



# COPDは

# 増加

# しています

肺の生活習慣病 **COPD**  
(慢性閉塞性肺疾患)

COPDは放置すると

## 呼吸困難

になる病気

COPDは肺に炎症が起こることで、肺の細胞が壊れたり、気道が狭くなったりする病気です。進行すると「ストローをくわえて呼吸をしているよう」「溺れているような息苦しさ」といった呼吸困難に陥ります。肺の細胞は一度壊れると元に戻りません。だからこそ、早期発見、早期治療が大変重要です。

「40歳以上」「喫煙者」はとっても

## 危険!!

COPDは初期段階には、ほとんど自覚症状がありません。COPDの危険性が高いのは「40歳以上」「喫煙者」の人。年齢による肺機能の低下にくわえ、喫煙という生活習慣が大きな要因となります。「40歳以上」「喫煙者」の方は一度呼吸機能検査を受けて、肺の状態をチェックすることをお勧めします。



# COPDの基礎知識Q&A

## Q. 原因は？

A. **喫煙**によるものが**9割**で、別名**タバコ病**とも呼ばれます。喫煙者本人以外にも**受動喫煙**も影響します。



## Q. 症状は？



A. 初期の症状は**息切れ**、**せき**、**たん**。

ただし、年齢と共にゆっくり進行するため、「年のせい」だからとか、「タバコを吸っているから」などと思ってしまうため、とても自覚しにくい病気です。

## Q. どんな病気？

A. タバコなどの有害物質により、肺に炎症が起こり、「気道」が傷ついたり「肺胞」の組織が破壊されてしまい、**呼吸機能が低下**していく病気です。症状が進むと、体を少し動かすだけで呼吸が苦しくなり、さらに進行すると十分な酸素を取り込めなくなってしまう。また、COPDは**心臓病**などの**血管の病気**や**消化器疾患**、**糖尿病**、**骨粗鬆症**、**うつ**などの**病気と合併**することが多く、COPDを抑えることでこれらの病気を減らすことが可能と考えられています。

## Q. 検査は？

A. 検査には様々な方法がありますが、多くは「スパイロメーター」という機器を使って**呼吸機能検査**をおこなうのが一般的です。検査は簡単。**機器に思いっきり息を吹き込む**だけです。検査を希望される方は、各医療機関へお問い合わせください。



## Q. 治療方法は？

A. 治療の第一は**禁煙**です。禁煙することで肺の機能低下速度は、非喫煙者と同じになります。他にも肺の状態に併せて「呼吸リハビリテーション」「薬物療法」「酸素療法」などがおこなわれます。きちんと治療をおこなうことで、進行を抑えたり症状を和らげたりすることが可能です。八重山地区での禁煙治療は[こちら](#)で受けられます。

# あなたのCOPDの危険性は？

- あなたの年齢は？  
40～49歳……0    50～59歳……4    60～69歳……8    70歳以上……10
- あなたはどれくらいタバコを吸いますか？（もし、今は禁煙しているなら、以前は何本吸っていましたか？）  
\*1日本数×喫煙年数＝  
0～299……0    300～499……2    500～999……3    1000以上……4
- あなたのBMIは？  
\*BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）  
BMI<25.4……5    BMI25.4～29.7……1    BMI>29.7……0
- 天候により咳がひどくなることがありますか？  
はい、天候によりひどくなることがあります……3    いいえ、天候は関係ありません……0  
咳は出ません……0
- 風邪をひいていないのに、たんがからむことがありますか？  
はい……3    いいえ……0
- 朝起きてすぐにたんがからむことがありますか？  
はい……0    いいえ……3
- 喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）がよくありますか？  
いいえ、ありません……0    時々、もしくはよくあります……4
- 今現在（もしくは今まで）アレルギーの症状はありますか？  
はい……0    いいえ……3

該当したポイント合計が



**17ポイント以上**  
COPDの可能性が  
考えられる

**16ポイント以下**  
COPDの可能性は  
低い

\*\*17ポイント以上の方は早めの受診をお勧めします。\*\*

八重山での禁煙外来は [こちら](#)

参考：IPAG (International Primary Care Airways Group)

「診断・治療ハンドブック日本語版 慢性気道疾患プライマリケア医用ガイド」



