

0001

こころのしくみ > 感覚・知覚・認知 | 難易度：基礎

「感覚」と「知覚」の関係として、最も適切なものはどれか。

ア．感覚は刺激を受容する過程で、知覚はその情報を意味のあるものとしてまとめて捉える過程である。

イ．感覚と知覚はまったく同じ意味で、区別しない。

ウ．知覚は刺激を受け取るだけで、意味づけは行わない。

エ．感覚は記憶だけを指し、外界からの刺激とは関係しない。

答え・解説

正答：ア

ア：感覚入力を脳が統合・解釈することで知覚が成立する。

イ：感覚と知覚は関連するが同義ではない。

ウ：知覚には入力情報の統合や解釈が含まれる。

エ：感覚は視覚・聴覚・触覚など外界や身体からの刺激受容に関係する。

総合解説：介護では、見えている・聞こえているという感覚機能だけでなく、本人がその情報をどう認識しているかまで観察することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0002

こころのしくみ > 感覚・知覚・認知 | 難易度：標準

目を閉じたままでも自分の腕の位置をある程度把握できることに最も関係する感覚はどれか。

ア．味覚

イ．固有感覚

ウ．嗅覚

エ．聴覚

答え・解説

正答：イ

ア：味覚は主に口腔内の化学刺激を捉える。

イ：固有感覚は筋や腱、関節などから身体各部の位置や動きを知らせる。

ウ：嗅覚は主ににおい物質を捉える。

エ：聴覚は主に音刺激を捉える。

総合解説：固有感覚は姿勢保持や動作調整に重要であり、移動・移乗の観察にも関係する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0003

こころのしくみ > 感覚・知覚・認知 | 難易度：標準

利用者Aさんが「腰がかなり痛い」と訴えているが、表情の変化は小さい。介護職の対応として最も適切なものはどれか。

ア．表情が乏しいので痛みはないと判断する。

イ．高齢者の痛みは日常的なものとして記録しない。

ウ．本人の訴えを尊重し、痛みの部位・強さ・経過などを確認して必要に応じて報告する。

エ．痛みの程度を介護職が外見だけで決める。

答え・解説

正答：ウ

ア：表情だけで痛みの有無を否定できない。

イ：継続する痛みや新たな痛みは生活への影響も含めて把握する必要がある。

ウ：痛みは本人の主観的経験であり、訴えと観察を組み合わせる把握する。

エ：外見のみで強さを決めつけず本人の訴えを確認する。

総合解説：痛みの評価では、本人の言葉を基礎に、部位・性質・持続時間・増悪軽減因子などを具体的に確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0004

こころのしくみ > 感覚・知覚・認知 | 難易度：標準

利用者Bさんは食堂で周囲の話し声が多いと説明に集中しにくい。最も適切な支援はどれか。

ア．聞き取れなくても説明を一度だけ長く続ける。

イ．複数の職員が同時に話しかける。

ウ．理解できないのは意欲がないためだと判断する。

エ．周囲の刺激を減らし、短く一つずつ説明する。

答え・解説

正答：エ

ア：長い説明は注意の負担を増やす。

イ：同時に複数の刺激が入ると選択的注意が難しくなる。

ウ：注意困難を意欲だけで説明するのは不適切である。

エ：注意を向けやすい環境をつくり、情報量を調整することが有効である。

総合解説：認知は環境刺激の影響を受ける。静かな場所、一文ずつの説明、視線を合わせるなどの工夫が理解を助ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0005

こころのしくみ > 感覚・知覚・認知 | 難易度：基礎

触覚、圧覚、振動覚などに主として関係するのはどれか。

- ア．機械的刺激を受け取る受容器
- イ．光だけを受け取る受容器
- ウ．血糖だけを測定する受容器
- エ．記憶を保存する神経細胞

答え・解説

正答：ア

ア：皮膚などの機械受容器は接触・圧・振動などの刺激を電気信号に変換する。
イ：光受容は視覚系に関係する。
ウ：血糖調節は感覚受容の分類とは別の生理機構である。
エ：記憶は神経回路の働きであり感覚受容器そのものではない。
総合解説：感覚受容器は刺激の種類に応じて反応し、中枢神経系へ情報を送る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0006

こころのしくみ > 感覚・知覚・認知 | 難易度：標準

見当識の確認内容として最も適切なものはどれか。

- ア．筋力が何kgあるか。
- イ．現在の日時、場所、自分や周囲の人物などを把握できているか。
- ウ．食事に含まれるエネルギー量。
- エ．関節可動域の角度だけ。

答え・解説

正答：イ

ア：筋力は運動機能の評価である。
イ：見当識は時間・場所・人物など、自分が置かれた状況を把握する機能である。
ウ：栄養量は栄養評価に関する情報である。
エ：関節可動域は身体機能の評価である。
総合解説：見当識の変化は急性の体調変化でも起こり得るため、普段との違いを観察し必要に応じて報告する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0007

