

1. CAT (COPD Assessment Test)

- 日本語名: COPD 評価テスト
- 内容: 患者自身が記入する 8 問の質問票
- 目的: 症状の程度や生活への影響を数値化する

質問項目 (各 0~5 点で回答)

1. 咳が出る
 2. 痰が出る
 3. 胸が重苦しい
 4. 坂道や階段を上ると息切れする
 5. 家での活動に制限がある
 6. 外出に自信がない
 7. 睡眠が妨げられる
 8. 活力がない
- 合計点: 0~40 点
 - 低いほど症状が軽い
 - 10 点以上で「症状が強い」と判断されることが多い

2. mMRC (modified Medical Research Council dyspnea scale)

- 日本語名: 改訂 MRC 呼吸困難スケール
- 内容: 呼吸困難の程度を 0~4 で評価する単純な指標
- 質問: 「どの程度の活動で息切れしますか？」

評価基準

- 0: 激しい運動時のみ息切れする
- 1: 急ぎ足や坂道で息切れする
- 2: 平地でも同年代の人より遅れ、または自分のペースで歩くと息切れする

- 3:100m ほど、または数分歩くと息切れのため立ち止まる
 - 4:家の中の移動や着替えでも息切れする
 - カットオフ:2 以上で「症状が強い」とされる
-

まとめ

- CAT:8 問・合計 0~40 点、10 点以上で症状あり
- mMRC:0~4 段階、2 以上で症状あり
- GOLD の ABE 分類では、CAT \geq 10 または mMRC \geq 2 → 症状が強い(Group B/E) と判定します。