

あなたの肺の健康チェック!

COPD

シーオービーディー

= 慢性閉塞性肺疾患(肺気腫+慢性気管支炎)
タバコが原因で、「せき・たん・息切れ」の症状が続く病気です。放置すると、要介護・寝たきりになる可能性があります。



最もあてはまるものに✓をつけ、その下の数字の合計点を出してください。

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?

- ☐ まったく感じなかった (0点)
 ☐ 数回感じた (0点)
 ☐ ときどき感じた (1点)
 ☐ ほとんどいつも感じた (2点)
 ☐ ずっと感じた (2点)

1 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)
 ☐ たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ (0点)
 ☐ 1か月のうち数日 (1点)
 ☐ 1週間のうちほとんど毎日 (1点)
 ☐ 毎日 (2点)

2 点

③ 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。

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 (0点)
 ☐ そう思わない (0点)
 ☐ 何ともいえない (0点)
 ☐ そう思う (1点)
 ☐ とてもそう思う (2点)

3 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)

4 点

⑤ 年齢はおいくつですか?

- ☐ 35~49歳 (0点)
 ☐ 50~59歳 (1点)
 ☐ 60~69歳 (2点)
 ☐ 70歳以上 (2点)

5 点

合計が4点以上の場合、あなたはCOPDかもしれません。

合計 点

記入し終わったら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。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日本委員会ホームページより (http://www.gold-jac.jp/support_contents/img/COPD-PS.pdf)

呼吸器内科、または内科等を受診しましょう。

監修：東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座 呼吸器内科学分野 教授 杉浦 久敏

お問い合わせ

岡山市保健所健康づくり課 健康増進係
TEL 086(803)-1263 FAX 086(803)-1758