あなたは大丈夫？今すぐチェックしてみましょう！

## COPD集団スクリーニング質問票（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。
記入にあたり、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（□）に ☑ をつけてください。

### 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 | 数回感じた | ときどき感じた | ほとんどいつも感じた | ずっと感じた |
|---|---|---|---|---|
| □ 0点 | □ 0点 | □ 1点 | □ 2点 | □ 2点 |

### 2　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 | たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ | 1か月のうち数日 | 1週間のうち、ほとんど毎日 | 毎日 |
|---|---|---|---|---|
| □ 0点 | □ 0点 | □ 1点 | □ 2点 | □ 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 | そう思わない | 何ともいえない | そう思う | とてもそう思う |
|---|---|---|---|---|
| □ 0点 | □ 0点 | □ 0点 | □ 1点 | □ 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 | はい | わからない |
|---|---|---|
| □ 0点 | □ 2点 | □ 0点 |

### 5　年齢はおいくつですか？

| 35～49歳 | 50～59歳 | 60～69歳 | 70歳以上 |
|---|---|---|---|
| □ 0点 | □ 1点 | □ 2点 | □ 2点 |

**1～5の質問の合計点　□　点**

**合計点が４点以上の場合、あなたの呼吸の問題は慢性閉塞性肺疾患（COPD）が原因かもしれません。**

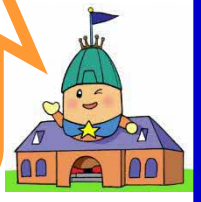
COPDは、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、時間の経過とともにゆっくりと悪化する深刻な肺の病気です。
COPDは完治しませんが、治療により症状をコントロールすることはできます。
記入し終えた質問票を医師に見せてください。合計点が高いほどCOPDにかかっている可能性が高くなります。
医師はスパイロメトリーと呼ばれる簡単な呼吸検査を行い、あなたの呼吸の問題を調べてくれます。
合計点が０から３点で、かつあなたが呼吸に問題があると感じている場合も、この質問票を医師に見せてください。
医師は、あなたの呼吸の問題がどのタイプのものか調べてくれます。

COPD Population Screener™ copyright 2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.　Japan (Japanese) version
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

※　一般社団法人GOLD日本委員会ホームページより

## COPDは、早期発見・早期治療が重要です！

COPDの初期は無症状で、進行が緩やかであるため、気づきにくいですが、
早期発見・早期治療により、進行を遅らせることができます。
気になる症状はある場合は、早めに受診しましょう。



北海道保健福祉部健康安全局地域保健課　令和8年3月　発行