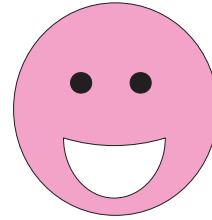


# COPD smile sheet




スマイルシート

いきいき活動チェック

お名前

年 月～ 年 月



タバコを長い間吸い続けると、気管支に慢性的な炎症が起きて空気の通りが悪くなり、肺は壊れて弾力を失ってしまいます。すると、吸い込んだ空気を全て吐き出せずに、徐々に肺が過膨張していき、最終的にはいろいろな動作をした時に呼吸が苦しくなり、知らず知らずのうちに生活が制限されていきます。

これがCOPDです。

しっかりと治療を受け、正しい運動をすることにより、いろいろな動作での息切れを軽くすることが可能です。

このスマイルシートを指標にして、笑顔で積極的な生活を送れるように主治医とよく相談しながら治療を続けていきましょう。

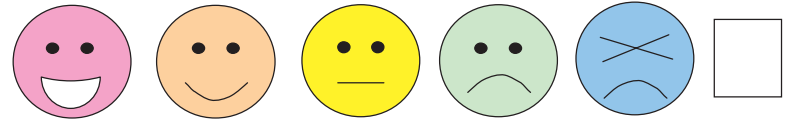
このアンケートを実施するにあたって:質問項目へのめやす

質問項目	具体的に、どのようなときに息切れを感じますか？
1. お風呂に入ると、息が切れますか	服を脱ぐ、お風呂に入る、(シャンプーする、) 体をあらう、体を拭く、服を着る、という一連の動作で一番苦しかったポイントで判断する
2. トイレ(大)の時、息が切れますか	服を下ろす、座る、立つ、(大)をするために力む、流す、という一連の動作で一番苦しかったポイントで判断する
3. ちょっとした外出(散歩や近所での買い物)で、息が切れますか	自宅周辺を歩行した時(坂、階段の昇り降り含む)一番苦しかったポイントで判断する
4. 腕を使った動作(フンの上げ下ろし、荷物の持ち運び)で息がきれますか	いろいろな種類の腕(上肢)を使う動作の中で、日常行う動作を選択してもらい、その動作の中で一番苦しかったポイントで判断する
5. ( )のことで、息が切れますか ゲートボール・ゴルフ・テニス 山歩き 自宅菜園・庭仕事 旅行・ドライブなど	患者さんの楽しみにしている行動を一つ選択してもらい、その行動の中で一番苦しかったポイントで判断する

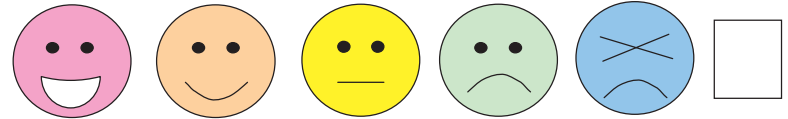
息切れを感じない  
5点

← 苦しくてつらい  
1点

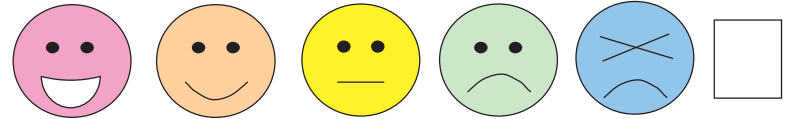
1. お風呂に入ると、息が切れますか



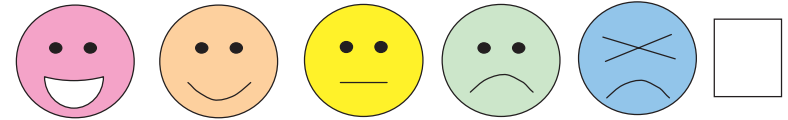
2. トイレ(大)の時、息が切れますか



3. ちょっとした外出(散歩や近所での買い物)で、息が切れますか

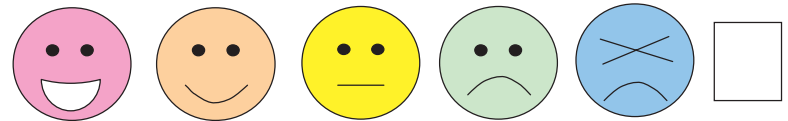


4. 腕を使った動作(フンの上げ下ろし、荷物の持ち運び)で息が切れますか



5. ( )のことをして、息が切れますか

ゲートボール・ゴルフ・テニス  
山歩き  
自宅菜園・庭仕事  
旅行・ドライブなど



合計 点

年	月	日
---	---	---