



肺の生活習慣病

COPDを

ご存知ですか？

歩いたり、階段をのぼるだけで息切れする。

咳や痰の出る頻度が、最近ふえてきた。

それは、COPDの初期症状かもしれません。

気になる症状がある場合は医師に相談しましょう。



歩くだけで
息切れ



風邪じゃ
ないのに
咳



朝から
痰

COPDはがん、循環器疾患、糖尿病と並んで、国民の健康を推進する健康日本21(第二次、第三次)で対策が必要な疾患として目標が掲げられています

健康日本21におけるCOPDの目標

健康日本21(第二次)¹⁾:2013年度から2023年度末まで

指標 COPDを認知している国民の割合の増加

最終評価時 27.8%(2019年)

目標値 80%(2023年度*)

健康日本21(第三次)²⁾:2024年度から2035年度末まで

指標 COPDの死亡率(人口10万人当たり)

現状値 13.3(2021年)

目標値 10.0(2032年度)

* 2012年7月に、2013年度から2022年度末までを運動期間として設定されたが、2021年8月に、関連する他の計画と計画期間を一致させるため、健康日本21(第二次)の計画期間を1年延長し、2023年度末までの11年間に変更となった(2021年8月4日告示)

1) 厚生労働省:健康日本21(第二次) ①国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 ②「健康日本21(第二次)」最終評価報告について/第3章(Ⅰ~Ⅱ4)
2) 厚生労働省:健康日本21(第三次) ①国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 ②健康日本21(第三次)の推進のための説明資料

監修

久留米大学医学部 内科学講座 呼吸器・神経・膠原病内科部門 教授

川山 智隆 先生

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

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

☐ 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

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

☐ 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

Q3 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。

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

チェックシート

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

 0

はい

 2

わからない

 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

 0

50～59歳

 1

60～69歳

 2

70歳以上

 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		Q2		Q3		Q4		Q5		合計点
の得点		の得点		の得点		の得点		の得点		

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