

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でしたか？	
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

案

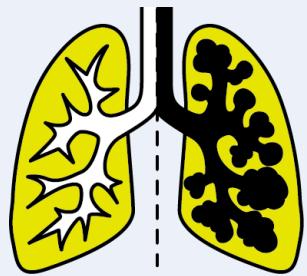
COPDの治療はどんなもの？

- ◆ **早期発見・早期治療と禁煙することが最も重要な治療です！**
- ◆ **一度壊れた肺細胞はもとには戻りません。**
ですが、治療（薬物療法・運動療法・酸素療法）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。



それってCOPD? こんな症状ありませんか？

- ◆ **COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？**
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。主な症状としては「息切れ・咳・痰」があります。



健康成人の肺 COPDの肺

- ◆ **COPDの原因は？**
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。

- ◆ 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進行している**ことが多い病気です。
- ◆ もし気になることがある方は、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！



COPDかも？と言われたら

- ◆ **肺機能検査（スパイロメトリー検査）という検査を受けましょう！**

- ◆ 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）の状態を推測し、COPDの早期発見に役立ちます。



検査時間は
わずか約15分！

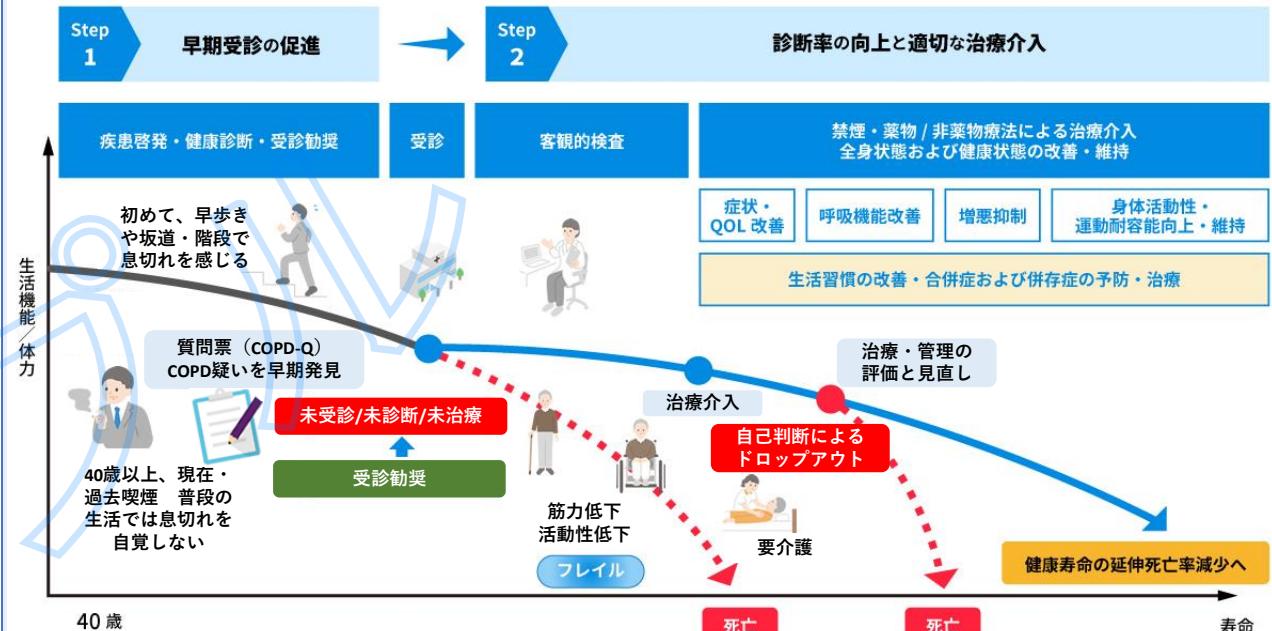
まずは医療機関に相談しましょう！

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
おいていない場合があります、まずはお近くの医療機関やか
かりつけ医に、このリーフレットをもって相談しましょう！



COPDの自然経過と禁煙・治療の効果

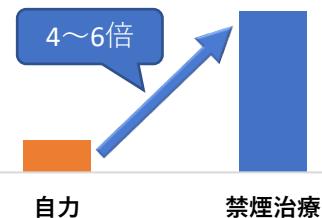
- ◆ COPDになっても、禁煙することで健康寿命を伸ばすことができます。



出典：健康日本21（第三次）日本呼吸器学会プロジェクト「木洩れ陽 COMORE-By2032」

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！

奈良県たばこ対策推進委員会
(事務局：奈良県疾病対策課)