

その咳、息切れ、COPDかも？

知ってください

COPD

Chronic Obstructive Pulmonary Disease

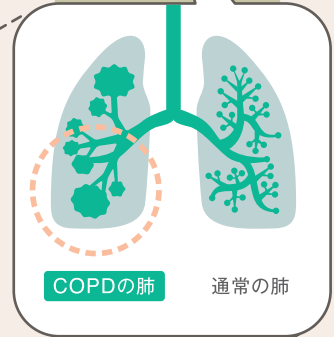
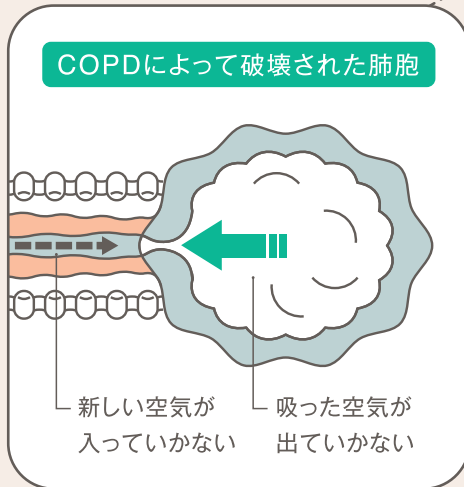
〈慢性閉塞性肺疾患〉



# 01

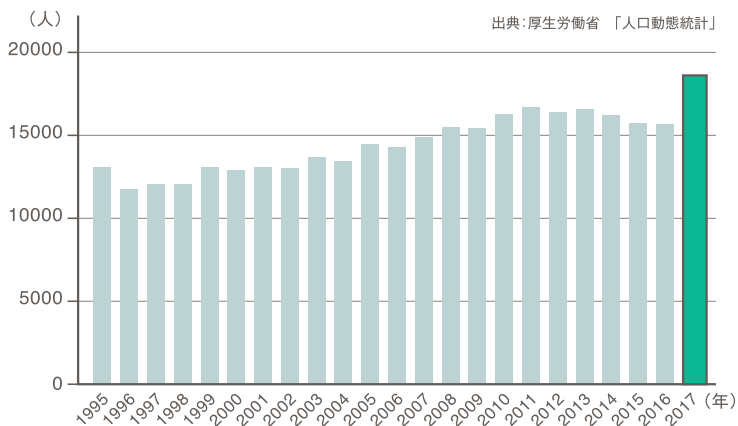
## 知ってください COPD

COPDは肺への空気の通りが悪くなり、呼吸がしにくくなる病気です。長期間の喫煙により発症することから、『肺の生活習慣病』と呼ばれています。COPDの症状は、本人が気づかないうちに進行していくことから、少しでも早く病気に気がつき、治療を行うことが大切です。



Barnes PJ. New Engl J Med 2000;343:269-280.より監修者訳  
津田徹編. 非がん性呼吸器疾患の緩和ケア 第1版 2017.南山堂,p38

## 日本におけるCOPD死亡者数



# 02

## 毎年1万5,000人以上が COPDで亡くなっています

COPD患者の数は増え続けており、日本では2008年以降、毎年1万5,000人以上の方がCOPDにより亡くなっています。(交通事故死者数の約4倍!)

次ページのような症状に心当たりがある方は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。



# 03

## 気づかないうちに進行していく、COPDの症状

肺の  
機能



咳やたんが出る



軽い運動や階段・坂道での息切れ

COPDの症状は、はじめは咳やたんが出る程度であり、病気であると気づきにくいものです。しかし、肺の機能が低下していくと、軽い運動や階段・坂道で息切れするようになっていき、運動や階段・坂道を避けるようになり、運動機能が低下します。そして、さらに軽い運動でも息切れするようになるなど、悪いサイクルに陥っていきます。また、重症になると、安静時でも息切れするようになり、日常生活を送るために酸素吸入器が必要になる場合もあります。



運動機能の低下



安静時での息切れ



40歳以上の方で、喫煙歴のある方は要注意です。上記のような症状のある方は、まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて呼吸器専門医を紹介してもらいましょう。

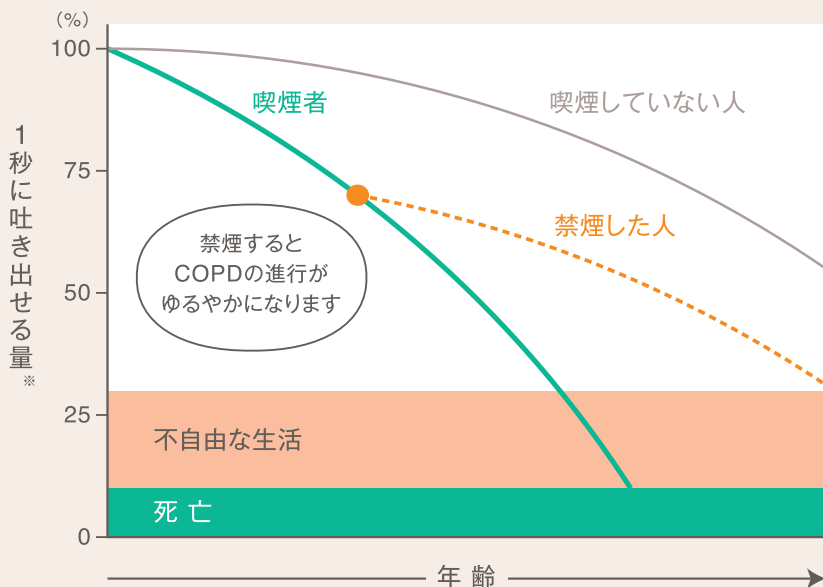
# 04

## たばこをやめて COPDの進行を止めましょう



COPD治療の第一歩は禁煙です。喫煙を続けるかぎり病気の進行を止めることはできません。

まずは、きっぱりとたばこをやめることが重要です。COPDになってしまったから、もう禁煙しても意味がないと思う患者さんもありますが、禁煙はいつ初めてもCOPDの進行をゆるやかにします。



※25歳の時を100とした比較 Flether C, et al. Br Med J 1997; I: 1645-1648.より改変

# 05

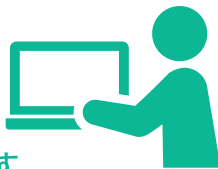
## 禁煙外来では、 多くの方が禁煙に成功しています

禁煙したいと思ってもできないのは、ニコチン依存症という病気が原因です。禁煙外来では、お医者さんのアドバイスと併せて禁煙補助薬を処方してもらえるので、成功率が高まります。また、禁煙外来で一定の要件を満たせば、薬物療法による禁煙治療は保険適用の対象となります。



### 禁煙支援医療機関の情報はこちら

愛知県ホームページでは、  
保険で禁煙治療が受けられる  
最寄りの禁煙支援医療機関  
(禁煙サポーターズ)を検索できます。



禁煙サポーターズ



# COPDの可能性があるかどうか チェックしてみましょう

## COPD集団スクリーニング質問表(COPD-PS™)

この質問票は、ご自身、ご自身の呼吸、またご自身ができることについてお伺いするものです。  
以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックスを選択してください。

### 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、粘液やたんなどが出たことが、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)

合計点が4点以上の場合、  
あなたの呼吸の問題はCOPDが原因かもしれません。  
早めに医師に相談しましょう。