

# こんな症状ありませんか？ チェックしてみましょう！



息切れ、長引く咳や痰などの症状を「年のせい」「風邪の治りが悪いだけ」と思いこんでいませんか？ 以下の質問に対し、あなたに最もあてはまる回答のボックス(□)にチェックし、合計点を出しましょう！

## ● COPDチェックリスト

### 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	1. の得点
▼	▼	▼	▼	▼	
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="text"/>

### 2. 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでありますか？

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	2. の得点
▼	▼	▼	▼	▼	
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="text"/>

### 3. 過去12か月のあなた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 いけない	そう思う	とても そう思う	3. の得点
▼	▼	▼	▼	▼	
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="text"/>

### 4. これまでの人生で、タバコを少なくとも100本は吸いましたか？

いいえ	はい	わからない	4. の得点
▼	▼	▼	
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>

### 5. 年齢はおいくつですか？

35~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	5. の得点
▼	▼	▼	▼	
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="text"/>

合計点が **4** 点以上の方  
あなたは、COPDの可能性が**あります**。

1~5の合計点は？

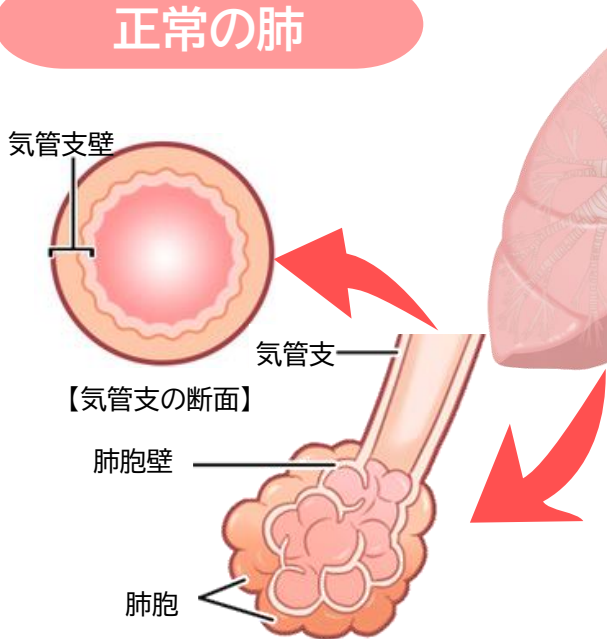
**COPDの詳しい情報は次のページへ！**

# COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気？

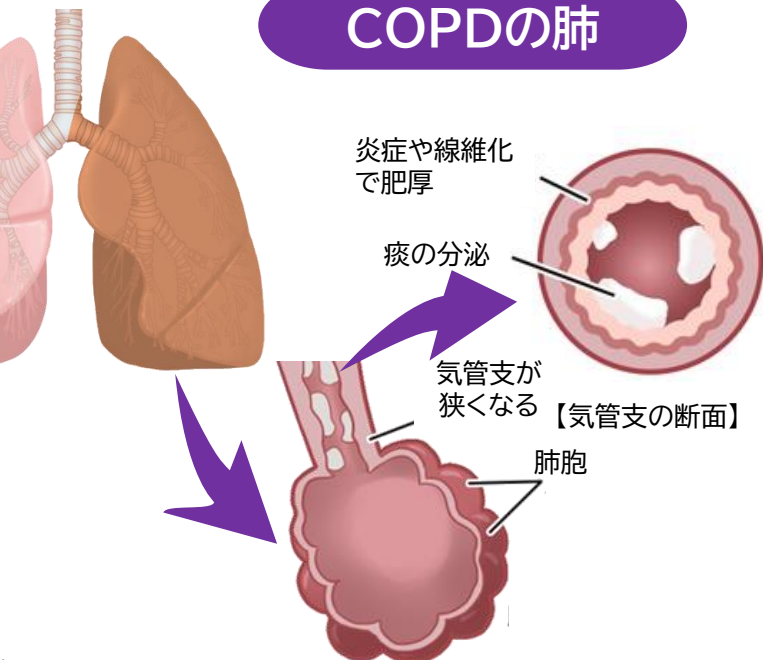
COPDとは、以前は慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。長年の喫煙習慣が主な原因で、**中高年**に発症する**肺の生活習慣病**と呼ばれています。

