

2022 年度メノポーズカウンセラー認定試験問題

問1. Women's Health について、正しいものはどれか1つ選びなさい。

- ① セックスとは、心理社会文化的な違いを指す。
- ② ジェンダーは、女性の健康に非常に大きく影響する。
- ③ 女性の人生のある一時点をみることが重要である。
- ④ 医療従事者と女性は、主従関係が適切である。

問2. Women's Healthの研究について、誤っているのはどれか1つ選びなさい。

- ① フェミニストリサーチの視点で考える。
- ② ジェンダー分析を行う
- ③ 女性を調査対象の中心におく。
- ④ 生物学的モデルでの展開が最適である。

問3. ジェンダーギャップ指数について、カッコの中に適切な数字か言葉をいれなさい。

- ① 2021年の報告では、日本は156国中(a)位である。
- ② 算出指標は、教育、健康寿命、(b)(c)である。

問4. ホルモン分泌場所と主な働きについて正しいものを1つ選びなさい。

- ① 性腺刺激ホルモン放出ホルモンは下垂体で分泌され、性腺刺激ホルモン(ゴナドトロピン)を分泌させる。
- ② 卵胞刺激ホルモンは下垂体後葉で分泌され、卵巣での卵胞の発育を促す
- ③ エストロゲンは卵巣で分泌され、子宮内膜を増殖させる。
- ④ プロゲステロンは卵巣で分泌され、基礎体温を下げる働きがある。

問5. 卵胞の成熟について誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 原始卵胞から一次卵胞への発育は、アクチビンのオートクリン作用とパラクリン作用による。
- ② 透明帯が形成されると、アクチビンにより顆粒膜細胞にFSH受容体が発現し、その後はFSHの影響を受ける。
- ③ 胞状卵胞の顆粒膜細胞にはLH受容体が形成され、コレステロールを原料にアンドロゲンを生成する。
- ④ 胞状卵胞は数個認められるが、排卵に至る成熟卵胞は通常1つであり、これを主席卵胞と呼ぶ。

問6. エストロゲンについての説明で正しいものはどれか1つ選びなさい。

- ① エストリオールは、アンドロステンジオンが脂肪細胞に含まれるP450aromによって芳香化を受けて合成される。
- ② エストラジオールは、卵胞の顆粒膜細胞でアンドロゲンがP450aromによって芳香化を受け変換される。
- ③ エストロンは、胎児副腎と胎盤で産生・分泌される。
- ④ 閉経後の女性では、エストラジオールが主要なエストロゲンである。

問7. 加齢による骨格筋への影響について正しいものはどれか1つ選びなさい。

- ① 筋力の低下は下肢よりも上肢筋群のほうが顕著である。
- ② 加齢の影響は遅筋線維を多く含む筋肉に強くみられる。
- ③ 筋力は男女ともに加齢に伴って低下し、低下率は女性のほうが大きい。
- ④ 筋線維数も筋横断面積も、ともに減少する。
- ⑤ 骨格筋量は低下するが筋質は保たれる。

問8. フレイルについて誤っているものを1つ選びなさい。

- ① フレイル状態はプレフレイル状態より生存率が低下しやすい。
- ② フレイルはより健常な状態に戻ることができる可逆的な状態である。
- ③ フレイルは握力・歩行速度・骨格筋量により評価する。
- ④ フレイル評価のうち日本での歩行速度の基準は $< 1.0 \text{ m/秒}$ である。
- ⑤ 運動はフレイル予防において身体的にも精神的にも社会的にもよい効果を及ぼす。

問9. 高齢者の運動について誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 座位行動を減らすだけでもよい健康効果がえられる。
- ② 体力の低い人ほど運動のよい効果を得られやすい。
- ③ 運動を始める前のリスク評価が重要である。
- ④ 高齢者には筋トレ(レジスタンス運動)に加えてマルチコンポーネント運動が勧められる。
- ⑤ 高齢者の筋トレは低負荷にして回数も少なくする。

