



# 肺の健康をチェックしましょう

喫煙歴のある方はチェックをしてみましょう。

例) 私はとても楽しい 0 1 2 3 4 5 私はとても悲しい

まったくセキが出ない 0 1 2 3 4 5 いつもセキが出ている

まったくタンが  
つまった感じが  
ない 0 1 2 3 4 5 いつもタンが  
つまっている  
感じがする

まったく息苦しくない 0 1 2 3 4 5 非常に息苦しい

坂や階段を上がっても  
息切れが  
しない 0 1 2 3 4 5 坂や階段を  
上がると、  
非常に息  
切れが  
する

家での普通の生活が  
制限される  
ことはない 0 1 2 3 4 5 家での  
普通の  
生活が  
非常に  
制限  
される

肺の状態を気にせず  
外出できる 0 1 2 3 4 5 肺の状態が  
気になっ  
て、  
外出で  
できない

よく眠れる 0 1 2 3 4 5 肺の状態が  
気になっ  
て、  
よく眠  
れない

とても元気だ 0 1 2 3 4 5 まったく元気がない

## かかりつけの先生へご相談ください。

推薦：一般社団法人GOLD日本委員会

※COPDアセスメントテストは英国・セントジョージ病院のP.Jones教授が開発した。COPD患者のQOL(生活の質)を総合的、客観的に簡単に評価できる評価表。40点満点で高得点ほどQOLは不良である。



COPD啓発プロジェクト  
COPD Awareness Campaign

喫煙歴のある皆さま

(注)

(注) 受動喫煙を受けた経験のある方も含みます。

タバコによって肺の加齢が進む病気、

COPD※は、

早期の発見・治療が大切です。

※COPDとは、喫煙によって気道や肺に炎症が生じ、肺としての働きが低下する病気です。

セキやタンがからみ、動くとき息切れがあります。

ただし、初期には症状に気づきにくいので要注意です。

あなたの

かかりつけの医療機関で、

肺の健康を

チェックしてみませんか。

※COPD啓発プロジェクトは、平成24年に発足したもので、その目的・活動にご賛同いただいた企業に集合体として協賛いただいているものです。協賛いただいている企業は以下のとおりです。

協賛

グラクソ・スミスクライン株式会社/チェスト株式会社/日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社  
ノバルティス ファーマ株式会社/Meiji Seika ファルマ株式会社

## 日本COPD対策推進会議

(日本医師会、日本呼吸器学会、結核予防会、日本呼吸ケア・リハビリテーション学会、GOLD日本委員会)