

気になる症状がある方は
お気軽に医師へご相談ください。



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 先生

アストラゼネカ株式会社

ARS054@B
2023年9月作成



喫煙歴(受動喫煙含む)がある方

このようなことはありませんか？

下記に該当する場合、チェックマーク ☒ を入れてください



風邪がなおりにくい



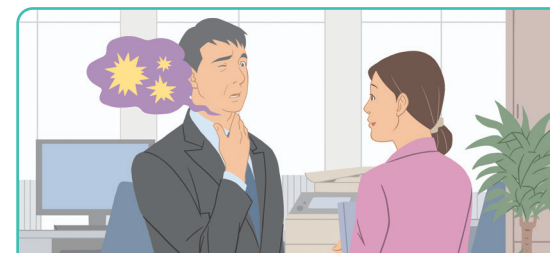
階段や坂道を
避けてしまう



咳や痰が出て
寝つけない・眠りが浅い



同年代の人より
歩くのが遅い



痰がずっとからんでいて
電話や会話のとき気になる

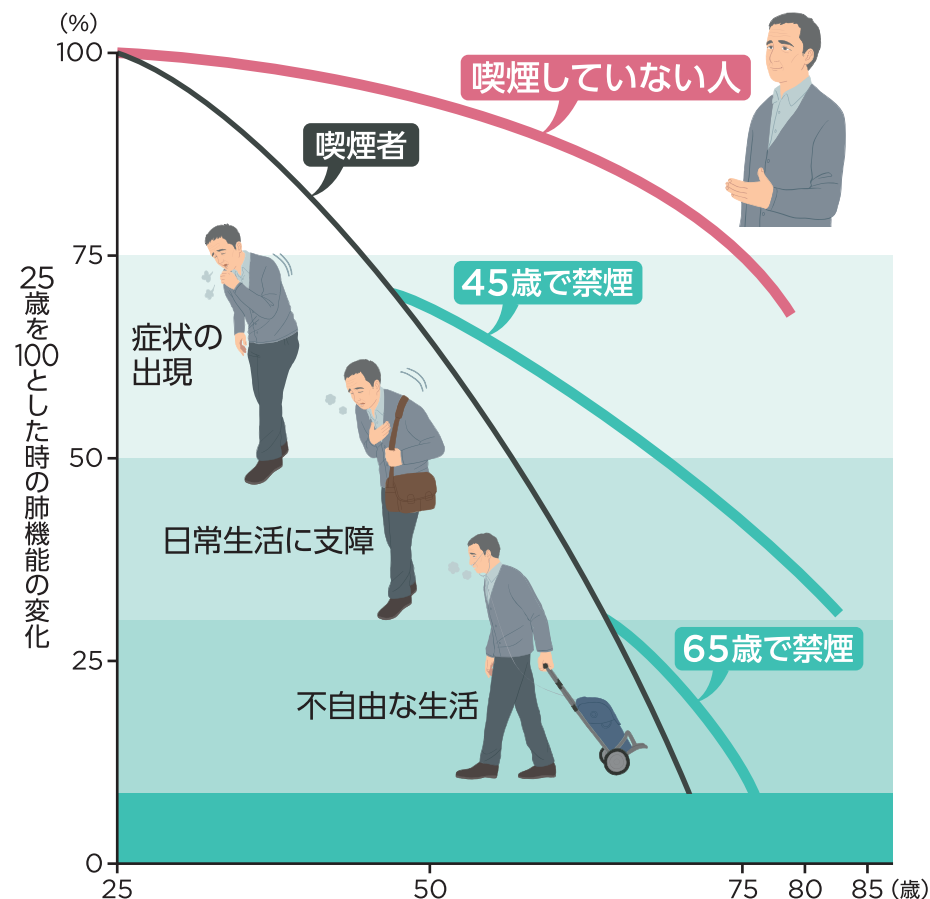
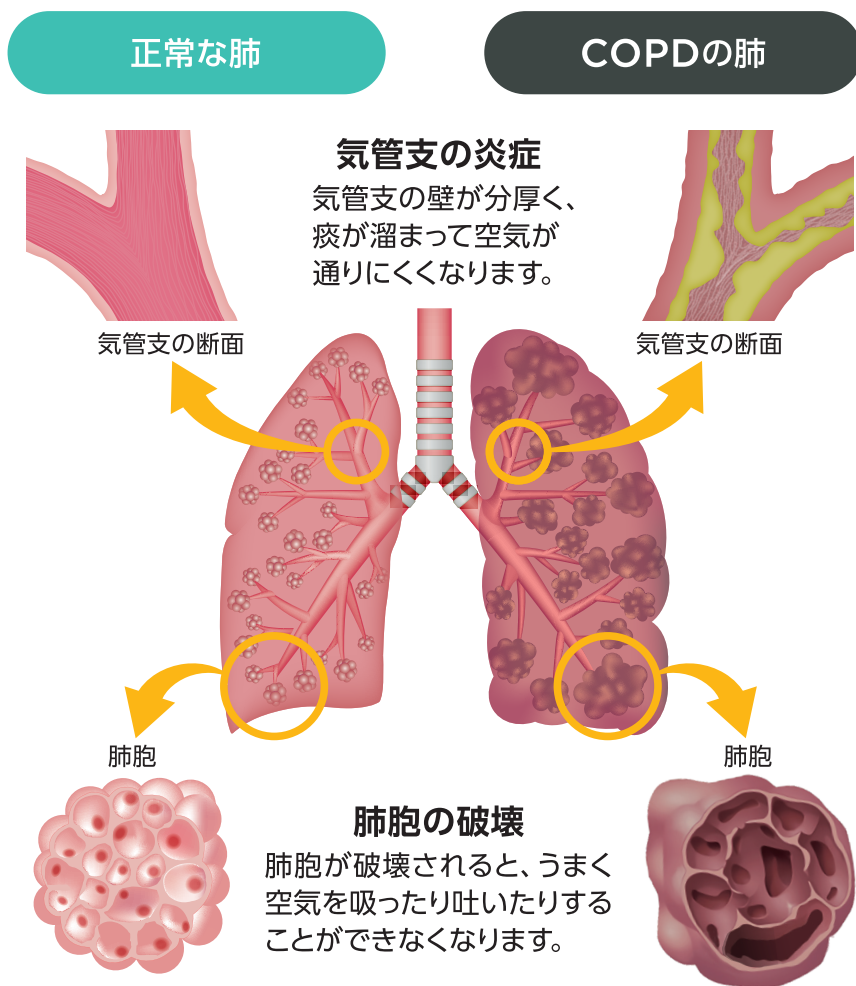
気になる症状がある方はお気軽に医師へご相談ください。

