

## 以下の研究の男性参加者を募集致します！

### 森林浴によるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)への改善効果に関する研究

#### 研究の目的

我々は2004年から森林浴の健康増進と疾病予防効果に関する研究を行い、森林浴は、①免疫機能を増強し、②睡眠を改善し、③ストレスホルモンを減少させ、④生活習慣病の予防効果も示唆されています。

本研究は森林浴によるCOPDへの改善効果を検証します。本研究は日本医科大学中央倫理委員会に承認されています。

以下の条件を満たす**30名**を募集致します。

1. 関東地方(東京、埼玉、千葉、神奈川)に在住している40歳以上70歳以下の男性。
2. 軽度のCOPD(I期、軽度の気流閉塞):1秒率(FEV<sub>1</sub>%)<70%(1秒率:FEV<sub>1</sub>/FVCが70%未満)かつ、%FEV<sub>1</sub>≥80%と診断された方
3. 次頁のCOPD集団スクリーニング質問票(COPD-PS)において合計4点以上の方(COPD予備軍)
4. 自力で2泊3日の森林浴集団旅行に参加できる方

#### 実施場所

森林浴実施地は赤沢自然休養林(ヒノキの森)で、対照地(都市散策)は伊那市です

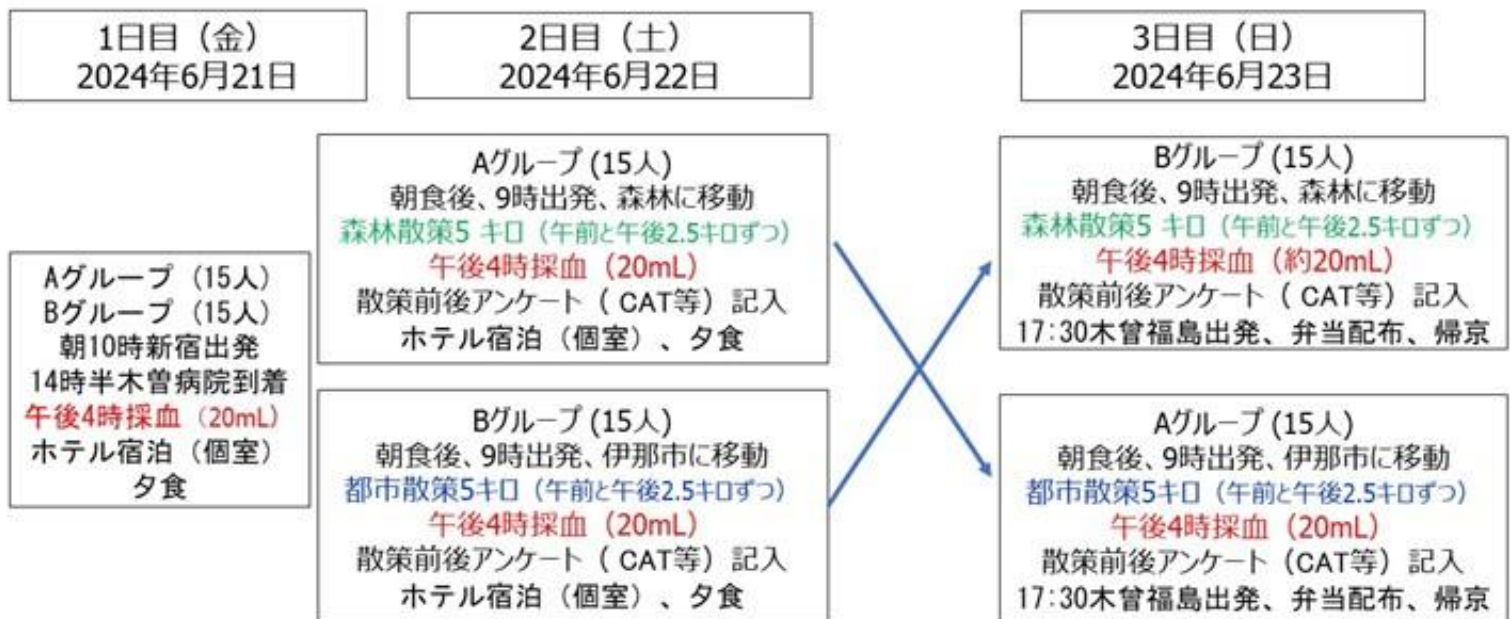
**実施期間:**2024年6月21日(金)~23日(日)、2泊3日

**交通費、宿泊費、食事代や保険料などは研究費から支出します。あなたの個人負担はありません**

**採血:**3回、毎回約20mL、SpO<sub>2</sub>、気分とCOPDの自覚症状に関するアンケート調査

**謝礼金:**合計3万円:研究費から支出します

### 研究デザインとスケジュール



森林・都市散策前後に①SpO<sub>2</sub>、②血中各種炎症性バイオマーカー、③COPDに関するアンケート調査(CAT:COPD assessment test)とPOMS、④歩数計による運動量などを測定して森林浴によるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)への改善効果を検討する。

ご質問がございましたら以下の連絡先にお問い合わせください。

連絡先: 日本医科大学付属病院 リハビリテーション科 臨床教授 李卿医師

メール: [qing-li@nms.ac.jp](mailto:qing-li@nms.ac.jp) 電話: 03-3822-2131(内線: 27569)

お名前

記入日

年 月 日

## 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、またご自身ができることについてお伺いするものです。  
記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最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、どのくらい頻繁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
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2

## 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
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

## 3. 過去12か月のご自身に最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った。

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
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

## 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
▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0

## 5. 年齢はおいくつですか？

35~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2

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0から10までの間です。

↑1.の得点 + ↑2.の得点 + ↑3.の得点 + ↑4.の得点 + ↑5.の得点 = 合計点

合計点が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題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、時間の経過とともにゆっくりと悪化する深刻な肺の病気です。  
COPDは完治しませんが、治療により症状をコントロールすることはできます。  
記入し終えた質問票を医師に見せてください。合計点が高いほどCOPDにかかっている可能性が高くなります。  
医師はスパイロメトリーと呼ばれる簡単な呼吸検査を行い、あなたの呼吸の問題を調べてくれます。  
合計点が0から3点で、かつあなたが呼吸に問題があると感じている場合も、この質問票を医師に見せてください。  
医師は、あなたの呼吸の問題がどのタイプのものか調べてくれます。

COPD Population Screener™ copyright 2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.  
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

Japan (Japanese) version