問10. 回答を【 】より選択し()内に書き込みなさい。

更年期に起こりやすい「栄養の二重苦」とは低栄養と()が混在していること。

【水分不足・過剰運動・過剰栄養】

問11. 回答を【 】より選択し()内に書き込みなさい。

食事バランスガイドの中で2番目に面積が多いのは()です。

【主食・主菜・副菜・牛乳乳製品】

問12. 回答を【 】より選択し()内に書き込みなさい。

血糖値スパイクを起こしやすいGI値が高い食品は()である。

【オリーブオイル・ナッツ・もち・玄米】

問13. WBIに関する次の記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 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。
- ② 片足立ち上がりテストでWBI80を獲得するには30cmの高さから立ち上がることができる必要がある。
- ③ WBI40未満は杖が必要となる指標である。
- ④ スポーツを行うならWBI100以上を獲得していると安全である。
- ⑤ 慢性的な症状の改善や安全な日常生活に必要なWBIは60である。

問14. 脊柱弯曲機能に関する次の記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 脊柱弯曲機能とはサスペンション機能を中心とした脊柱のしなやかさを表す。
- ② S字カーブ(弯曲)は頸椎前弯, 胸椎後弯, 腰椎前弯の3つで作られる。
- ③ 脊柱の弯曲が3つになることで約2倍の抗力がある。
- ④ 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。
- ⑤ 脊柱弯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。

問15. 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つ選びなさい。

- ① 有酸素運動か無酸素運動かは呼吸ではなく、細胞が代謝に酸素を用いるか用いらないかで決まる。
- ② 最大筋力の20%以下の負荷量では速筋線維のみが働く。
- 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 交感神経に負担をかけずに筋力トレーニングの効果を得るには、遅筋線維と速筋線維が同時に働く最大筋力の35～45%の負荷量を目安とする。

問16. 以下の文言の中で、正しいものを全て選びなさい。

- ① フェムテックとは女性 (Female) と技術 (Technology) を組み合わせた造語である。
- ② フェムテックの本来の目的は女性の健康課題を克服して、生産性を上げて、社会に経済メリットをもたらすことにある。
- ③ わが国では医療機器は品質や有効性、安全性が確保されたものが流通するように薬機法によって規制されている。
- ④ 潤滑油をはじめ、腔内や玩具として使うものは医療機器や化粧品として分類され、身体への安全性を示すことが可能である。
- ⑤ デリケートゾーン周りのシャンプーやクリームも明確なルールが整っていない。

問17. 以下の「なぜ今フェムテックか？」の文言の中から誤ったものを1つ選びなさい。

- ① わが国では2020年からフェムテック元年とされているが、女性の健康を支援するサービスやプロダクトはもっとも前から存在していた。
- ② 昨今、ビジネス的側面で新たに開発・販売されるなど盛り上がりがあるが、「女性の健康を改善・向上する」という本来の目的に該当しないものがフェムテックと呼称されている状況がある。
- ③ フェムテックに含まれる分野は①月経関連、②不妊・妊孕性・妊活関連、③妊娠・出産・産後ケア関連、④更年期関連、⑤ウイメンズヘルスケア、⑥セクシャルウェルネスの6つに分類される。
- ④ 「女性の健康を改善・向上すること」を目的とするフェムテックでは、安全性や有効性のエビデンスの取得と検証が必須であり、開発段階から医師や研究者等の専門家と協働することが望まれる。
- ⑤ 産・官・学の三部門の結集によって研究成果・技術・製品・サービスを検討するフェムテック会議が既に召集され、わが国では女性の健康と元気をサポートする仕組みが出来上がっている。

問 18. 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。

外陰・(問題1)の仕組みや働きが人間のウェルネスに欠かせないセクシャリティー(Sexuality)においても大きく関わっています。性科学(Sexology)とは(問題2)だけでなく、心理学・心理分析学・民俗学・社会科学といった人間に必要な様々な科学が複雑に絡み合ったものであり、性の問題には性だけでなく、(問題3:平仮名3文字漢字1文字にもなります)が大きく関わっています。女性もセクシャリティーや性的欲求、快楽などを悪いこと、はしたないことと思わずにきちんと受け止め、受け入れることで、(問題4)されるといわれています。日本の女性がこれまで向き合うことが難しかったフェムテックという領域に取り組み、(問題5:「輝き」のように平仮名1文字つきます)と輝きのある人生を歩むことが望まれています。