咳・痰・息切れなどの症状はCOPDが原因かもしれません

これらの症状を放っておくと日常生活に支障が出る可能性があります

COPDはタバコの煙が主な原因です。
気管支の炎症や肺胞の破壊が起き、咳、痰、息切れなどの症状が起こります。

COPDは世界の死亡原因第3位です*。
肺機能の低下が起こる病気ですが、
禁煙により進行を抑えることが期待できます。



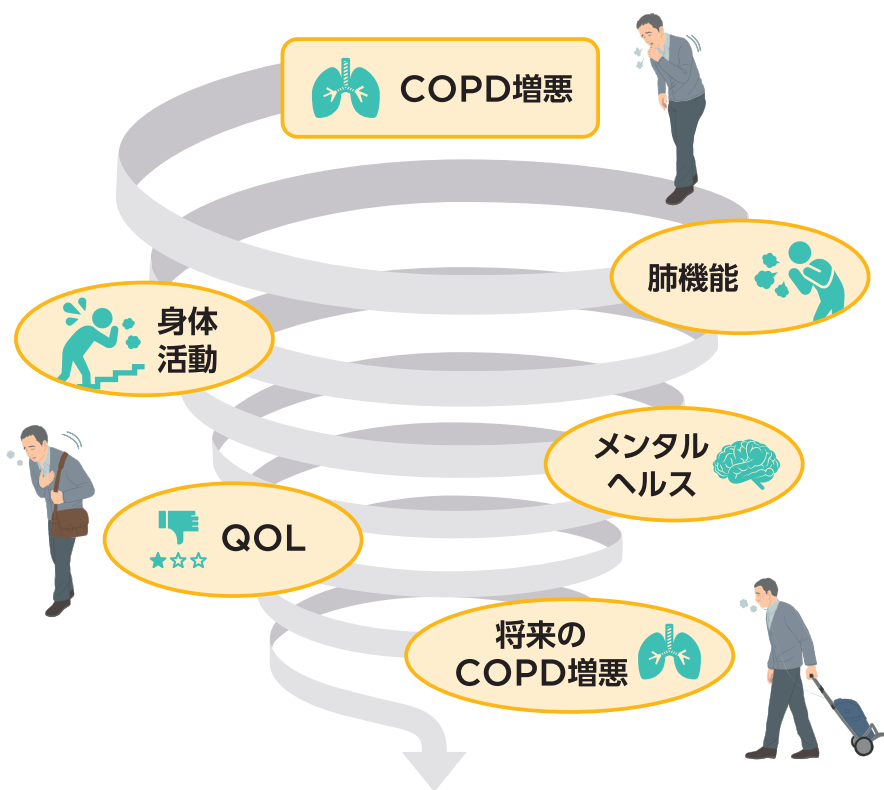
Fletcher C. et al.: Br Med J, 1: 1645-1648, 1977から改変

