

## 2021 年度メノポーズカウンセラー認定試験問題

問1. 以下の文言の中で、正しいものを全て選べ。

1. わが国の高齢化率は世界一であるが、高齢化人口数は世界4位である。
2. 我が国の要支援・要介護者数が急激に増加する分岐点は高齢者といわれる65歳である。
3. 少子高齢化時代を迎えているわが国では2008年人口のピークを迎え、2100年には5000万人まで減少する見込みである。
4. 2025年問題として社会保障給付費は大きく膨らむが、医療費が介護費の増加を上回るようになる。
5. フレイルとは加齢と共に心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態を指す。

正答 1, 3, 5

問2. 以下の「なぜ今フレイル健診か？」の文言の中で、誤っているものを1つ選べ。

1. 40～74歳が受けているメタボ健診は生活習慣病の発症リスクを高める内臓脂肪型肥満に着目したものだが、75歳以上の後期高齢者を対象とする長寿健診でもほとんど同じ質問票が用いられていた。
2. 従来のメタボ対策が定着して太りすぎを注意するあまり、高齢になっても痩せることこそが健康に繋がるという誤解から低栄養などに起因する「フレイル」が高齢者の健康リスクとして近年注目されている。
3. 現役世代の人たちにとっては高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防が勿論重要である。
4. 後期高齢者にメタボ対策をとっても死亡リスクはあまり変わらない。
5. しかし、高齢者では痩せよりも、むしろ、小太りの方が健康で長生きできることは実証されていない。

正答 5

問3. 以下の文章のかっこの適切な○の数に合わせた漢字を穴埋めしなさい。

フレイルとは多面性のある加齢による虚弱化を多彩に捕捉して心身の活力が低下した(①)のサインを見逃さず、高齢者の自立を多面的に支援して高齢者を元気にする究極の(②)概念である。格差のない健康長寿社会の実現に向けて(③)の評価をエンドポイントとした「フレイル健診」と「予防的介入」は「(④)事業」と「(⑤)予防」を一体的に実施する健康寿命延伸の新たな切り札となる。

正答 ①老化 ②医療・介護 ③生命機能 ④保健 ⑤介護

**問4. HRTに関する以下の中から正しいものを1つ選べ.**

1. HRTはエストロゲン欠乏症状のない症例には行ってはいけない.
2. HRTはアンチエイジングを目的に行ってもよい.
3. HRTのホルモン製剤には点鼻薬や点眼薬が使用可能である.
4. HRTのホルモン製剤には高脂血症治療薬としての保険適応がある.
5. レボノルゲストレル子宮内放出システムはHRTに保険適応がある.

正答 2

**問5. HRTの始め方に関して正しいものを1つ選べ.**

1. 月経のある女性に周期法を行う場合には、黄体ホルモン製剤は不要である.
2. 周期法では、途中で月経が来ても休薬期間までは休薬しない.
3. 周期法には、エストロゲン単独の期間とプロゲステロン併用の期間がある.
4. 連続法では、乳房緊満や不正出血があっても休薬は行わない.
5. 連続法では、子宮の無い女性にはプロゲステロン単独療法を行う.

正答 3

**問6. HRTの止め方に関して正しいものを1つ選べ.**

1. 連続法は、周期法に変更してから、徐々に止めていく.
2. HRTを止めるときには、必ず月経(消退出血)を起こしてから止める.
3. HRTを止めるときは、必ず漢方薬治療に移行して止めていく.
4. HRTを漸減せずに急に中止すると、開始前の諸症状が再燃する場合がある.
5. ホルモン量を漸減するときには、10年単位で減量していく.

正答 4

**問7. 閉経に伴う腔の変化として誤っているものを1つ選べ.**

1. 腔粘膜上皮細胞の増殖停止
2. 腔粘膜の菲薄化
3. 乳酸桿菌の減少
4. 腔内pHの低下
5. 易出血性

正答 4

問8. GSMに対する治療として日本で健康保険が適用され得るものを1つ選べ.

1. エストラジオール全身投与
2. エストラジオール局所投与
3. DHEA局所投与
4. SERM全身投与
5. レイザー治療

正答 1

問9. 過活動膀胱の症状に含まれないものを1つ選べ.

