

2023年度メノポーズカウンセラー認定試験問題

問題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。

問題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。

問題3 ジェンダーギャップ指数 (GGGI) 算出の指標として、誤っているものはどれか、1つ選びなさい。

- ① 平均寿命
- ② 経済活動
- ③ 教育
- ④ 政治への関与

問題4 ホルモンの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視床下部で分泌され、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、子宮内膜を減衰させる。
- 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。

問題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。

問題6 エストロゲンについての説明で正しいものを1つ選びなさい。

- ① エストリオールは、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。
- ② エストロンは、アンドロステ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。
- ③ エストラジオールは、胎児副腎と胎盤で産生・分泌される。
- ④ 閉経後の女性では、エストリオールが主要なエストロゲンである。

問題7 下記の文章を読んで、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 更年期障害の要因はエストロゲン低下のみで起こる。
- ② エストロゲン製剤は、経口薬と塗布薬、貼付薬の3種類がある。
- ③ 更年期障害の症状とうつ病の症状は重なっていない。
- ④ ホルモン補充療法の継続は、明確な目的、継続を患者が希望し、コンセンサスが取得1年に1度の継続の必要性和リスク評価を医師と共有することができれば可能である。
- ⑤ 子宮のある女性には、エストロゲン単独療法を行う。

問題8 下記の文章を読んで、正しいものを1つ選びなさい。

- ① 漢方治療も西洋治療と同様に緊急処置にも使用できる。
- ② 漢方治療は副作用がないので安心して使用できる。
- ③ 当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、加味逍遙散は、更年期障害によく使用される。
- ④ 漢方治療はどの人にも一様に使用できる。
- ⑤ 漢方薬の副作用防止には多くの成分が入っているほうが良い。

問題9 下記の文章を読んで、正しいものを2つ選びなさい。

- ① 三環系抗うつ薬は、抗うつ作用が弱く、副作用もすくない。
- ② SSRIやSNRIは認容性が高く、抗うつ作用も高いため、うつ病治療の第1選択である。
- ③ ベンゾジアゼピン系薬剤は、抗不安薬として長期の使用にも適している。
- ④ メラトニン受容体作動薬・オキレシン受容体作動薬は自然の近い眠りに誘導する。
- ⑤ 抗うつ薬は、すぐ中断しても離脱症状は起こらない。

問題10 ()内に当てはまる語句を入れなさい。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ストレス反応とは()()()の3つに分類される。

問題11 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。

問題12 睡眠についての記述で誤っているものはどれか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。

問題13 更年期女性の睡眠の特徴として正しい記載はどれか1つ選びなさい。

- 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。

問題14 以下の文章を読んで誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 心身症とは心理社会的ストレッサーが身体に強く影響を及ぼし、病的状態が認められる場合をいう。
- ② 神経症やうつ病などの精神障害を伴う身体症状も心身症に含まれる。
- ③ 心身症は遺伝的素因を持った人に心理社会的因子を含む後天的な諸因子が加わり発症する。
- ④ 心療内科は一般的な内科治療に心理療法を加えて治療を進める診療科のことを指す。

問題15 来談者中心療法に求められる3要素とは、(), (), ()である。

問題16 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17 骨盤底について正しいものを1つ選びなさい。

- ① 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。
- ② 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。
- 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18 尿失禁について正しいものを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抗コリン薬を組み合わせる。
- 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19 骨盤底機能障害の予防に関するセルフケアで誤っているものを1つ選びなさい。

- ① 皮膚の乾燥を促す
- ② 排尿習慣の改善
- ③ 便秘の予防
- ④ 適量の水分摂取

問題20～21 【 】内から適切な言葉を選びなさい。

問題20 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】

問題21 食事バランスガイドの中で3番目に面積が多いのは（ ）である。

【主食・主菜・副菜・牛乳乳製品 】

問題22 糖化の原因になる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・うどん・玄米 】

問題23 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 脊柱の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, 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 脊柱の弯曲が3つになることで, 脊柱弯曲がない状態と比べて約10倍の抗力がある。
- 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 脊柱弯曲機能の低下によって吸収する反作用力が増加したため, 筋出力抑制が起こる。
- ⑤ 脊柱の側面に交感神経幹があり, 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。

問題24 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 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 WBI60未満は杖が必要となる指標である。
- ④ 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。
- ⑤ 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。

問題25 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どうかで決まる。
- ② 最大筋力の20%以下の負荷量では遅筋線維のみが働き、筋力トレーニングの効果はあまり期待できない。
- ③ 最大筋力の20%を超える負荷量から徐々に速筋線維が働き、無酸素性代謝が加わってくる。
- ④ 自律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。
- ⑤ 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、副交感神経緊張優位の状態になる。

