

COPD集団 スクリーニング質問票

COPD-PS (COPD Population Screener) は、広く一般の人を対象として、COPDの可能性があるかどうかを調べられる質問票です。設問数が5問と少ないため、簡単に自己採点ができます。

設問数
5問

簡単に
自己採点

合計点が**4点以上**の方

回答済みの質問票を持って医師による呼吸機能検査を受けましょう!

望まない受動喫煙を防止するため健康増進法が改正されました



令和2年4月1日から、多くの人が利用する全ての施設は屋内禁煙です。

20歳未満の立入禁止

喫煙室の設置が必要

標識掲示が義務付け

20歳未満の方は喫煙エリアへ立ち入り禁止に

屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に

喫煙室には標識掲示が義務付けに

詳しくはこちら(岐阜県HP)

岐阜県受動喫煙防止対策について

検索

<https://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/kenko/tabaco-taisaku/11223/jyudoukitsuenshou.html>



岐阜県健康福祉部保健医療課
TEL:058-272-1111 (内線2550)

すぐチェック! COPD

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 感じなかった	数回感じた	ときどき感じた	ほとんど いつも感じた	ずっと感じた
▼	▼	▼	▼	▼
□0	□0	□1	□2	□2

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	たまに風邪や 肺の感染症に かかったときだけ	1か月のうち 数日	1週間のうち、 ほとんど毎日	毎日
▼	▼	▼	▼	▼
□0	□0	□1	□1	□2

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	そう思わない	何ともいえない	そう思う	とてもそう思う
▼	▼	▼	▼	▼
□0	□0	□0	□1	□2

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	はい	わからない
▼	▼	▼
□0	□2	□0

5. 年齢はおいくつですか?

35~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
▼	▼	▼	▼
□0	□1	□2	□2

得点の
計算

各質問に対するご自身の回答の横にある数字を、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までの間です。

↑1.の得点 + ↑2.の得点 + ↑3.の得点 + ↑4.の得点 + ↑5.の得点 = 合計点

出典:一般社団法人GOLD日本委員会

COPD集団スクリーニング
質問票のダウンロードはこちら

http://www.gold-jac.jp/support_contents/img/COPD-PS.pdf



シー オー पी ディー
COPD
を知って
いますか?



監修 岐阜県医師会
岐阜県COPD対策協議会

発行 令和元年10月 岐阜県健康福祉部保健医療課

COPD

慢性閉塞性肺疾患 は

たばこ等で肺が
こわれる病気です

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に喫煙者、喫煙歴のある人に多い病気です。

たばこの煙には、約4,000種の化学物質が含まれています。この中には、ニコチン、タール、一酸化炭素のみならず、人体に悪影響を及ぼす、数多くの有害物質が含まれています。たばこの煙に含まれるこれらの有害な物質が、気管支や肺を傷つけることにより、肺胞がこわれたり、気管支に炎症が起きたりします。

息切れのために日常生活が困難になったり、進行すると酸素吸入が必要となり、生命にかかわる病気です。

喫煙以外の原因として、大気汚染や職業的な塵埃や化学物質などがあります。

また、受動喫煙によってもCOPDは発症することがあります。



岐阜県健康増進計画「第3次ヘルスプランぎふ21」の目標指標に「COPDを知っている人の増加」を掲げています。29.1%（2016年調査）➡95%以上（2023年目標値）

こんな症状が出たら注意



1 風邪をひいていないのに咳が出る

しつこく続く慢性の咳とたんや、風邪をひいたときや体を動かしたときの喘鳴（ぜいぜいすること）も、COPDの症状です。



2 粘り気のあるたんが出る

喫煙習慣や繰り返す感染で、気道粘膜表面の線毛が傷つけられ、線毛運動が障害されると、たんを外に出そうとする能力が低下し、たんがたまりやすくなります。



3 階段の上りなどで息切れがする

特に体を動かしたとき（例えば階段を上り下りするときや坂道を上るとき）に気づきます。

また、同年代の人と一緒に歩いていて、他の人より歩くペースが遅れてしまう、といったこともみられます。

COPDは、これらの症状がなく、気が付かないうちに進むこともあり、発見が遅れがちとなるため、注意が必要です。

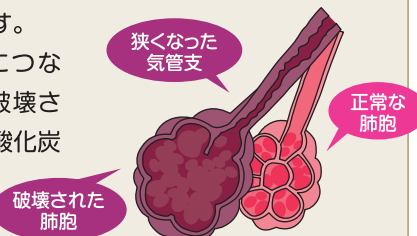
これらのような症状があったときには、COPDを疑って早めに病院を受診しましょう。



たばこを長年吸い続けることで、肺がんや心筋梗塞になりやすいといわれていますが、たばこが一番密接に関係する病気がCOPDです。

たばこの煙により肺に炎症が起こると、気道と呼ばれる空気の通り道が狭くなるために、呼吸がしにくくなって息切れを感じるようになります。

さらに、気道の先につなごう袋状の肺胞が破壊されてしまい、酸素と二酸化炭素の交換がうまくできなくなります。



COPDは治療可能な疾患です。 早めの治療が重要です

COPDを治療することにより、病気の進行を遅らせ、息切れなどの自覚症状を軽くし、運動能力を高められます。治療を行うことで、同年代の健康な人と同じような生活を送ることができます。

COPDの実際の治療は禁煙が第一で、それに薬物治療や呼吸リハビリテーションなどの方法を組み合わせて行います。