こころのしくみ > 感覚・知覚・認知 | 難易度：応用

「カーテンの影を人影と見間違えた」という現象の説明として最も適切なものはどれか。

- ア．刺激がないのに人影が見える「幻覚」と同じである。
- イ．記憶そのものが失われた「健忘」である。
- ウ．実際に存在する刺激を別のものとして知覚した「錯覚」に当たる。
- エ．筋力低下による運動障害である。

答え・解説

正答：ウ

ア：幻覚は外界に対応する刺激がないのに知覚が生じる。

イ：健忘は記憶に関する障害である。

ウ：実在する刺激を誤って知覚するのが錯覚である。

エ：筋力低下は知覚の誤認とは異なる。

総合解説：環境の暗さや影などが誤認につながることもあるため、介護では照明や視認性の調整も重要になる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0008

こころのしくみ > 感覚・知覚・認知 | 難易度：標準

視力が低下している利用者が段差を見分けにくい。環境調整として最も適切なものはどれか。

- ア．床全体を同じ暗さにする。
- イ．足元を見えにくくするため照明を消す。
- ウ．段差の位置を毎日変える。
- エ．段差の境界が分かりやすいよう照明や明暗差を整える。

答え・解説

正答：エ

ア：暗さは視認性を下げる。

イ：照明を消すことは転倒リスクを高める。

ウ：環境を頻繁に変えると予測しにくくなる。

エ：視覚情報を得やすくする照明やコントラストの工夫は安全な移動を助ける。

総合解説：感覚機能の低下があっても、環境を調整することで情報を得やすくし、生活機能を補うことができる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0009

こころのしくみ > 感覚・知覚・認知 | 難易度：基礎

「認知機能」の説明として最も適切なものはどれか。

- ア．注意、記憶、言語、判断、見当識など複数の情報処理機能を含む。
- イ．認知機能は視力だけを指す。
- ウ．認知機能は筋力だけを指す。
- エ．認知機能は心拍数の調節だけを指す。

答え・解説

正答：ア

ア：認知機能は一つの機能ではなく、情報を受け取り理解し判断して行動するための複数の機能から成る。

イ：視力は感覚機能の一部であり認知全体ではない。

ウ：筋力は主に運動機能である。

エ：心拍調節は主に自律神経・循環の機能である。

総合解説：介護では「できない」と一括りにせず、注意・理解・記憶・判断のどこに困難があるかを具体的に観察する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0010

こころのしくみ > 感覚・知覚・認知 | 難易度：標準

聴力が低下した利用者Cさんが、職員の説明を何度も聞き返す。最も適切な対応はどれか。

- ア．聞き返しを避けるため会話をやめる。
- イ．正面から口元が見える位置で、はっきりした声量と速度で話し、理解を確認する。
- ウ．背後から大声だけで話す。
- エ．理解していなくても頷けば説明を終える。

答え・解説

正答：イ

ア：会話機会を奪うのは適切でない。

イ：聴覚情報を受け取りやすい位置・話し方に調整し、理解を確認する。

ウ：背後からでは視覚の手掛かりを利用できない。

エ：頷きだけで理解を推測せず確認する必要がある。

総合解説：感覚機能の低下への支援では、残された感覚や環境条件を活用して情報伝達を補う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0011

こころのしくみ > 記憶・学習・思考 | 難易度：基礎

記憶の基本的な過程として最も適切な組合せはどれか。

ア．刺激、反射、筋収縮

イ．吸気、呼気、嚥下

ウ．情報を取り入れる符号化、保持する貯蔵、必要時に取り出す検索

エ．消化、排尿、発汗

答え・解説

正答：ウ

ア：反射や筋収縮は主に運動・神経機能である。

イ：呼吸と嚥下は記憶過程ではない。

ウ：記憶は情報の符号化・貯蔵・検索という過程で捉えられる。

エ：消化・排尿・発汗は記憶過程ではない。

総合解説：介護場面で「覚えられない」と見える場合も、情報を受け取れていないのか、保持できないのか、取り出せないのかで支援は異なる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0012

こころのしくみ > 記憶・学習・思考 | 難易度：基礎

短期記憶の説明として最も適切なものはどれか。

ア．一度覚えると必ず生涯失われない記憶である。

イ．筋肉の収縮だけを記録する仕組みである。

ウ．睡眠中にだけ存在する記憶である。

エ．情報を比較的短い時間保持する記憶である。

答え・解説

正答：エ

ア：長期記憶でも忘却は起こり得る。

イ：筋収縮は記憶の定義ではない。

ウ：記憶は睡眠中にだけに存在するものではない。

エ：短期記憶は限られた情報を短時間保持する働きである。

総合解説：短い指示でも一度に情報量が多いと保持しにくい。介護では一つずつ伝える工夫が有効である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0013

