

肺の健康チェック

結果について

	質問	点数
1	現在、おいくつですか？	
2	かぜをひいてもいないのに、たんがからんでせきをすることがありますか？	
3	走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、同年代の人と比べて、息切れしやすい方ですか？	
4	この一年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありませんか？	
5	これまで、たばこをどれくらい吸いましたか？	

総合点 ()点

総合点が4点以上で
COPD（慢性閉塞性肺疾患）にかかっている可能性があります。
COPDについては中面をご確認ください。



肺の健康について みんなに知ってほしいCOPD

COPDってどんな病気？

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、空気の通り道の気管支に慢性的な炎症が生じて、痰が詰まったり、気管支の壁が分厚くなって内側の空間が狭くなります。また気管支の先にある肺胞（はいほう）が少しずつ破壊されていきます。これらの結果、咳や痰が多くなる、肺の動きが悪くなって**息をするのがつらくなる病気**です。

初期は無症状でゆっくりと進行し、息切れなどを**自覚したときには病気がかなり進行している**ことが多い病気です。現在の医学では一度壊れた肺胞を元通りにする治療法はありません。

肺の機能が低下する影響で、全身麻酔ができなくなり、病気やケガの時に**手術を受けることができないことがあります**。



出典：スマートライフプロジェクト（厚生労働省）

COPDかも？と言われたら

質問票による簡易スクリーニングがあります！

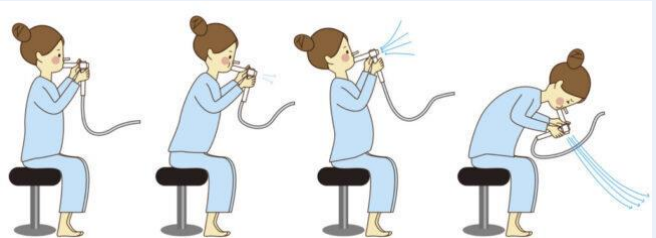
簡単な質問に答えるだけで、COPDの疑いがあるかどうか確認する事ができます。質問票でCOPDが疑われたら、肺機能検査を受けましょう！

肺機能検査（スパイロメトリー検査）とは

スパイロメーターという機器を使用し、息を吸ったり吐いたりする検査です。

簡単な検査で痛みもありません。

どれだけ多くの空気を吸い込むことができ、どれだけ大量にすばやく吐き出せるか調べる事で、肺の中（気管支や肺胞）の状態を推測することができ、COPDの早期発見に役立ちます。



まずは医療機関に相談しましょう！

呼吸器・呼吸器内科がある医療機関でもスパイロメーターがいない場合があります、まずはお近くの医療機関に、このリーフレットをもって相談しましょう！



COPDの治療について

一度壊れた肺細胞はもとはに戻りません。

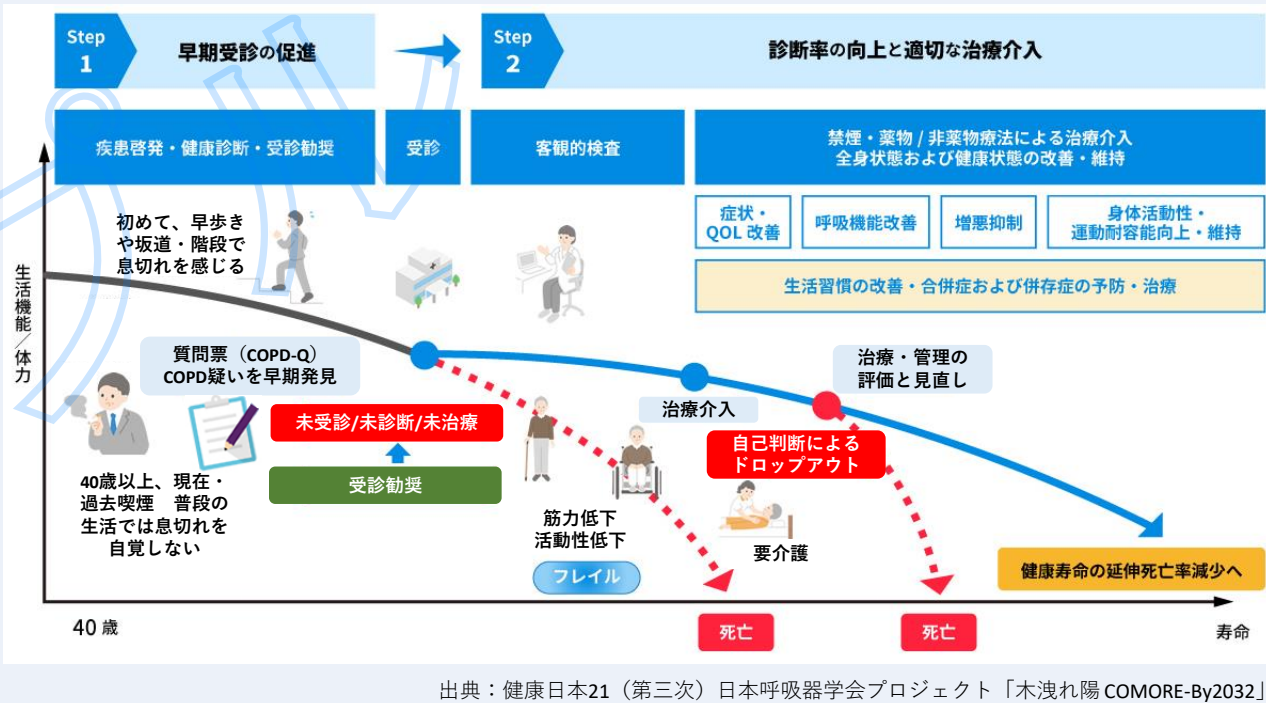
しかし、治療によって、**残された肺の機能を最大限に引き出すことができます**。

- ・**薬物療法**：吸入薬（吸い込んで服用する薬）が主な治療薬となる。「細くなった気管支を広げる薬（気管支拡張薬）」や「気管支や肺の炎症を抑える薬」を使用し、息切れを軽くし、楽に動けるようになる。
- ・**運動療法**：筋肉を鍛え、体力を向上させることで、日常生活を送るために必要な動作を楽にできるようになる。
- ・**酸素療法**：肺の機能が低下すると、体に酸素を取り込むことが難しく、体が酸素不足を起こす。酸素を補う治療で呼吸が楽になる。

上記のような治療方法がありますが、**早期発見・早期治療と禁煙することが最も重要な治療**となります。

COPDの自然経過と禁煙・治療の効果

COPDになっても、たばこをやめればその後の肺機能の低下はたばこを吸わない人とほとんど同じとされています。禁煙することは健康寿命を伸ばすことにも繋がります。



禁煙外来を活用して上手に禁煙しましょう！

禁煙治療は5回の診察（12週間）で完了します。

医療機関等での治療は禁煙補助薬を使用することで、自力での禁煙よりも無理なく禁煙できます。禁煙の成功率（6ヶ月以上）は自力で禁煙した場合に比べて**4～6倍**も高いです！



禁煙治療を完了した人の**78.5%**が治療完了時に禁煙に成功しています！



禁煙に手遅れはありません
右のQRコードから医療機関や薬局に相談しましょう！



奈良県ではインターネットを利用し、無料で禁煙の専門家への相談ができるサービスも提供しています。このQRコードからご利用ください！