60代の8人に1人、70代以上の6人に1人がCOPDといわれるほど、よくある病気です。

## 正常の肺



## COPDの肺



- ・肺の中にある肺胞は酸素と二酸化炭素の交換をしています。
- ・COPDでは肺胞が壊れて古くなったゴム風船のように弾力を失い、また、気管支に炎症が起こり、気管支の内腔が狭くなります。その結果、空気がうまく吐き出せなくなり、息切れを起こします。

## COPDは他にどんな影響がありますか？

### ▶ COPDは全身の病気です

COPDは肺の病気ですが、肺ばかりでなく、心臓、骨、血液等全身にさまざまな病気を引き起こします。

### ▶ 肺がんになる可能性が10倍です

同じ量のタバコを吸っていても、COPDの人はそうでない人に比べ、約10倍肺がんになりやすいといわれています。

### ▶ 早期発見、

### 早期の治療開始が大切です

COPDの治療が不十分だと他の病気も悪化しやすくなります。COPDは進行する前に発見し、他の病気もしっかりとコントロールすることが大切です。

●中枢神経系  
睡眠障害 うつ病  
認知症

●循環器系  
脳血管障害

●筋骨格系  
骨粗鬆症  
四肢の筋力低下

●代謝系  
メタボリックシンドローム  
糖尿病

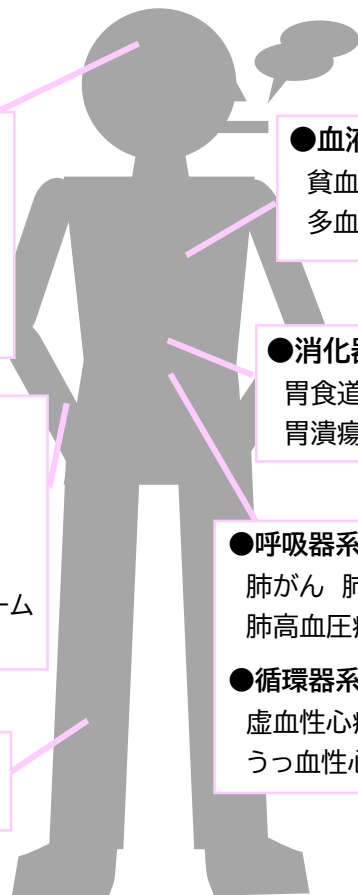
●循環器系  
閉塞性動脈硬化症

●血液疾患系  
貧血  
多血症

●消化器系  
胃食道逆流症  
胃潰瘍

●呼吸器系  
肺がん 肺炎  
肺高血圧症

●循環器系  
虚血性心疾患  
うっ血性心不全



# COPDかも・・・?と思ったらどうしたらいいですか?

## ▶ まずは医療機関に相談しましょう!

COPD検査・治療医療機関リスト（別紙）をご覧ください。  
そして、このパンフレットを持って、ぜひ受診しましょう!  
医療機関では、問診や胸部X線検査、血液検査、呼吸機能検査などを行います。呼吸機能検査を行わずにお薬の効き方で診断する方法もあります



## COPDの検査:呼吸機能検査

スパイロメーターという器具を使った検査で、「1秒率」という呼吸機能を測定します。  
1秒率とは、息をいっぱい吸い込んでから、できるだけ速く息を吐き切ったときに、最初の1秒間に何%の量を吐けたかというものです。  
1秒率が70%を下回ったとき、COPDが疑われます。

## ▶ COPDはどうやって治すの?

早期発見・早期治療  
が大切です!

一度壊れた肺細胞は元に戻りません。

症状を和らげたり、病気の進行を抑制するため治療を行います。



薬物療法

食事療法

酸素療法

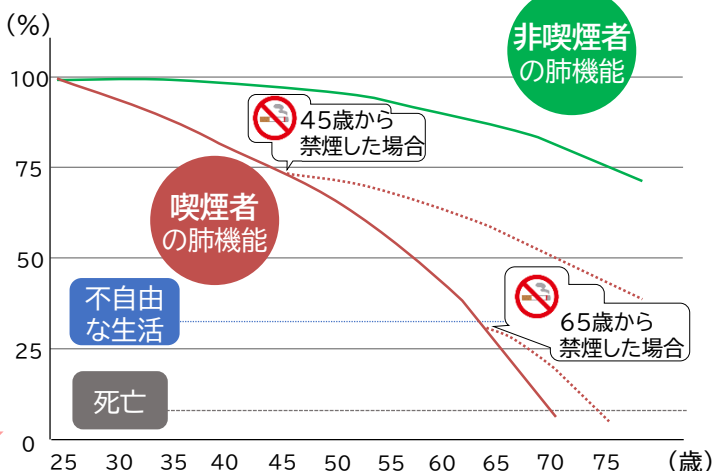
運動療法



## 最も重要な治療は禁煙です

### 肺機能の変化

25歳の1秒量※を100%とすると...



