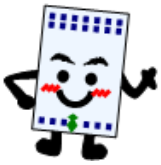
長引く「せき」「たん」「息切れ」

COPD（慢性閉塞性肺疾患）かもしれません

　COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで気管支や肺胞に慢性的な炎症が起こる病気です。COPD は早期発見・早期治療が大切です。現在の症状を和らげたり、病気の進行を防ぐことが可能です。

COPD セルフチェック

質問の答えに該当する数字を合計してみましょう



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？

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

2　咳をしたとき、粘液や痰が出たことが、これまでにありますか？

0 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	1 1か月のうち数日	1 1週間のうち、ほとんど毎日	2 毎日



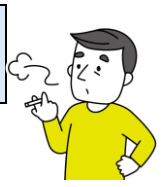
3　過去 12 か月のご自身に最も当てはまる回答を選んでください。
呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

0 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	1 そう思う	2 とてもそう思う



4　これまでの人生で、たばこを 100 本以上吸いましたか？

0 いいえ	2 はい	0 わからない



5　年齢はおいくつですか？

0 ～49 歳	1 50～59 歳	2 60～69 歳	2 70 歳以上

合計
点

出典：COPD 集団スクリーニング質問票（COPD-PS）一般社団法人 GOLD 日本委員会

合計点が4点以上の場合、COPD の疑いがあります。このチェック表をかかりつけ医または呼吸器内科へ持参し、相談してみましょう。

長野市保健所健康課
電　話　226-9961
ＦＡＸ　226-9982