

あなたの肺の健康チェック！

最もあてはまるものに ✓ をつけてください。

COPD

シーオーピーディー

= 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。

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

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

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

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？

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

各回答の下にある数字を、以下の欄に記入し合計点を出してください。

① + ② + ③ + ④ + ⑤ =

合計

点

合計が **4点以上** の場合、あなたはCOPDかもしれません。

記入し終え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

山梨県福祉保健部 健康増進課 健康企画担当
〒400-8501 甲府市丸の内一丁目6番1号
電話：055（223）1493

山梨県はたばこ対策に取り組んでいます。

▼詳しくはホームページをチェック

<https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/tobacco.html>



YAMANASHI