問 19. 経口エストロゲン製剤に比較した経皮吸収エストロゲン製剤のメリットではないものを1つ選びなさい。

- ① 静脈血栓塞栓症のリスクが少ない。
- ② 脳梗塞リスクが少ないことが示唆される。
- ③ リビドーに影響しない。
- ④ LDL-コレステロール低下作用が強い。
- ⑤ 肥満者にHRTを行う際の安全性が高い。

問 20. 黄体ホルモンについて正しいものを1つ選びなさい。

- ① 子宮内膜の増殖を促す。
- ② 月経周期を通じて一定量分泌される。
- ③ 基礎体温を高温相にする。
- ④ 排卵を誘発する。
- ⑤ 子宮体癌のリスクをあげる。

問 21. 誤った文章はどれか、1つ選びなさい。

- ① 天然型黄体ホルモン製剤とは植物由来である。
- ② 子宮のある女性に対するHRTに黄体ホルモンの併用は必須である。
- ③ 天然型黄体ホルモン製剤は糖代謝に悪影響を及ぼさない。
- ④ 天然型黄体ホルモン製剤はエストロゲンの血管系への良い作用を打ち消さない。
- ⑤ 合成型の黄体ホルモン製剤に比べ天然型黄体ホルモン製剤は乳がんリスクが低い。

問 22. 更年期から注意すべき疾患に関するもので正しいものを1つ選びなさい。

- ① 子宮体がんでは出血が減少する。
- ② 子宮体がんI期の5年生存率は90%以上である。
- ③ 子宮体がんのリスク因子にはプロゲステロン併用のHRTがある。
- ④ 子宮体がんのリスク因子には早発閉経がある。
- ⑤ 子宮体がんの検査にMRIは有用ではない。

問 23. 更年期から注意すべき疾患に関するもので正しいものを1つ選びなさい。

- ① 認知症はAIの進歩によって減少傾向にある。
- ② 更年期の物忘れは進行して認知症に移行する特徴がある。
- ③ 軽度認知障害(MCI)を診断するスクリーニング検査がある。
- ④ 認知症ではアミロイドβペプチドの沈着が全例にみられる。
- ⑤ 認知症では仕事や日常生活への障害は認められない。

問 24. 更年期から注意すべき疾患に関するものを1つ選びなさい。

- ① 更年期以降に多いドライアイは全てシェーグレン症候群である。
- ② 更年期に多い手のこわばりは全て関節リウマチである。
- ③ 関節リウマチと診断されたらシェーグレン症候群は除外してよい。
- ④ 更年期に多い手のこわばりはHRTで改善することが多い。
- ⑤ 手指のヘバーデン結節は関節リウマチの典型的な症状である。

問 25. 女性に比べて男性に多い精神疾患はどれか1つ選びなさい。

- ① うつ病
- ② 全般性不安障害
- ③ パニック障害
- ④ 摂食障害
- ⑤ 物質異存

問26. 女性においてうつ症状が重症化するリスクが高くない時期はどれか1つ選びなさい。

- ① 初経発来期
- ② 黄体期（月経前）
- ③ 妊娠期
- ④ 産褥期
- ⑤ 閉経期

問27. ホルモン補充療法がうつ症状改善に有効と考えられる女性はどれか1つ選びなさい。

- ① 閉経前 うつ症状あり
- ② 周閉経期 うつ症状なし
- ③ 周閉経期 うつ症状あり
- ④ 閉経後 うつ症状なし
- ⑤ 閉経後 うつ症状あり

問28. 慢性頭痛に関する以下の文章で、() 内に適切な疾患名を記入しなさい。

国際頭痛学会では、病的な頭痛に関して医学的な分類を行い、それぞれの病態について診断基準を設定している。現在、「国際頭痛分類第3版」が刊行され、わが国の頭痛診療においても用いられている。それによれば、頭痛はまず、