1. 頻尿
2. 夜間頻尿
3. 尿意切迫感
4. 切迫性尿失禁
5. 尿線途絶

正答 5

問10. 女性ホルモン(エストロゲン)と動脈硬化について誤っているものを1つ選べ.

1. 女性は男性に比べ動脈硬化が遅れる
2. エストロゲンは悪玉と言われるLDL-C値を低下させる
3. エストロゲンには血管拡張作用がある
4. 更年期になると肝臓のLDL-Cの受容体が増加する

正答 4

問11. 日本人の動脈硬化について誤っているものを1つ選べ.

1. 日本人のLDL-Cはサイズが大きい
2. 日本人は魚からリノール酸を多く摂取する
3. 日本人の肥満は欧米人に比べ軽い
4. 日本人のHDL-Cは欧米人に比べ高い

正答 2

問12. LDL-C値について誤っているものを1つ選べ.

1. 基準値LDL-C140以上は女性にも適切である
2. 10代でLDL-C180以上の場合、家族性高LDL-C血症の可能性あり
3. 米国ではLDL-C190以上でスタチン(コレステロール低下薬)の適用
4. LDL/HDL比が高いと動脈硬化が進みやすい

正答 1

**問13. 老化の要因として誤ったものを1つ選べ.**

1. 酸化ストレス
2. 糖化
3. 慢性炎症
4. テロメア短縮
5. カロリー制限

正答 5

**問14. 以下の記述で誤ったものを1つ選べ.**

1. ミトコンドリアはヒトに必要なエネルギーの95%を産生している
2. エネルギーをつくる時、酸素の数%が活性酸素に変化する
3. 活性酸素の90%はミトコンドリアでつくられる
4. 活性酸素はミトコンドリアを傷つけることはない

正答 4

**問15. 以下の記述で誤ったものを1つ選べ.**

1. 糖化の終末産物がAGEsである
2. AGEsの蓄積はしわ・しみ・骨粗鬆症・心血管病などの原因となる
3. メイラード反応はブドウ糖とタンパク質が反応してできた種々の褐色物質(いわゆるコゲ)である
4. 皮膚のAGEs増加は老化とは関係ない

正答 4

**問16. 以下の空欄に当てはまる語句を入れなさい.**

1. 松果体から放出される(①)は夜のみ分泌され(②)に影響を与えると同時に、酸化酵素を活性化させ(③)を向上させるとされている。

正答 ① メラトニン ② 時間の概念 ③ 免疫機能

**問17. 以下の空欄に当てはまる語句を入れなさい.**

更年期症状の分析にはスクリーニングなどで、まず(①)を除外し、その後、カウンセリングなどで、ホルモン要因、(②)要因、気質要因に原因を大別する。(②)要因の解決にはカウンセリングなどが重要な役割をもっており(③)は補助的である。気質要因が主たる原因の場合は(④)と診断されやすく、十分なカウンセリングが必要である。

正答 ① 器質的疾患 ② 環境 ③ 薬物治療 ④ 精神疾患

**問 18. 以下の空欄に当てはまる語句を入れなさい。**

サプリメントは(①) 目的によく用いられ、疾患の治療としては補助的と考えられている。服用に際してはいわゆる西洋医学的な諸検査は必須ではなく(②)、(③)などが重要な指標として用いられる。投与に関しては(④)は必要ではなく、国家資格をもった(⑤)が事前に説明することも要求されていない。

正答 ① 健康増進 ② 身体計測 ③ 身体能力 ④ 処方箋 ⑤ 医療関係者

**問 19. 以下の空欄に当てはまる語句を入れなさい。**

1. エストロゲンは(①) から合成される。
2. 更年期は、(②) ホルモンが、30 (40) IU/ml 以上で判断されるが、継続的な測定により判断する必要がある。
3. 更年期の前段階の卵巣年齢の判断指標として(③) ホルモンが使用される。
4. 更年期障害と抑うつで症状がオーバーラップしているものとして、気力低下(④) リピドーの減退などが挙げられる。
5. 更年期障害の治療として薬剤による治療と(⑤) による治療が行われる。

