

あなたの肺の



しきまろくん
©奈良市観光協会

健康チェック！

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

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？

得点

まったく感じなかった・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・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、これまでありますか？

得点

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

0点

1か月のうち数日・

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。

得点

まったくそう思わない・そう思わない
・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、タバコを
少なくとも100本は吸いましたか？

得点

いいえ・わからない

0点

はい

2点

5. 年齢はおいくつですか？

得点

35～49歳

0点

50～59歳

1点

60歳以上

2点

1～5の合計点は？



次のページへ

加熱式タバコは“安全”？



しきまろくん
©奈良市観光協会

こんな広告見たこと
ありませんか？

- ・紙巻きたばこの
代わり！
- ・煙が出ない！
- ・においがいい！



しきまろくん
©奈良市観光協会

実は！

加熱式タバコは、紙巻きたばこ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。

加熱式タバコの詳しい情報は左記のQRコードからアクセスしてください



チェックリストの合計点が **4** 点以上の方は、**COPDの可能性**があります

シーオーピーディ

COPD(慢性閉塞性肺疾患)について

● 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。

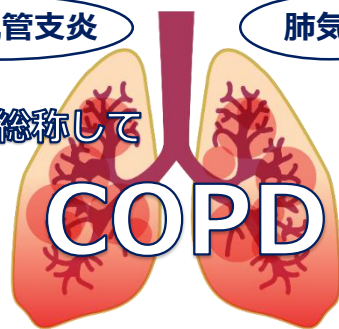
年齢別にみると、70歳以上の高齢者が最も多いです。（2000年に国内で行われた調査）

慢性気管支炎

肺気腫

総称して

COPD



● 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

慢性の咳と痰



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

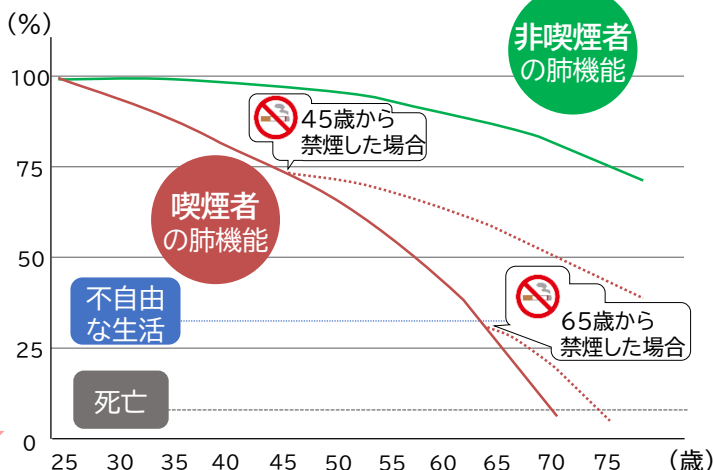


加熱式タバコも紙巻きタバコと同様に対策が必要です！

● 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

● 禁煙方法は？

▶ 禁煙にはさまざまな方法があります！

薬を使って禁煙（禁煙治療）

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もらいながら、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。

あなたに
合った方法を
探しましょう！

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

薬を使わず禁煙

薬を使わずに頑張ろう！というあなた！
禁煙サポートサービスの利用がおすすめ！



奈良市ポイントたまります！

● 禁煙サポート

● 奈良市「チャレンジ禁煙プログラム～目指そう！6ヶ月後の禁煙成功～」



禁煙を自分の力だけで成功させるのは、なかなか難しいものです。

それぞれのライフスタイルにあった禁煙方法を考え、定期的にアドバイスを提供いたします。

「禁煙したい」と感じたら、まずはご連絡ください！

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)



©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」

電子メールや掲示板で禁煙に関する情報が得られ、禁煙をしている仲間や禁煙に成功した先輩との掲示板での交流、また、禁煙支援の専門家への質問等ができるサービスです

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4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