- 1) ① ()
- 2) ② ()
- 3) 有痛性脳神経ニューロパチー、他の顔面痛およびその他の頭痛の3つに大別される。男性より女性に発症頻度の高い① () には、③ () と④ () が挙げられる。

問29. 前兆のない片頭痛の診断基準の項目にあてはまらないのはどれか1つ選びなさい。

- ① 片側性
- ② 拍動性
- ③ 圧迫感または締めつけ感
- ④ 悪心・嘔吐
- ⑤ 光過敏および音過敏

問30. 周閉経期女性の慢性頭痛に関する記述で、正しいのはどれか1つ選びなさい。

- ① 女性の片頭痛は、閉経後数年のうちに、完全に終息することが多い。
- ② 周閉経期女性では、女性ホルモン分泌の変動により、片頭痛が増悪するケースがある。
- ③ 片頭痛を有する女性へのHRTは禁忌である。
- ④ 緊張型頭痛は若い頃から持続している場合が多い。
- ⑤ 頭痛に対して我慢する必要はなく、鎮痛剤の長期連用も問題ない。

問31. サプリメントに関して正しいものの組み合わせを1つ選びなさい。

- ① 血中ビタミンE濃度は加齢と共に減少する。
 - ② ビタミンDは多面的作用を有する。
 - ③ 炎症は老化のメカニズムの1つである。
 - ④ 男性には更年期は存在しない。
 - ⑤ マルチビタミンを投与すると心血管障害発症は明らかに抑制される。
1. ①② 2. ②③ 3. ③④ 4. ④⑤ 5. すべて正しい

問32. サプリメントに関して正しいものの組み合わせを1つ選びなさい。

- ① “ROS”は糖化ストレスの総称である。
 - ② 脂肪肝と不整脈は関連を認めない。
 - ③ イソフラボンは大豆などに含まれる。
 - ④ カテキンは緑茶などに含まれる。
 - ⑤ アルツハイマー病に効果がある物質を“セノリティクス”と呼ぶ。
1. ①② 2. ②③ 3. ③④ 4. ④⑤ 5. すべて正しい

問33. サプリメントに関して正しいものの組み合わせを1つ選びなさい。

- ① 鉄分の過剰摂取は酸化ストレスを増やす可能性がある。
 - ② カルシウムの過剰摂取は血管障害発症のリスクとなり得る。
 - ③ n3(ω3)は一価不飽和脂肪酸に含まれる。
 - ④ NMN(ニコチンアミドヌクレオチド)はミトコンドリア機能を抑制する。
 - ⑤ 白色脂肪の主な働きはエネルギー消費作用である。
1. ①② 2. ②③ 3. ③④ 4. ④⑤ 5. すべて正しい

問34. LDL-コレステロール (LDL-C) について誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 更年期にLDL-Cは上昇する。
- ② 女性のLDL-Cの基準値は男性より高くなる。
- ③ 同じLDL-Cでも高血圧があると動脈硬化が進みやすい。
- ④ 女性のLDL-Cはサイズが小さく酸化しやすい。

問35. 高血圧について誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 診察室血圧が高く、家庭血圧が低い場合、白衣高血圧という。
- ② 診察室血圧が低く、家庭血圧が高い場合、仮面高血圧という。
- ③ 白衣高血圧のリスクは低く経過観察は不要。
- ④ 診察室血圧の高血圧基準値は140/90mmHg以上、家庭血圧の高血圧基準値は135/85mmHg以上。

問36. 診断と治療のタイミングについて該当するものを1つ選びなさい。

- ① 基準値を越えても急速に動脈硬化は進まないが、リスクの重なりには注意し、診断には頸動脈エコーを活用する。
- ② 45才未満LDL-C140mg/dL以上では家族性高LDL-C血症を疑う
- ③ 45～55才では高血圧があると動脈硬化が進行する。
- ④ 55才以上ではLDL-C値が安定し、高血圧が無くてもLDL-C180mg/dL以上ではプラークを形成しやすい。