既にCOPDになっていても、タバコをやめれば、その後の肺機能の低下はタバコを吸わない人とほぼ同じになるとされています。

**禁煙はCOPDの治療では最も重要で、完全な禁煙が必要です。**

※1秒量とは、1秒間で吐ける息の量

# タバコってどうやってやめたらいいですか？

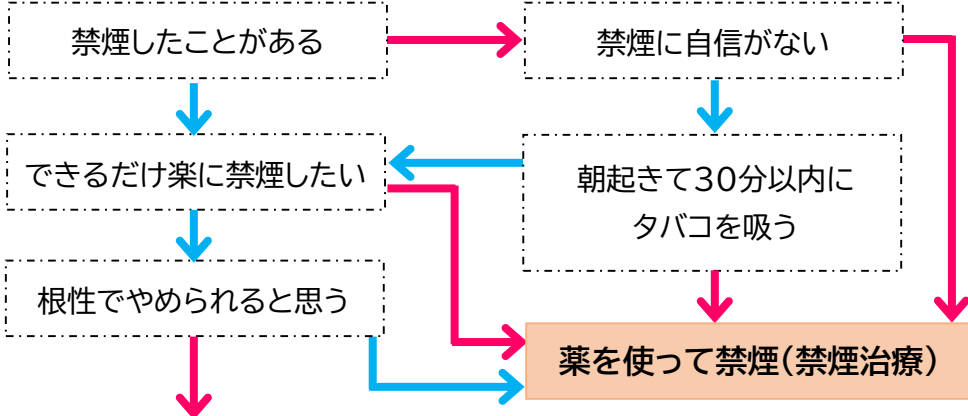


あなたに合った方法を探しましょう！

## ▶ 禁煙にはさまざまな方法があります！

★スタート★

(はい → or いいえ → を選び進みましょう)



### 奈良県の禁煙外来リスト

をチェック！



©奈良市観光協会

成功率70%！※

※規定回数受診した場合

### 一人で禁煙(自力禁煙)

自力で頑張ろう！というあなた、禁煙サポートサービスを利用してみましょう。



医師と一緒に禁煙してみませんか？あなたに合った禁煙を助ける薬を使ったり、禁煙を継続するためのアドバイスを受けながら、無理なく禁煙しましょう。なお、禁煙補助薬の中には薬局で購入できるものもあります。



## 加熱式タバコは禁煙になりません！



紙タバコと同様ニコチン等のさまざまな有害物質が含まれています！

## 自力で禁煙する方法

## ～禁煙サポートを利用する～

### ●奈良市「チャレンジ禁煙プログラム」

奈良市ポイントたまります！



詳しい情報は右のQRコードから！  
(奈良市HP 禁煙支援ページへ)



しかまるくん  
©奈良市観光協会

事前にお電話でお問合せを！

奈良市健康医療部  
医療政策課 医療政策係  
0742-93-8392

### ●奈良県「インターネット禁煙マラソン」

奈良県民は無料で利用できます 右のQRコードからアクセスを！



### ※アンケート実施のお知らせ※

このパンフレットに関するアンケートを同封しております。ご協力宜しくお願いいたします。

## 令和3年度 奈良市ヘルスアップ事業～COPD早期発見を目的とする啓発事業～

【実施主体】奈良市

【委託先】一般社団法人 奈良市医師会(パンフレット作成・編集:奈良市総合医療検査センター 健康増進課)

【協力・監修】

奈良県立医科大学 呼吸器内科学講座	教授	室 繁郎	先生
京都大学大学院 医学研究科・社会健康医学専攻	特任教授	高橋 裕子	先生
国立病院機構奈良医療センター	副院長	玉置 伸二	先生
奈良県総合医療センター	呼吸器内科部長	伊藤 武文	先生
済生会奈良病院	副院長 兼 内科統括部長	佐々木 義明	先生