問題26 正しいものを1つ選びなさい。

- ① 血糖を上げるホルモンの種類は血糖を下げるホルモンの種類より少ない。
- ② 筋肉や脂肪細胞では、血液中から糖を取り込むのにインスリンを必要としない。
- ③ 2型糖尿病は肥満が原因であり遺伝的な関与はない。
- ④ インスリンの作用不足にはインスリン分泌障害とインスリン抵抗性の亢進とがある。
- ⑤ 人種的に日本人はインスリン抵抗性が高い民族である。

問題27 正しいものを1つ選びなさい。

- ① 閉経後女性は、女性型肥満から男性型肥満すなわち上半身肥満から下半身肥満へ移行する。
- ② HbA1cは、過去1から2週間の平均的な血糖値を反映する指標である。
- ③ エストロゲンは、エネルギー恒常性と糖代謝の制御においても重要な役割を担っている。
- ④ エストロゲンは、膵臓の α 細胞のエストロゲン受容体 α と結合し、 α 細胞の機能維持および細胞保護の役割を担っている。
- ⑤ HRTを糖尿病の発症抑制の目的だけで導入・施行することが世界的に推奨されている。

問題28 下記の文章の中で誤っているものはどれか、1つ選びなさい。

- ① インクレチンとは食事摂取に伴い胃から分泌され、インスリン分泌を促進するホルモンの総称である。
- ② GLP-1は糖尿病治療薬に応用されている。
- ③ GLP-1は脳に働き食欲を抑制する作用がある。
- ④ GLP-1受容体作動薬は米国のみならず日本でも抗肥満薬として承認されている。
- ⑤ 乳腺細胞にGLP-1受容体はない。

問題29 下の文言の中で、正しいものを全て選びなさい。

- ① 日本は男女ともに世界一の健康寿命を達成している。
- ② 生命寿命においても男女ともに世界一となっている。
- ③ わが国の高齢化率はダントツの世界一のため、高齢者人口も世界一である。
- ④ わが国の人口構成から現在は一人の高齢者を2人で支えている社会構造となっている。
- ⑤ わが国の高齢者総数のピークは2040年で約3900万人となり、後期高齢者のピークは2060年で前期高齢者数の2倍以上となる。

問題30 以下の文言の中で、誤ったものを1つ選びなさい。

- ① 「百寿者」は英語では「センテナリアン (centenarian)」と呼ばれ「1世紀以上を生き抜いた人」という意味がある。
- ② わが国の百寿者は近年には毎年5,000人ずつ誕生しており、その90%近くは女性である。
- ③ わが国は50年後には10人に1人が、90年後には2人に1人が100歳を迎え、平均寿命はダントツの107歳に達すると推計されている。
- ④ 団塊の世代(1947年～1949年生まれ)が100歳を迎え始める2047年に50万人を突破し、その2年後の2049年には65万人を超えると急激な増加が予測されている。すなわち、この2年間に年間6万人が百寿者となる。
- ⑤ 高齢化の進展がとどまらないわが国の女性の要支援・要介護を回避する決め手は人生の晩年に「認知機能」の維持を如何に図るかに尽きると言われている。

問題31 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。

○○○○(1)とサルコペニアはロコモの中核のため、身体的フレイルの根幹となるので、骨の骨粗鬆症化により、サルコペニアで容易に○○(2)し、そのため骨折を来し、寝たきりとなります。高齢化の進展がとどまらないわが国の女性の要支援・要介護を回避する決め手は○(3)の健康の維持が必須となります。

女性において骨の些細な老化の兆しである○○(4)の低下を見逃さないことがサルコペニア・フレイルを予防し、要支援・要介護を回避する決め手になります。女性の更年期以降のヘルスケアには○○○(5)測定が必須です。

問題32 HRT開始にあたって注意すべきことに関する以下の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ① 子宮頸がんの検診はHRTでは必ずしも必要ではない。
- ② 卵巣がんの疑いがあってもHRTは可能である。
- ③ HRTでの子宮内膜増殖抑制にはプロゲステロンを併用する。
- ④ 子宮内膜増殖抑制にはテストステロンを5日間併用する。
- ⑤ 子宮体がんの検査に超音波検査は有用ではない。

問題33 HRT開始にあたって注意すべきことに関する以下の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ① ほてりや発汗があれば更年期障害と診断してHRTを行なってよい。
- ② 軽度認知障害(MCI)と診断されたらHRTを施行するのがよい。
- ③ 閉経後骨粗鬆症と診断されたらHRTの施行も有効である。
- ④ めまいの症状があれば更年期障害と診断してHRTを行なってよい。
- ⑤ 頸動脈エコーで3mmのプラークがあってもHRTは可能である。