問37. ビタミンDについて誤っているものを1つ選びなさい。

- ① カルシウムとともに丈夫な骨を作る。
- ② 多くの人で足りている。
- ③ インフルエンザ、コロナ感染症などにかかるリスクを低減する。
- ④ がんや自己免疫疾患のリスクを低減する。

問38. ビタミンCについて誤っているものを1つ選びなさい。

- ① コラーゲンの生成に必須である。
- ② 活性酸素消去に働く。
- ③ 人は体内でビタミンCを作ることができる。
- ④ ビタミンCは免疫機能に関係している。

問39. カルシウムについて誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 体の中で最も多いミネラルである
- ② 骨や歯の材料になる
- ③ イライラなどを静めて神経を安定させる
- ④ マグネシウムと一緒に取る必要はない

問40. OC/LEP (低用量ピル) について正しいものを2つ選びなさい。

- ① 月経前症候群に対し保険適応されている。
- ② 低用量ピル内服により子宮内膜が肥厚する。
- ③ 低用量ピル内服により卵巣癌のリスクが減少する。
- ④ 低用量ピルの種類は主に配合されるエストロゲンの種類により区別される。
- ⑤ 低用量ピル内服中止後直後の妊娠で胎児への影響はないといわれている。

問41. HRTについて正しいものを2つ選びなさい。

- ① 経口投与は経皮投与より血栓症リスクが少ない。
- ② 経口投与は経皮投与より糖尿病発症率が低い。
- ③ 経皮投与は中性脂肪増加リスクが高い。
- ④ 子宮内膜癌既往者への投与は禁忌である。
- ⑤ 天然型黄体ホルモンは乳癌リスクを上昇させない。

問42. エクオールについて正しいものを2つ選びなさい。

- ① エクオールを産生する腸内細菌は善玉菌のみである。
- ② エクオールはエストロゲンレセプターβと親和性が高い。
- ③ エクオールは動脈硬化改善効果がある。
- ④ エクオールは乳癌、前立腺癌リスクの増加と関連がある。
- ⑤ 腸内細菌が多様であるとエクオール産生能が低下する。

問43. 睡眠の評価として正しい記述はどれか1つ選びなさい。

- ① 総睡眠時間とは、睡眠時間から中途覚醒時間を除いた時間である。
- ② 睡眠効率とは、総就床時間÷総睡眠時間×100%の計算式で算出される。
- ③ 睡眠効率は高いほど睡眠の質は不良である。
- ④ 総睡眠時間は、加齢とともに長くなる。

問44. 睡眠についての記述で間違っている記載はどれか1つ選びなさい。

- ① 睡眠の個人差についてクロノタイプは、環境要因が遺伝要因より大きい。
- ② クロノタイプの朝型よりも夜型の方が、社会的なスケジュール調整に困難をきたしやすい
- ③ 朝型では、メラトニンの分泌が就寝時間に上昇し入眠が容易である。
- ④ 1週間のうち休みの日に寝だめをすると概日リズムは後退する。

問45. 更年期女性の睡眠の特徴として正しい記載はどれか、全て答えなさい。

- ① 睡眠時間が短いほど、レプチンホルモンが増加する。
- ② 閉経周辺期に最も睡眠障害が生じやすく、閉経後では改善する。
- ③ 更年期女性においては、肥満は睡眠障害のリスク因子に該当する。
- ④ 睡眠時無呼吸症候群の有病率は閉経前後ではあまり変化は見られない。

問46. カッコにあてはまる言葉を入れなさい。

歯を失わないためには、細菌のコントロールとともに、()の力のコントロールも必要である。歯ぎしり・くいしばり・噛みしめを総称してブラキシズムというが、ブラキシズムはストレスと関係するのでストレスのコントロールを心がけるとともに、(同語)のチェックも大切である。

