!

息切れ

長引くせき・たん



などの症状が続く人は、注意が必要です!
早めに医療機関を受診しましょう!

山口県

どんな病気?

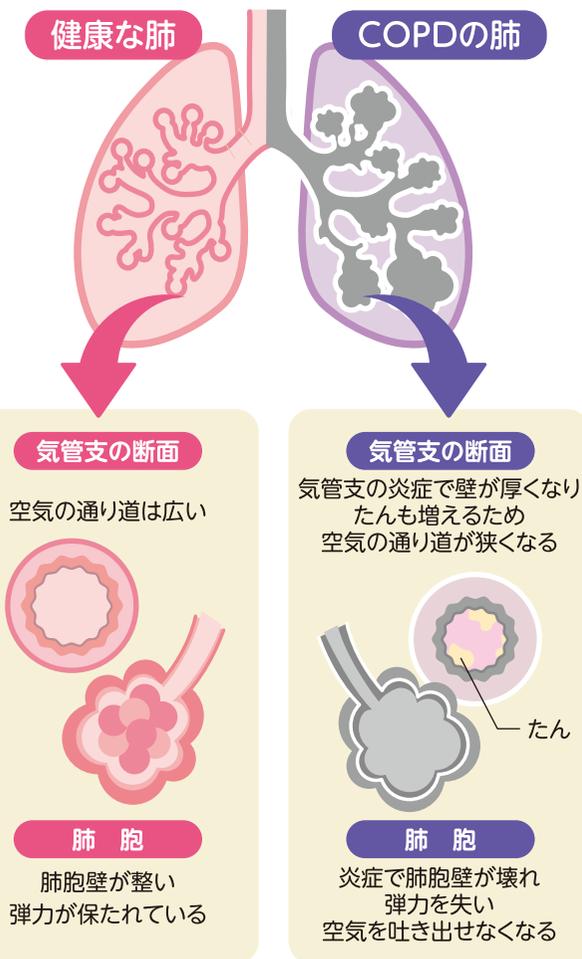
空気の通り道である肺の気管支や酸素を取り込む肺胞で炎症が続き、**気管支が狭くな**ったり、**肺胞の壁が壊れ**、放っておくと生命に関わる病気です。

適切な予防や治療を行うことで、入院や死亡を防ぐことができます。

(従来の**慢性気管支炎**や**肺気腫**が含まれます。)

健康な肺

COPDの肺



COPDになると?

肺の機能が低下して十分な酸素を取り込めなくなり、**息切れ**や**せき・たん**が多く出たり、呼吸をする時に**ゼーゼーと音がしたり**します。治療しないまましていると、肺機能は徐々に損なわれ、最後には自分で呼吸できなくなります。ゆっくりと悪化するので年齢のせいと見過ごされがちのため、注意が必要です。

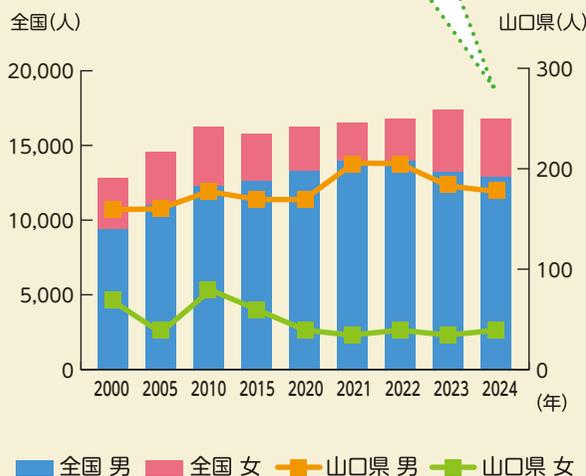
山口県
COPD死亡率
ワースト4位
(2024年)

COPDの死亡者数

日本ではCOPDで死亡する人が、毎年1万人を超えており、特に男性に多い傾向にあります。

COPD死亡者数(2024年)

[全国] 男:13,950人 女:2,679人
[山口県] 男: 193人 女: 36人



(厚生労働省人口動態統計)

発症の原因は?

主な原因は、たばこの煙などの有害物質を長年に吸い込むことで、**原因の90%はたばこ**によるものです。喫煙者の20%が発症するとされています。

また、周囲の人が吸っているたばこの煙を吸うこと(受動喫煙)でも、COPDになる可能性があります。

早期発見・早期治療が大切です!

COPDの患者数

日本での推定患者数は530万人を超えています。治療を受けているのは約36.2万人で90%以上の人は適切な治療を受けていません。

治療を受けている患者数
約**36.2万人**
(厚生労働省2020年患者調査)

推定患者数
約**530万人**
(NICEスタディ 2001年)

毎年11月の第3水曜日は
『世界COPDデー』です