お名前：

記入日：　　年　　月　　日

CAT
COPD Assessment Test

あなたのCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の状態は、いかがですか？

COPDアセスメントテスト（CAT）をやってみましょう！

この質問票は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の状態が健康と日常生活にどのような影響を与えているか、あなたご自身と主治医・担当スタッフが知り、共有するためのものです。現在の状態を最も適切に表している数字（0〜5）に「✓」または「○」を記入してください（各項目1つのみ選択）。

【記入例】 私は、とても楽しい　0　✓2　3　4　5　私はとても悲しい　（点数：**1** 点）

症状・生活状態（軽度：0点）	該当する数字に印をつけてください	症状・生活状態（重度：5点）	点数
まったく咳が出ない	0 1 2 3 4 5	いつも咳が出ている	
まったく痰がつまった感じがない	0 1 2 3 4 5	いつも痰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	
坂や階段を上っても、息切れがしない	0 1 2 3 4 5	坂や階段を上ると、非常に息切れがする	
家での普段の生活が制限されることはない	0 1 2 3 4 5	家での普段の生活が非常に制限される	
肺の状態を気にせずに、外出できる	0 1 2 3 4 5	肺の状態が気になって、外出できない	
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	
		総合点（0〜40点満点）	

【医療従事者向け：CATスコア解釈の目安】

- **0〜9点（軽度影響）**：COPDが日常生活に与える影響は小さい状態。禁煙継続や定期的なフォローアップを推奨。
- **10〜19点（中等度影響）**：症状が日常生活に影響を及ぼしている状態（GOLDガイドラインにおける治療強化・薬物療法見直しの基準：10点以上）。
- **20〜29点（高度影響）**：日常生活が大きく制限されている状態。呼吸リハビリテーションや包括的な治療介入を検討。
- **30〜40点（極めて高度影響）**：ほぼすべての活動が制限されている状態。専門医による集中的な管理が必要。

This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult a professional. AI responses may include mistakes.