問47. カッコにあてはまる言葉を入れなさい。

かみ合わせの3要素は、歯のかむ面(咬合面)、()、下顎の運動である。もう一つ付け加えるとすれば、かみ合わせの力である。

問48. カッコにあてはまる言葉を入れなさい。

顎ズレは頭痛、肩こりなどの筋肉痛をおこしやすいが、これは血流が悪いため、脳への血流の低下による()は心配である。

問題49. 以下の内容のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① LDL コレステロールが高い人が控えるべき食品は、お饅頭である。
- ② TGが高い人が控えるべき食品は、お饅頭である。
- ③ LDL コレステロールが高い人が摂るべき食品は、野菜である。
- ④ TGが高い人が摂るべき食品は、魚である。
- ⑤ HDL コレステロールが低い人が控えるべき食品は、マーガリンである。

問題50. 以下の内容のうち、誤っているものを2つ選びなさい。

- ① デスクワークが中心の体重50kgの女性が1日に摂取したいたんぱく質量は、50～60gである。
- ② お肉100gを食べることで摂取できるたんぱく質量は、50～60gである。
- ③ ご飯、食パン、乾パスタの中で100g当たりのたんぱく質含有量が多いのは乾パスタである。
- ④ ご飯茶碗1杯(150g)と食パン1枚(60g)では、ご飯の方がたんぱく質(g)が多い。
- ⑤ ご飯茶碗1杯(150g)と食パン1枚(60g)では、ご飯の方がエネルギー(kcal)が多い。

問題51. 以下の内容のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 飽和脂肪酸を多く含む食品はマーガリンである。
- ② n-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む食品は、魚油である。
- ③ n-6系多価不飽和脂肪酸を多く含む食品は、オリーブ油である。
- ④ 一価不飽和脂肪酸を多く含む食品は、魚油である。
- ⑤ トランス脂肪酸を多く含む食品は、バターである。

問題52. 更年期女性のキャリア形成の過程で起こりうる問題点を書き、その解決法を考察してください。(150文字程度)

問題53. キャリアの定義について、カッコにあてはまる言葉を入れなさい。

キャリアとは、職業などの経歴・履歴、生涯にわたるライフスタイルを含めた()
そのものと言うことができる。

問題54. 更年期の働く女性の健康課題において、注視されている特性の一つ、「出社しているにもかかわらずパフォーマンスに影響が出ている状態」を何と言うか。

問題55. 経済産業省「健康経営における女性の健康の取り組みについて」によると、月経随伴症状による1年間の労働損失はどのくらいと考えられているか。下記から1つ選びなさい。

- ① 約600億円
- ② 約2300億円
- ③ 約5000億円

問題56. 骨盤底について正しいのはどれか1つ選びなさい。

- ① インテグラル理論により骨盤底機能障害の治療法が発展した。
- ② ハンモック理論は骨盤底筋のメカニズムに関する理論である。
- ③ 内骨盤筋膜が単独で骨盤内臓器を支持している。
- ④ 肛門挙筋は平滑筋である。

問題57. 尿失禁について正しいのはどれか1つ選びなさい。

- ① 過活動膀胱とは、突然強い尿意を感じ、我慢できずに尿が漏れることである。
- ② 切迫性尿失禁の原因として、腹圧による排尿習慣がある。
- ③ 腹圧性尿失禁の治療には、まず骨盤底筋訓練と β 作動薬を組み合わせる。
- ④ 切迫性尿失禁では外科的治療はほとんど行われない。

問題58. 骨盤底障害の予防に関するセルフケアで誤っているのはどれか1つ選びなさい。

- ① 全身の清潔保持
- ② 排尿習慣の改善
- ③ 便秘の予防
- ④ 過度の水分摂取

問題59. カッコにあてはまる言葉を入れなさい。

更年期女性を取り巻く背景は、仕事や人間関係の問題、家事・育児・介護の負担、
()な不安、DV問題など、さまざまなストレスの要因となる問題が存在している。

問題60. カッコにあてはまる言葉を入れなさい。

ストレスが起きるメカニズムは「ストレッサー」→()→「ストレス反応」である。

問題61. カッコにあてはまる言葉を入れなさい。

ストレス反応とは()()()の3つに分類される。

問題62. 医師・患者関係を強化する「患者中心のアプローチのモデル」して誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 病気についての情報と病いの体験の両方の視点から手がかりを探っていく。
- ② 病気や病の体験などを含めた個人を全人的に捉えて理解することが大切である。
- ③ このモデルは病気の際の考え方なので、予防・健康増進については含まれない。
- ④ 医師・患者がコミュニケーションを充実させて、問題解決に向けた共通の情報理解をつくっていくことがポイントとなる。

問題63.