問題34 HRT開始にあたって注意すべきことに関する以下の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ① 更年期に多い手のこわばりは関節リウマチとの鑑別が重要である。
- ② 更年期に多いドライアイは全てシェーグレン症候群である。
- ③ HRTだけで改善すれば更年期に多いうつ病と診断してよい。
- ④ エストロゲン単独療法であれば乳がん検診の必要はない。
- ⑤ HRT施行者では大腸がんリスクが2倍に増加する。

問題35 フェムテックムーブメントについて正しいものを2つ選びなさい。

- ① 日本で低用量ピルが発売開始となったのは1960年代である。
- ② 日本のフェムテックの先駆けとなったのは月経記録アプリである。
- ③ フェムテックの拡大にオンラインフェミニズムが関与している。
- ④ 日本でのフェムテック元年は2016年といわれている。

問題36 グローバルフェムテックについて正しいものを2つ選びなさい。

- ① 投資家が参入している要因としてパーソナライズウェルネスへのシフトがあげられる。
- ② フェムテック業界への投資が拡大し近年では資金調達は充足されている。
- ③ 欧米投資家が女性健康問題への理解が高いことが投資増加の要因となっている。
- ④ 女性の健康長寿に関与するフェムテックカテゴリーとしてメンタルヘルスケアが含まれる。

問題37 日本のフェムテックへの取り組みについて正しいものを2つ選びなさい。

- ① 2020年時点のフェムテック参加企業はおよそ200社である。
- ② 2021年から厚生労働省がフェムテック実装の実証実験を開始している。
- ③ フェムテックを活用した検査はセルフアセスメントに有用である。
- ④ 現在デリケート(フェム)ゾーン用製品は雑品に分類されている。

問題38 以下の内容うち、誤っているものを1つ選びなさい。

- ① TGが高い人が控えるべき食品は、和菓子である。
- ② LDLが高い人が控えるべき食品は、洋菓子である。
- 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増やすべき食品は、種実類である。

問題39 以下の内容うち、正しいものを2つ選びなさい。

- ① 高血圧予防のために、Na摂取量を減らす。
- ② 高血圧予防のために、K摂取量を減らす。
- ③ 高血圧予防のために、Na摂取量を増やす。
- ④ 高血圧予防のために、K摂取量を増やす。
- ⑤ 高血圧予防のために、ワイン摂取量を増やす。

問題40 以下の内容うち、正しいものを2つ選びなさい。

- ① たらこには、Kが多い。
- ② はんぺんには、Kが多い。
- ③ りんごには、Naが多い。
- ④ ラーメンには、Naが多い。
- ⑤ カシュナッツには、Kが多い。

問題41 ホットフラッシュ、発汗、不眠などが主症状の場合には、()療法を行う。

問題42 不眠症は不眠の訴えがあり、かつ、()の機能障害が最低1つ認められる場合をいう。

問題43 PMS/PMDD では更年期障害のリスクが()倍となる。

問題44 更年期女性のキャリア形成に欠かせない支援として、誤っている考え方を1つ選びなさい。

- ① 更年期に起こりえる症状を含めた、正しい健康情報の提供を行わなければならない。
- ② 更年期女性だけに限らず、年齢性別に関わらず、誰もが働きやすい環境づくりをするべきだ。
- ③ 管理職以上だけを対象に、必ず更年期女性への対応策を研修に組み込むべきだ。
- ④ 男性にも女性にもある、性別役割に関するアンコンシャルバイアスについて学ぶべきだ。

問題45 今、話題になっている「キャリア自律」に関する解説で、ふさわしい説明を1つ選びなさい。

- ① 一人ひとりが働くマインドを変えるべき時代にきているため、必要な考え方である。
- ② 人生100年時代を迎え、できるだけ長く働き続けるために必要な法律である。
- ③ 企業が率先して、個人がキャリアを実現させるように働きかけるべき施策である。

問題46 働く更年期女性を取り巻く課題で、当てはまると思われるものをすべて選べ。

- ① 50代の働く女性の半数以上が非正規雇用である。
- ② 企業では、50代以上の就労女性のロールモデルが少ない。
- ③ 女性は管理職には向いていないと思っている傾向がある。
- ④ 雇用側も、被雇用者側も、更年期症状に関する理解が少ない。

