11月18日(水)は 世界COPDデー

その息切れ、年のせいですか？

COPDは「肺の生活習慣病」

主な原因はタバコ。ダメージを受けた肺は元に戻りませんが、
禁煙すれば進行をゆるやかにできます。

40歳以上の推定患者数
(2001年公表の研究による推計)
約530万人
治療中は約38万人
(2023年調査時点)

佐賀県の認知度
(2025年調査)
26.5%
全国最下位

COPDを知ることが、肺を守る第一歩。まずは1分チェック！

Q1 タバコを吸っている、または以前吸っていた
(加熱式タバコも含む)

はい

- **Q2** 40歳以上ですか？
  - いいえ ▶ B
  - はい ↓
- **Q3** 階段や坂道で、同じ年の人より息が切れる
  - はい ▶ C
  - いいえ ↓
- **Q4** 咳や痰が、朝によく出る・長く続く
  - はい ▶ C
  - いいえ ↓
- **Q5** 息が「ゼーゼー」鳴る、またはかぜが長引きやすい
  - はい ▶ C
  - いいえ ▶ B

いいえ

- **Q6** 階段や坂道で、同じ年の人より息が切れる
  - はい ▶ C
  - いいえ ↓
- **Q7** 咳や痰が長く続く、またはかぜが長引きやすい
  - はい ▶ C
  - いいえ ▶ A

吸わない人も油断は禁物
家や職場で吸い込むタバコの煙(受動喫煙)や粉じんも、COPDの原因になります。

A 肺を守る習慣を続けましょう

タバコの煙を避けることが、肺を守る第一歩。ご家族や身近な方にも、このチェックを紹介してみませんか？

B 禁煙への第一歩を踏み出そう

今もタバコを吸っている方は、まず禁煙外来を調べてみませんか？すでに禁煙した方は、その習慣を続けましょう。

C 今週、肺の健康を相談してみませんか？

息切れや咳・痰はCOPDのサインかもしれません。かかりつけ医に「肺の検査が必要か相談したい」と伝えてみましょう。

息切れが気になる方

肺の検査(スパイロメーター)ができる医療機関はコチラ

※フローチャートはあくまで参考であり、診断ではありません。IPAG質問票（国際プライマリケア気道グループ）とCOPD資料を参考に作成。

禁煙したその日から、あなたの体は変わり始めます。

20分後
血圧・脈拍が改善

数日後
味覚・嗅覚が改善

1～9か月後
咳・息切れが改善

1年後
肺機能が改善 ※軽度～中等度のCOPDの人

禁煙を考えている方
まずは近くの禁煙外来を探してみよう

[佐賀県:禁煙外来一覧]　[佐賀市:禁煙について知る]

佐賀市 健康づくり課　☎ 0952-40-7283

【出典】NICE study（2004）／ 厚生労働省 患者調査（令和2年）／ GOLD日本委員会 ／ 厚生労働省 e-ヘルスネット