来談者中心療法に求められる3要素とは、(), (), ()である。

問題64. カウンセリングを実施するにあたり誤っているものを1つ選びなさい。

- ① カウンセラー自身の心理的安定や、個人的な価値観、先入観をもたずに望むことが大切である。
- ② ご本人に起きている問題を理解するため、まずは、医療者側からアセスメントに必要な情報について質問を行い、全体像をつかんでいく。
- ③ カウンセラーは、主訴や心配事など解決すべき課題は何か、意識しながら正確に把握していく。
- ④ 女性から得られた語りに一貫性はあるか、ない場合は、その点に注意しながら、つじつまが合わない原因を探っていく。

問題65. 下記の文章で、正しいものはどれか1つ選びなさい。

- ① 更年期障害の治療で生活指導は必要がない。
- ② 更年期障害にすべての更年期女性になる。
- ③ ホルモン補充療法は、骨粗鬆症の治療としては有用ではない。
- ④ ホルモン補充療法はエストロゲン単独療法のことである。
- ⑤ 発汗、ホットフラッシュは、更年期症状の血管運動神経系の症状である。

問題66. 下記の文章で、正しいのはどれか1つ選びなさい。

- ① 漢方治療は、副作用がない。
- ② 漢方治療は緊急処置の必要な症例にも使用できる
- ③ 漢方治療は、どんな人にも症状別の処方であり。
- ④ 漢方治療の一般的適応は、神経症、心身症や不定愁訴などがある。
- ⑤ 合方の使用の場合、配合生薬の多いものを選択する。

問題67. 下記の文章で正しいのはどれか1つ選びなさい。

- ① ベンゾジアゼピン系薬剤は、抗不安薬として長期使用が可能である。
- ② SSRIやSNRIは、うつ病治療の第一選択である。
- ③ 三環系抗うつ薬のほうが、四環系抗うつ薬より副作用が少ない。
- ④ メラトニン受容体作動薬・オキシレン受容体作動薬は、副作用が強い。
- ⑤ 抗うつ薬や抗不安薬、睡眠薬は、ホルモン補充療法中の患者には併用できない。

問題68. 以下の症例について設問(1)～(6)について答えなさい。

〔症例〕48歳。週4日、販売関係の仕事をしている。分娩2回、21歳娘と18歳息子。

3～4ヶ月前より仕事や家事の能率が悪くなり寝つきも悪くなった。症状としては疲労感が強くなり、考えもまとまりずらくなった。近医(内科)を受診すると、簡単な血液検査と血圧測定などからとくに検査は問題なく、ちょっとした疲れでしょうといわれビタミンEとC、精神安定剤を1週間分処方され経過をみましょうといわれた。

- 1) 近医はどんな疾患を考えているか、根拠をあげて述べなさい。
- 2) この様な場合、一般にどんな目的のためにどんな検査が行われるか答えなさい。
- 3) うつ病であった場合どんな診断根拠があげられるか答えなさい。
- 4) 更年期のうつ症状であった場合どんな診断根拠があげられるか答えなさい。
- 5) 卵巣機能が低下した場合、出現しやすい症状を短期(3ヶ月位)、長期(1年以上)で3つずつあげなさい
- 6) 女性ホルモンを診断目的で測定する場合、月経周期のどんな時期に測定するのがよいか答えなさい。