正答 ① コレステロール ② 卵胞刺激 ③ 抗ミューラー管 ④ 集中力の低下・不眠など ⑤ カウンセリング

**問 20. 高齢出産の現状について、誤っているものを1つ選べ。**

1. 女性の年齢階級別出生数で最も多い出生数は25～29歳である。
2. 高齢出産の中でもART妊娠既往の場合は閉経が早くなる可能性がある。
3. 産後のマイナートラブルと更年期症状には類似した症状がある。
4. 高齢出産後の女性の支援においては、出産後から更年期についての視点を持っておくとうい。
5. 高齢出産後の女性へは産後のケアから更年期症状のケアまで継続したケアが望まれている。

正答 1

**問 21. 女性ホルモンについて、正しいものを1つ選べ。**

1. エストロゲンの種類は2つである。
2. 女性の主要なエストロゲンは原始卵胞で産生されるエストラジオール(E<sub>2</sub>)である。
3. 卵胞数は胎児期が最大で、その後は減少するのみであり、40代から急激に減少する。
4. 閉経後の主要なエストロゲンはE<sub>1</sub>である。
5. 更年期以降は女性のE<sub>2</sub>値は低下するが、男性のE<sub>2</sub>値よりは高い。

正答 4

**問 22. 女性のメンタルヘルスについて、誤っているものを1つ選べ。**

1. マタニティー・ブルーは、抑うつ気分や涙もろさなどを症状とし、出産後3～5日を中心に出現して10日頃から自然に回復する。
2. 女性ホルモン分泌の急激な変動が産後うつ病の発症に影響していると考えられている。
3. 高齢出産は産後うつのリスク因子である。
4. 更年期うつ病は女性ホルモンの急激な低下と併せて子どもの独立や社会的役割の変化などの要因が複合的に影響している。
5. メンタルヘルスヘルスの不調への支援は、丁寧に話を聴くことで改善されるため、医療機関の受診は不要である。

正答 5

**問 23. 以下の説明文で正しいものを1つ選びなさい。**

1. 不眠の訴えは女性より男性に多い
2. 不眠を訴える女性は30歳代から急に増加する。
3. 女性の睡眠時間は男性より長く、良質である。
4. 50歳代女性の睡眠時間は半数以上が6時間未満である。

正答 4

**問 24. 以下の説明文で正しいものを1つ選びなさい。**

1. 更年期女性の不眠の原因の1つはエストロゲンの減少である。
2. 更年期女性の不眠に対してホルモン補充療法の効果はみられない。
3. 更年期女性の不眠に対する治療の第1選択は、睡眠薬の使用である。
4. 更年期女性の不眠にうつ病や不安症の関連性はほとんどない。

正答 1

**問 25. 以下の説明文で正しいものを1つ選びなさい。**

1. 不眠症は本人の不眠症状の訴えのみで診断できる
2. ピッツバーグ睡眠質問票では、睡眠の質を評価することができる。
3. 夜間の不眠による日中の眠気がある場合には十分な昼寝をすすめる。
4. 睡眠障害の対処として毎日同じ時間に就寝することが望ましい。

正答 2

**問 26. 更年期症状で正しいものを1つ選べ.**

1. 一般に生活習慣病が先, 遅れて更年期症状が発症する.
2. 更年期症状と更年期障害は同義である.
3. 副交感神経の緊張による症状がみられる.
4. SMI (簡略更年期指数) は更年期症状の程度を評価する.

正答 4

**問 27. 認知行動療法について①から⑤の( )の中に適切は言葉をいれなさい.**

認知行動療法とは, (①) や (②) を修正・改善し, 不快な感情を軽減したり, 社会への適応を高める方法である. 認知の再構成では, 自らの (③) 的で (④) な思考を改め, (⑤) 的で問題解決的な思考に変えていく.

正答 ① 認知 ② 行動 ③ 否定 ④ 非合理的 ⑤ 適応

**問 28. 更年期症状と認知行動療法について誤っているものを1つ選べ.**

1. ほてりは発汗の軽減への効果性は示されている.
2. 乳がん治療によるホルモン療法中女性の更年期症状には, 効果が示されている.
3. 更年期症状の抑うつへの改善効果は示されている.
4. すべての更年期症状への効果が示されている.

