



知ってカラダが得をする！

健康ひとくちMEMO

保健師が、みなさんの健康に
役立つ情報を紹介します！

COPDをご存じですか？

問 保健センター(内線592)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、有害物質を吸入することで生じる肺の病気の総称です。体を動かしたときの息切れや、慢性的な咳や痰が特徴的な症状です。

■主な原因はたばこの煙！

COPDの主な原因は喫煙と言われており、喫煙期間が長いほど発症しやすく、進行しやすいと言われています。



■COPDの可能性があるか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™)は、COPDの可能性があるかを簡単に調べることができる質問票です。合計点が4点以上の場合、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

この機会にぜひ禁煙しませんか？

COPDの予防や、COPDの進行を遅らせるために禁煙は重要です。市は、禁煙外来の治療費を補助する禁煙チャレンジ事業を行っています。

諏訪市禁煙チャレンジ
(禁煙外来補助金)の詳細はこちら



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、またご自身がすることについてお答えください。
記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に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、どのくらい頻り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
□	□	□	□	□

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
□	□	□	□	□

3. 過去12か月のご自身に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りました。

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
□	□	□	□	□

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
□	□	□

5. 年齢はおいくつですか？

35~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
□	□	□	□

得点の計算：各質問に対するご自身の回答の横にある数字を、以下の欄に記入してください。
数字を足して合計点を出してください。合計点は10点以上の範囲です。

T1の得点 + T2の得点 + T3の得点 + T4の得点 + T5の得点 = 合計点

※禁煙チャレンジの補助金。あなたの呼吸器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、呼吸器の組織が壊れることによって起こります。
COPDは予防し、遅くとも診断により治療を開始することが重要です。
禁煙は、COPDの最も重要な治療法であり、あなたの呼吸器の機能を改善します。
禁煙チャレンジは、禁煙のサポートを提供し、あなたの禁煙の成功をサポートします。
禁煙は、あなたの呼吸器の機能を改善し、あなたの禁煙の成功をサポートします。
COPD Population Screening™ copyright ©2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved. Japan (Japanese version)
COPD Population Screening™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

今月の休日当番医・薬局(11月、12月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00、13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
11	1日(日)	渡辺内科クリニック ☎53-6088	土橋整形外科歯科医院 ☎82-0007	薬局マツモトキヨシ赤沼店 ☎58-9006
	3日(火・祝)	こいけこどもクリニック ☎75-5047	堀歯科医院 ☎52-1659	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店 ☎54-3120
	8日(日)	きみづか整形外科 ☎78-4001	岳歯科医院 ☎79-6226	ららくま薬局 ☎58-0090
	15日(日)	すわ内科糖尿病クリニック ☎75-1017	なごみ歯科クリニック ☎57-6480	高島スター薬局 ☎78-8666
	22日(日)	くぼた耳鼻咽喉科医院 ☎57-1187	清水歯科医院 ☎62-5207	薬局マツモトキヨシ大和店 ☎54-5101
	23日(月・祝)	小松整形外科 ☎75-2355	あおば歯科クリニック ☎54-4300	クスリのアオキ諏訪四賀薬局 ☎75-5291
	29日(日)	諏訪豊田診療所 ☎52-1802	どんぐり歯科医院 ☎72-6300	アイン薬局諏訪豊田店 ☎75-5840
12	6日(日)	やざわ虎クリニック ☎57-8300	池田歯科医院 ☎52-0177	こころ薬局 ☎54-2788

■希望の診療科が当番医でない場合があります。必ず事前に連絡の上、診療可能かどうか確認してから受診してください。

■当番医・薬局は変わる場合があります。

■休日当番医は諏訪市医師会・諏訪市歯科医師会ホームページにも掲載します。

子どもの夜間・休日のけが・急病のときの相談先

☎ #8000 ※ダイヤル回線、IP電話の場合
は ☎026-235-1818 ○受付時間 平日：
午後7時~翌日午前8時、土・日曜日、祝日、
年末年始：午前8時~翌日午前8時



詳しくはこちら

救急車を呼ぶか迷うときの相談先

☎ #7119 ※ダイヤル回線、IP電話の場合
は ☎026-231-3021 ○受付時間 平日：
午後7時~翌日午前8時、土・日曜日、
祝日、年末年始：午前8時~翌日午前8時



詳しくはこちら