問題47 骨吸収マーカーに含まれないものを1つ選びなさい。

- ① DPD
- ② NTX
- ③ CTX
- ④ TRACP5b
- ⑤ P1NP

問題48 bisphosphonates に含まれないものを1つ選びなさい。

- ① alendronate
- ② risedronate
- ③ minodronate
- ④ ibandronate
- ⑤ teriparatide

問題49 存在するだけで骨粗鬆症薬物治療を開始すべき骨折はどれか1つ選びなさい。

- ① 肋骨
- ② 上腕骨
- ③ 橈骨
- ④ 大腿骨
- ⑤ 下腿骨

問題50 日本では2000年代の頭をピークに(1)の低下に伴う人口減が進行し、(2)の比率は右肩上がりである。

問題51 2015年に発表されたフィンガー研究は、食事、運動、認知トレーニング、生活習慣病予防への介入を(1)を行うことで、高齢者の(2)低下を防ぎ得ることを示した。

問題52 脳を機能的MRIなどでモニターしてその働きを確認してみると、複雑な作業をしている時よりも、(1)や(2)などのシンプルな作業をしている時の方が、前頭前野の活動は活発であることがわかった。

問題53 認知症について正しく記述されているものを1つ選びなさい。

- ① せん妄と認知症は同じである。
- ② 認知症はほとんどが時間がたてば改善する。
- ③ 認知症の当事者だけでなく周囲の人のサポートも必要である。

問題54 認知症に関する相談窓口について正しく記載されているものを1つ選びなさい。

- ① 高齢者総合相談センターは、各市区町村に設置されている。
- ② 地域包括支援センターは、高齢者とその家族の総合的な相談に応じる機関である。
- ③ 認知症疾患センターは、各市区町村に整備されている。

問題55 認知症患者への関わり方のコツで正しいものを1つ選びなさい。

- ① 認知症になっても友人とのつながりや新たなコミュニティを作っていくことは大切である。
- ② メモを残すのをやめさせ、思い出す練習をさせる。
- ③ 認知症になった時点で家事や仕事等は事故の原因になるのでできるだけ早期に辞めさせる。

問題56 家庭血圧の測り方で正しいのはどれか1つ選びなさい。

- ① 朝は慌ただしいので朝食をとって落ち着いてから測った。
- ② 冬寒いので、朝布団から出ず寝たまま測った。
- ③ 時間がないので椅子に座ってすぐに測った。
- ④ いつものくせで脚を組んで椅子に座り血圧を測った。
- ⑤ 2回測定し、血圧値と同時に表示される脈拍数もすべて手帳に記録した。

問題57 高血圧についての文章で誤っているものはどれか1つ選びなさい。

- ① 日本人は食塩感受性が高い人が多く減塩により降圧の効果がやすい。
- ② 血圧が高いことは自覚できる。
- ③ レジスタンス運動は血圧が上昇しやすいので、強度をさげて息こらえをしないように注意し、回数を多く行う。
- ④ 正常血圧を超えて血圧が高くなるほど脳卒中や心筋梗塞になりやすくなる。
- ⑤ 診察室血圧で125/95mmHgは高血圧である。

問題58 女性の血圧についての文章で誤っているものはどれか1つ選びなさい。

- ① エストロゲンが減少すると血管内皮細胞の拡張作用が低下し血圧があがりやすくなる。
- ② 閉経前の女性では、収縮期血圧は120を超えない人のほうが多い。
- ③ 血圧は一日の中でも日常活動にともなって変動しているが、更年期以降さらにちょっとした不安やストレスであがりやすくなる。
- ④ 男性と比べて女性の収縮期血圧は閉経までは低いですが、閉経後50歳代からは差がなくなる。
- ⑤ 緑の多い公園を友人達と会話ができる程度の速さでウォーキングすることは、降圧にも効果がある。

問題59 ()内を適切な語句で埋めなさい

20世紀前半に(1), (2), 脂質, (3)に次いで第5の栄養素としてビタミンが発見されたが, (4)で合成することができず, (5)からの摂取が必須である。

問題60 ()内を適切な語句で埋めなさい

ビタミンB₂は水溶性で(1)や(2)の機能維持に関与する。欠乏により(3), (4), 舌炎, 脂漏性皮膚炎などを生じる。

問題61 ()内を適切な語句で埋めなさい

ビタミンは(1)ほど存在し, その半分ほどの測定については保険適用があり, 測定可能である。保険適用のビタミンは(2), 25OH ビタミンD, (3), (4), ビタミンB₁₂, 葉酸が挙げられている。