*World Health Organization(WHO)ホームページより抜粋(2023年8月時点)

COPDによる咳・痰・息切れなどの 症状の増悪（症状悪化）を起こさないことが重要です

COPD増悪（症状悪化）の経過（イメージ図）

COPDの増悪（症状悪化）は肺機能や身体活動の低下につながり、メンタルヘルスやQOLにも悪影響を及ぼし、将来の増悪のリスクなど、COPD増悪の負のスパイラルがもたらされる可能性があります。



増悪（症状悪化）のサイン (🔔)

- 咳と痰の頻度が増える
- いつもより息が苦しく感じる
- 黄色や緑色の痰が出る
- 発熱がある
- 倦怠感がある
- 足がむくんでいる



⚠️ 予定外受診や入院も



COPDという病気は、咳・痰・息切れなどの症状がひどくなる「増悪（症状悪化）」を起こすことで、からだの状態が悪くなっていきます。

Hurst JR. et al.: Eur J Intern Med. 73: 1-6, 2020 図2を改変

*全てのCOPDの患者さんが同様の経過をたどるわけではありません

呼吸を楽にするお薬を中心に 目的に応じてお薬を組み合わせています

COPDの治療に使われるお薬



吸入薬

種類	作用	
抗コリン薬	気管支が縮むのを抑える、痰を少なくする	
β_2 刺激薬*	気管支を広げる	
β_2 刺激薬 / 抗コリン薬の配合剤	気管支を広げる、気管支が縮むのを抑える、痰を少なくする	
ステロイド薬 / β_2 刺激薬の配合剤	炎症を抑える、気管支を広げる	
ステロイド薬 / β_2 刺激薬 / 抗コリン薬の配合剤	炎症を抑える、気管支を広げる、気管支が縮むのを抑える、痰を少なくする	



飲み薬

種類	作用
テオフィリン薬	気管支を広げる
去痰薬	痰をスムーズに排出する
ステロイド薬	炎症を抑える

* 飲み薬や貼り薬が用いられる場合もあります。

治療を続けながら COPDと上手に付き合っていきましょう

普段の生活で気をつけたいこと

！ タバコをやめる
禁煙は最も効果的な治療です。



！ 適度に運動する
無理のない範囲でからだを動かしましょう。



！ しっかり食べる
バランスの良い食事を心がけましょう。



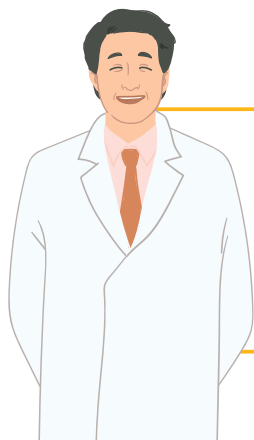
！ 手洗い、うがいをする
風邪やインフルエンザを予防しましょう。



！ 服薬を続ける
毎日の服薬はしっかり続けましょう。



定期的に医師や薬剤師・看護師に相談したいこと



安定期の管理がとても重要になるので、症状がないからといって自己判断で治療を中断することは禁物です。

医師には
気になることがあったら相談しましょう



薬剤師・看護師には
治療薬についてや日常生活で困ったことがあったら相談しましょう



COPDチェックシート

これはCOPDの可能性があるかどうかを調べられる
質問票(COPD-PS)です。

5問の設問に対し、該当する回答のボックスに
☑をつけてください。

Q1 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
☐ 0	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 2

Q2 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	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
☐ 0	☐ 0	☐ 1	☐ 1	☐ 2

Q3 過去12か月のご自身にも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。

まったく そう思わない	そう 思わない	何とも いえない	そう思う	とても そう思う
☐ 0	☐ 0	☐ 0	☐ 1	☐ 2

Q4 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	はい	わからない
☐ 0	☐ 2	☐ 0

これまでの人生で吸ったたばこの本数=1日の平均本数×365日×喫煙年数

Q5 年齢はおいくつですか？

35~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 2

得点の計算 各質問に対するご自身の回答の横にある数字を、
以下の欄に記入してください。

	+		+		+		+		=	
Q1 の得点		Q2 の得点		Q3 の得点		Q4 の得点		Q5 の得点		合計点

合計点が4点以上の場合、
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の疑いがあります。
このシートをかかりつけ医に持参し、
相談してみましょう。



COPDの疾患情報もご覧ください。

こちらの2次元コードをご自身のスマートフォン、
携帯電話などで読み取ってください。

https://www.naruhodo-zensoku.com/COPD/entry.html?utm_source=print&utm_medium=qr&utm_campaign=copd_ps