2022年度 メノポーズカウンセラー認定試験解答

問題1	②	問題2	④		
問題3	a 120 b 経済活動 c 政治への関与 b.cは入れ替えた解答であっても正解				
問題4	③	問題5	③	問題6	②
問題7	④	問題8	③	問題9	⑤
問題10	過剰栄養	問題11	副菜	問題12	もち
問題13	⑤	問題14	③	問題15	②
問題16	①③⑤	問題17	⑤		
問題18	1 膣 2 医学 3 ところ 4 解放 5 潤い				
問題19	④	問題20	③	問題21	①
問題22	②	問題23	③	問題24	④
問題25	⑤	問題26	③	問題27	③
問題28	① 一次性頭痛 ② 二次性頭痛 ③ 片頭痛 ④ 緊張性頭痛 ③④順不同				
問題29	③	問題30	②	問題31	②
問題32	③	問題33	①	問題34	④
問題35	③	問題36	②	問題37	②
問題38	③	問題39	④	問題40	③⑤
問題41	②⑤	問題42	②③	問題43	①
問題44	①	問題45	③④	問題46	かみ合わせ
問題47	下顎の位置	問題48	認知症	問題49	①
問題50	②④	問題51	②		
問題52	<p>エストロゲンが低下することにより、心身の不調が出てくると同時に、更年期世代は仕事面でも責任が重くなる一方で家族の問題（介護や異動、子どもの独立、配偶者の定年退職）などが複雑に重なってくる。自分の力だけではどうにもできない問題もあるが、逆に自分で解決できる問題がカラダのケアである。HRT(ホルモン補充療法)や漢方など、自分で選択するリテラシーをもつことが大切になる。</p> <p>※上記の方向性で書かれており、下記のキーワードが含まれていれば正解とする。 ワークライフバランス ライフイベント エストロゲン低下 3つの要因（身体的、環境的、社会的）意思決定 HRT（ホルモン補充療法）</p>				
問題53	<p>解答例 （人生）（一人ひとりの人生）（個人の人生）</p> <p>※人生という言葉が入っていれば正解。（生涯）という言葉も可とする。</p>				
問題54	プレゼンティーズム （プレゼンティーズムでも可とする）			問題55	③

問題56	①	問題57	④	問題58	④
問題59	経済的	問題60	認知的評価 対処能力	問題61	心理面 身体面 行動面
問題62	③	問題63	共感的理解 無条件の肯定的関心 自己一致		
問題64	②	問題65	⑤	問題66	④
問題67	②				
問題68					
<p>1)内臓系に異常がないかどうか簡単なスクリーニングを実施したと考えられる。貧血、肝機能、腎機能、血糖値などを検査し、疲れと推察しているので、ビタミン剤と安定剤を処方し経過をみていると思われる。</p>					
<p>2)上記の状態経過をみていて、1～2週間たっても症状があまり改善されない場合は炎症、消耗性変化としてCRP、LDH、RAなど血液検査を追加し、胸部単純X線、心電図なども実施することもある。</p>					
<p>3)うつ病の場合は症状、訴えのわりには上記の内臓系のスクリーニング検査は正常範囲であることが多い。疲れやすい、寝つきが悪い、優柔不断、整理整頓が不十分になったなどの症状でだいたい診断が可能である。診断の助けとして心理検査SDSや簡易抑うつ症状尺度日本語版(QIDS-J、厚生労働省)を用いることもある。</p>					
<p>4)更年期のうつ症状は精神科のうつ症状と症状は同じであり、症状だけでは診断がつけづらい。症状の背景として更年期の場合は年齢が40～60歳位であり、女性ホルモンの顕著な低下または廃絶が認められる。</p>					
<p>5)短期： ほてり、発汗、いらいら、皮膚、粘膜の乾燥など 長期： 骨量減少、動脈硬化、糖脂質代謝の機能低下、かなり強い不眠、頭痛など</p>					
<p>6)卵巣の働きを知りたい場合は比較的安定している卵胞期中期に測定する。 排卵の有無を卵巣の能力をかねて知りたい時は排卵期がよい。 排卵して黄体機能が正常かを知りたい時は黄体期初期から中期に測定する。</p>					