2023年度 認定メノポーズカウンセラー資格試験解答

- 問題1 ②
- 問題2 ④
- 問題3 ①
- 問題4 ① 解説：②卵胞刺激ホルモンは下垂体前葉で分泌する。
③エストロゲンは子宮内膜を増殖させる。
④プロゲステロンは基礎体温をあげる働き。
- 問題5 ③ 解説：LH受容体は、顆粒膜細胞ではなく、莖膜細胞に発現する。
- 問題6 ② 解説：①の説明内容はエストラジオール
③の説明内容はエストリオール
④閉経後の女性では、エストロンが主要なエストロゲンとなる。
- 問題7 ④
- 問題8 ③
- 問題9 ②, ④
- 問題10 ①経済的 ②認知評価 対処能力 ③心理面 身体面 行動面(順不同)
- 問題11 ① ○ ② × 総睡眠時間÷総就床時間×100%
③ × 高いほど良好である。 ④ × 加齢とともに短くなる
- 問題12 ① × 遺伝や体質といわれている ② ○ ③ ○
④ ○ 30～45分後退するといわれている。
- 問題13 ① × グレリンホルモン(食欲亢進)が増加, レプチン(食欲抑制)は低下する。
② × 閉経後にも生じる
③ ○ 肥満のためいびきをかくりスクも高くなるためリスク因子となる
④ × 9%から30%に上昇する
- 問題14 ②
- 問題15 共感的理解 無条件の肯定的関心 自己一致(順不同)
- 問題16 ②
- 問題17 ②
- 問題18 ④
- 問題19 ①
- 問題20 過剰栄養
- 問題21 主菜(肉や魚類)
- 問題22 うどん
- 問題23 ④ 脊柱湾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
- 問題24 ③ 杖が必要となる指標はWBI40未満である
- 問題25 ⑤ 交感神経緊張状態を引き起こす
- 問題26 ④
- 問題27 ③

- 問題28 ①
- 問題29 ①, ④, ⑤
- 問題30 ⑤
- 問題31 1 骨粗鬆症 2 転倒 3 骨 4 骨量 5 骨密度
- 問題32 ③
- 問題33 ③
- 問題34 ①
- 問題35 ②, ③
- 問題36 ①, ④
- 問題37 ③, ④
- 問題38 ⑤
- 問題39 ①, ④
- 問題40 ④, ⑤
- 問題41 ホルモン補充
- 問題42 日中
- 問題43 ②
- 問題44 ③ 管理職だけに必要な情報ではない
- 問題45 ① 解説 2は、長く働き続けるためだけに必要なわけではない。また、法律ではない。
3は、企業だけではなく、個人も自律的に取り組むべきであり、行政の施策ではない
- 問題46 すべて当てはまる。
- 問題47 ⑤
- 問題48 ⑤
- 問題49 ④
- 問題50 1 出生率 2 高齢者
- 問題51 1 総合的 2 認知機能
- 問題52 1 音読 2 単純計算
- 問題53 ③ 解説：認知症は、当事者だけでなく周囲の人々も対応に非常に難渋し、高齢者虐待の原因にもなります。適切な介護・ケアが受けられるように早期からサービスを導入し家族だけで抱え込まず周囲にサポートが受けられるようにしていくことが、患者とその家族を取り巻く人々にとって大変重要です。せん妄の場合でも認知機能は低下する傾向にあります。認知症の診断をする際にはせん妄と精神疾患を除外する必要があります。せん妄と認知症は異なるものです。90%近い割合を占める4種の認知症はいずれも経時的に機能低下が進行していく疾患です。

- 問題54 ② 解説：高齢者総合相談センターは、各都道府県に設置，認知症疾患センターは都道府県や政令指定都市に整備されています。地域包括支援センターは、オレンジカフェ等地域で行われている家族支援についても情報を提供してくれます。
- 問題55 ① 解説：低下する機能を補うことと残存機能を活かすことが良いといわれており，記憶障害が進行していく場合にはメモに残し記憶の補完をする，調理器具の変更・調理方法の簡略化をしながら安全に配慮して料理などを継続していくことはQOL向上にもつながられます。
デイケアやデイサービスのようない見知らぬ人のコミュニティに赴くことは認知機能の活性にもつながるといわれています。
- 問題56 ⑤
① 食事の前 ② 部屋を暖め椅子に座る ③ 安静にしてから両足
④ 両足を床につける
- 問題57 ②
- 問題58 ④ 10年以上遅れて70歳代で差が無くなる
- 問題59 1 蛋白質 2 糖質 3 無機質 (順不同) 4 体内 5 食品
- 問題60 1 皮膚 2 粘膜 (順不同) 3 口角炎 4 口内炎 (順不同)
- 問題61 1 13種類 2 ビタミンA 3 ビタミンB₁ 4 ビタミンB₂ (順不同)