正答 4

**問 29. あなたのソーシャルスタイルは以下のうちどれに該当するか1つ選べ.**

1. 理論型
2. 主導型
3. 感覚型
4. 協調型

正答 \*正解はありません

**問 30. 他人の心の状態, 体の調子, ものの見方や考え方などを理解する能力に該当するものを1つ選べ.**

1. 情緒的な共感
2. 役割による共感

正答 2

問31. 承認のスキルで正しいものを1つ選べ.

1. You メッセージで伝える方がよい
2. 承認とは「ほめる」ことである(同じ)
3. 日頃からポジティブな表現を心がけるとスキルアップにつながる
4. どんなタイプの人でも誉め言葉はどんな表現でも受け入れられる

正答 3

問32. 意思決定ガイド(ガイド)について誤っているものを2つ選べ.

1. ガイドのみでは、意思決定や、決めるプロセスに満足しにくい.
2. 1人ではガイドを理解するのは難しく知識は向上しにくい.
3. 確率が示してある場合には正しいリスクを認識しやすい
4. 情報が足りない、価値観がはっきりしないなどの葛藤が少ない.
5. 意思決定の質を上げるためのツールの1つである.

正答 ※ 試験問題には正しいものを2つ選べとなっていたため、  
3, 4, 5の中から2つ選択できていれば正解とします.

問33. 意思決定支援としてのディジジョンコーチングについて誤っているものを1つ選べ.

1. 必要としている情報を提供し知識レベルを上げ、治療の不確実性を減らす.
2. 治療選択における女性の熟考能力を高める.
3. 女性が医療者とコミュニケーションをとるためのスキルを高める.
4. 治療に対する考え方や価値観や希望を引き出す支援方法である.
5. 精神的苦痛までを軽減することはできず、治療の決定に主力が置かれる.

正答 5

問34. ヘルスリテラシーにおける、一連の健康行動について、( )に当てはまる適切な語句を、研修会の講座内容を参考に入れなさい.

「健康情報源から」⇒「情報を入手する」⇒(①)⇒「情報を評価する」⇒(②)⇒「健康」

正答 ① 情報を理解する ② 意思決定する



問35. 女性の骨盤腔内器官について腹側から背側への配列で正しいのはどれか選べ.

1. 尿道——肛門管——膣
2. 膣——尿道——肛門管
3. 肛門管——膣——尿道
4. 尿道——膣——肛門管
5. 膣——肛門管——尿道

正答 4

問36. 性周期が規則的で健常な成人女性において、排卵が起こる時期に血中濃度が最も高くなるホルモンはどれか.

1. アルドステロン
2. プロゲステロン
3. エストラジオール
4. 黄体形成ホルモン〈LH〉
5. 卵胞刺激ホルモン〈FSH〉

正答 4

問37. 閉経について正しいものを1つ選べ.

1. 月経は永久に停止する.
2. 子宮機能の低下で生じる.
3. 日本人女性の平均閉経年齢は55歳である.
4. 月経が3か月みられない時点で閉経と判定する.

正答 1

**問38. 米国では1990年代に入り、医療改革が大きな国民的な課題になった。**

米国政府は米国医学アカデミー（当時の医学院）に対し、米国医療の問題点と医療改革の方向性について諮問し、医学アカデミーは「新しいヘルスケア」を目指すことを提言した。そして米国は基本的にその提言に沿って医療改革の歩みを進めている。

下表は、その「新しいヘルスケア」の特徴を従来の医療と対比しながらまとめたものである。空欄の1.3を埋めなさい。

	従来の医療	新しいヘルスケア
目指すもの	疾患の治療	[①]・健康増進 生涯を通じたケア
ケアのスタイル	医師の主導	患者を中心とした チームプレイ
ケアへのアクセス	通院して、病院内で	いつでも、どこでも
患者は	ケアの対象 受動的	ケアの主体 学び、経験し、成長
家族の参加	限定的	重要な要素
ケアの手段	現代医療	[②]・運動・ [③]も重要な要素
セルフケア	限定的	重要な要素
こころへの配慮	限定的	重要な要素

**正答 ① 予防 ② 食事 ③ 補完医療**

**問39. 良い腸内環境に関連するものについて正しいものを2つ選べ。**

1. ディスバイオーシス
2. レジスタントスターチ
3. 酪酸
4. 腸内細菌多様性が少ない
5. フェノール

**正答 2, 3**

問40. エコール産生能の優位性に関連するものについて正しいものを2つ選べ.

