

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

長野市保健所 健康課 健康づくり担当
TEL 026-226-9961