

あなたの肺の



健康チェック！



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

数回感じた

▼
☐ 0

ときどき
感じた

▼
☐ 1

ほとんど
いつも感じた

▼
☐ 2

ずっと感じた

▼
☐ 2

1. の得点

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

▼
☐ 0

たまに風邪や肺の感染
症にかかったときだけ

▼
☐ 0

1か月のうち
数日

▼
☐ 1

1週間のうち、
ほとんど毎日

▼
☐ 1

毎日

▼
☐ 2

2. の得点

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

▼
☐ 0

そう思わない

▼
☐ 0

何とも
いえない

▼
☐ 0

そう思う

▼
☐ 1

とても
そう思う

▼
☐ 2

3. の得点

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

▼
☐ 0

はい

▼
☐ 2

わからない

▼
☐ 0

4. の得点

5. 年齢はおいくつですか？

35～49歳

▼
☐ 0

50～59歳

▼
☐ 1

60～69歳

▼
☐ 2

70歳以上

▼
☐ 2

5. の得点

合計点が **4** 点以上の方

あなたは、COPDの可能性が 있습니다。

1～5の合計点は？

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



COPDってなに？と思われた方！
詳しい情報は次のページへ！

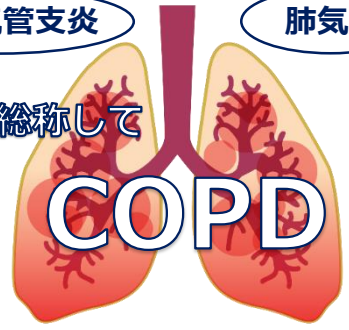
COPD(慢性閉塞性肺疾患)について

慢性気管支炎

肺気腫

総称して

COPD



● COPDとはどんな病気？

タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が出る病気です。

40歳以上の約530万人がCOPDの疑いがあります。

年齢別にみると、70歳以上の高齢者が最も多いです。（2000年に国内で行われた調査）

● COPDは他にどんな影響がある？

肺がんになるリスクが高い！？

COPDの人はそうでない人と比べて、がんの発症リスクが2.3倍になり、なかでも肺がんのリスクが最も多く、約3倍高いといわれています

手術ができなくなるかも！？

肺が耐えきれず、肺がんやその他の全身麻酔を必要とする手術ができないことがあります

新型コロナウイルス感染症にかかると重症化しやすい！？

重症化リスクとなる基礎疾患等には、**COPD**、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、**喫煙**があります

● 原因は？

大気汚染
職業的な塵埃
化学物質 等

その他
10%

喫煙

（受動喫煙も含む）
90%

ヘビースモーカーに多い

● 症状は？

息切れ



慢性的咳と痰



呼吸をするときに、ヒューヒュー、ゼーゼーなどと音がする
（風邪をひいたとき、あるいは運動をしたとき）

▶ 病気が進むと以下のような症状が出ることも…

・口すぼめ呼吸

（体を動かして息切れを感じたときに、意識的に口をすぼめる呼吸）

・ビア樽状の胸部

（胸の前後の幅が増大し、上体が^{たる}樽のような形状となる）

● COPDかも・・・？と思ったらどうしたらいい？

まずは医療機関に相談してください！

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！



● 検査は？

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。



● 治療は？

一度壊れた肺細胞は元に戻りません。

しかし、治療によって肺の残された能力を最大限に引き出すことができます。

早期治療により、症状を和らげ、活動的な生活をとるもどすこと、
病気の進行を抑制することを目指すことができます。

早期発見・早期治療が
大切です！



まず最優先は
禁煙

薬物療法

食事療法

運動療法

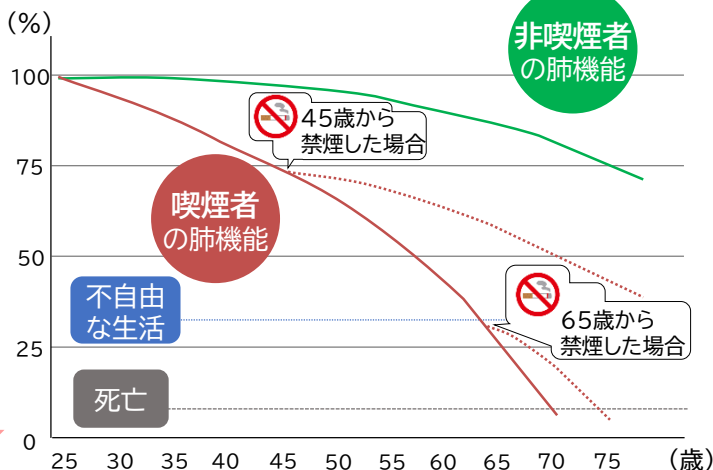
酸素療法



● 禁煙の効果は？

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。
禁煙中の方は、禁煙を継続されることをお勧めします。

※1秒量とは、1秒間で吐ける息の量





加熱式タバコは“安全”？

こんな広告見たこと
ありませんか？

- 
- ・紙巻きタバコの
代わり！
 - ・煙が出ない！
 - ・においがいい！

実は！

加熱式タバコは、紙巻きタバコに比べて有害成分が
少ないといわれていますが、ゼロではありません！



発がん性物質をはじめ、多くの有害成分が含まれています。
加熱式タバコを吸う人が吐き出した煙（正確にはエアロ
ゾル）でも受動喫煙は生じ、どの程度健康への影響があるか
はまだ明らかではありません。

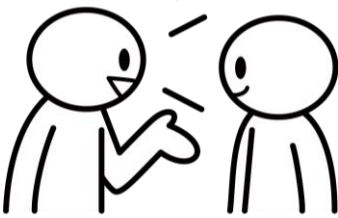
電子タバコってなに？

電子タバコとは、専用カートリッジ内の液体を加熱して煙霧を発生させ、それを吸入する
ために使われる製品です。海外では液体の中にニコチンが含まれていますが、日本の電子タ
バコは法律でニコチン入り電子タバコの販売が禁止されています。

現在、米国において、電子タバコによるものと疑われる肺疾患等の健康被害症例が報告さ
れています。米国では、原因について調査を進めているところであり、全ての電子タバコの使
用を控えることを推奨しています。

どちらも紙巻きタバコと同様に対策が必要！

加熱式・電子タバコの詳しい情報は右のQRコードからアクセスしてください



身近にタバコを吸っている人はいますか？

このパンフレットを見せていただき、身近な人に禁煙や
医療機関への受診をお勧めください

※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。ご協力宜しく願いいたします。

令和4年度 協会けんぽ奈良支部ヘルスアップ事業 ～COPD早期発見を目的とする啓発事業～

【実施主体】 全国健康保険協会 奈良支部

【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

京都大学大学院 医学研究科・社会健康医学専攻

国立病院機構奈良医療センター

奈良県総合医療センター

済生会奈良病院

教授

特任教授

副院長

呼吸器内科部長

副院長 兼 内科統括部長

室 繁郎 先生

高橋 裕子 先生

玉置 伸二 先生

伊藤 武文 先生

佐々木 義明 先生