1. 骨吸収の増加
2. 内臓脂肪の増加
3. 前立腺癌リスクの増加
4. 尿酸値の低下
5. 乳癌リスクの低下

正答 4, 5

問41. エコール産生能の獲得に関連するものについて正しいものを2つ選べ.

1. カフェインの摂取
2. 油ののった魚の摂取
3. 外食習慣
4. 乳製品の摂取
5. 野菜の摂取

正答 2, 5

問42. 鍼灸・マッサージによる効果として適切ではないものを1つ選べ.

1. 疼痛の軽減
2. 筋緊張の緩和
3. 自律神経機能の調節
4. 血流の改善
5. 免疫能の低下

正答 5

問43. 灸治療で用いる艾(もぐさ)の原料として適切なものを1つ選べ.

1. 山つつじの葉
2. 胡瓜の葉
3. 蓬の葉
4. 竹の葉
5. サルスベリの葉

正答 3

**問44. 鍼によるストレスマネジメントについて適切なものを1つ選べ.**

1. 脳内のオキシトシンの発現が関与している.
2. 脳内のコルチコロピン放出ホルモン (CRH) の制御は関与していない.
3. 鍼灸治療でのストレスマネジメントは殆ど期待できない.
4. 疼痛の制御はストレスマネジメントに関与しない.
5. バソプレシンの発現増大が抗ストレス作用に関与している.

正答 1

**問45. 脊柱彎曲機能に関する次の記述のうち、誤っているものを1つ選べ.**

1. S字カーブ (彎曲) は頸椎前彎, 胸椎後彎, 腰椎前彎の3つで作られ, 彎曲がない状態と比べて約10倍の抗力がある.
2. 脊柱の側面に副交感神経幹があり, 神経節は反射経路を形成し, 自律的・反射的に調節していると考えられている.
3. 運動によって発揮された筋力 (作用力) は同じだけの反作用力を生み出す.
4. 脊柱彎曲機能の低下によって吸収できる反作用力が低下したため, 筋出力抑制が起こる.
5. 筋出力抑制とは, 筋肉量に見合った筋力が出ていない状態のことである.

正答 2

**問46. WBIに関する次の記述のうち、誤っているものを1つ選べ.**

1. 体力には様々な概念があるが, その一つとして体重支持指数WBIがある.
2. WBIは自分の体重をどれくらい筋力で支えられているかをみる指標である.
3. 慢性的な症状の改善や安全な日常生活に必要なWBIは80である.
4. 片足立ち上がりテストでWBI80を獲得するには40cmの高さから立ち上がる必要がある.
5. WBI40未満は杖が必要となる指標である.

正答 4

問47. 筋代謝と筋力トレーニングに関する次の記述のうち、誤っているものを1つ選べ.

1. 呼吸をしながら運動するものを有酸素運動, 呼吸を止めて運動するものを無酸素運動という.
2. 最大筋力の20%以下の負荷量では, 筋力トレーニングの効果は期待できない.
3. 最大筋力の20%を超える負荷量から徐々に無酸素性代謝が加わってくる.
4. 最大筋力の50%以上を超える負荷量では無酸素性代謝のみとなり, 交感神経緊張状態を引き起こす.
5. 最大筋力の50%以上を超える負荷量で無酸素性代謝のみになるのは, 筋内圧によって血行が途絶えるからである.

正答 ※ 1. と 5. のどちらを選択されても正解とする.

問48. 以下の空欄に適切な語句を入れなさい.

1. 更年期に起こりやすい「栄養の二重苦」とは低栄養と(①)が混在していること.
2. 食事バランスガイドの中で2番目に面積が多いのは(②)です.
3. 血糖値スパイクを起こしやすいGI値が高い食品は(③)である.

正答 ① 過剰栄養 ② 副菜 ③ うどん