こころのしくみ > 記憶・学習・思考 | 難易度：標準

エピソード記憶の例として最も適切なものはどれか。

- ア．「昨日、孫と一緒に公園へ行った」という自分の体験の記憶
- イ．「東京は日本の首都である」という一般的知識
- ウ．自転車の乗り方のような技能
- エ．痛み刺激を感じる感覚

答え・解説

正答：ア

ア：エピソード記憶は時間や場所を伴う個人的体験に関する記憶である。

イ：一般的な事実や概念は意味記憶に相当する。

ウ：技能や習慣は手続き記憶に相当する。

エ：痛覚は感覚機能である。

総合解説：長期記憶には、体験に関するエピソード記憶、知識に関する意味記憶、技能に関する手続き記憶などがある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0014

こころのしくみ > 記憶・学習・思考 | 難易度：基礎

意味記憶の例として最も適切なものはどれか。

- ア．自分の結婚式の日の出来事を思い出すこと
- イ．言葉の意味や一般的な知識を覚えていること
- ウ．箸を使う動作が身についていること
- エ．皮膚で冷たさを感じること

答え・解説

正答：イ

ア：個人的体験はエピソード記憶である。

イ：意味記憶は事実・概念・言語などの一般的知識に関する記憶である。

ウ：技能は手続き記憶である。

エ：冷覚は感覚である。

総合解説：記憶の種類により保たれ方が異なるため、本人が保持している記憶や技能を生活支援に生かす。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0015

こころのしくみ > 記憶・学習・思考 | 難易度：標準

利用者Dさんは新しい出来事を忘れやすいが、長年続けてきた編み物の手順は自然に行える。この説明として最も適切なものはどれか。

- ア．感覚がすべて失われている。
- イ．呼吸機能だけが高まっている。
- ウ．反復して身についた技能に関する手続き記憶が保たれている可能性がある。
- エ．短期記憶が必ず正常であることを示す。

答え・解説

正答：ウ

ア：編み物ができることから感覚消失は説明できない。

イ：呼吸機能との直接の関係はない。

ウ：手続き記憶は動作や技能に関する長期記憶で、言語化しにくくても行動として表れ得る。

エ：技能が保たれていても短期記憶に困難があることはあり得る。

総合解説：生活歴に基づくなじみの技能は、本人の役割や自信を支える資源になり得る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0016

こころのしくみ > 記憶・学習・思考 | 難易度：基礎

新しい操作を覚えにくい利用者への学習支援として最も適切なものはどれか。

- ア．毎回異なる手順に変更する。
- イ．一度説明したら質問を受け付けない。
- ウ．失敗するたびに作業を全面的に代行する。
- エ．同じ手順を短く区切り、繰り返し練習できるようにする。

答え・解説

正答：エ

ア：手順が頻繁に変わると学習負担が増える。

イ：理解確認と再説明が必要である。

ウ：すべて代行すると学習機会を失う。

エ：反復と一貫した手掛かりは学習を助ける。

総合解説：学習では、課題を小さな段階に分け、反復し、成功経験を積めるよう支えることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0017

こころのしくみ > 記憶・学習・思考 | 難易度：応用

料理中に「次に何をするか」を頭の中に保ちながら手順を進める働きに最も関係するものはどれか。

- ア．ワーキングメモリ
- イ．骨格筋量
- ウ．肺活量
- エ．腎血流量

答え・解説

正答：ア

ア：ワーキングメモリは情報を一時的に保持しながら処理・操作する働きに関係する。

イ：骨格筋量は身体組成である。

ウ：肺活量は呼吸機能である。

エ：腎血流量は腎循環機能である。

総合解説：複数手順の活動が難しい場合は、手順書や一つずつの声かけで作業記憶の負担を減らせる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0018

こころのしくみ > 記憶・学習・思考 | 難易度：標準

問題解決の進め方として最も適切なものはどれか。

- ア．最初に思いついた方法を必ず変更せず続ける。
- イ．状況を把握し、課題を明確にして、複数の方法を検討し結果を確かめる。
- ウ．問題の原因を確認せず行動だけを繰り返す。
- エ．結果を振り返らず終了する。

答え・解説

正答：イ

ア：状況に応じた修正が必要である。

イ：問題解決では状況把握、方策検討、実行、評価という過程が重要である。

ウ：原因や条件の把握が欠ける。

エ：結果の評価は次の判断につながる。

総合解説：介護のアセスメントや介護過程でも、情報を整理し仮説を立て、支援後に評価して見直す思考が求められる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0019

こころのしくみ > 記憶・学習・思考 | 難易度：標準

利用者Eさんが昔の旅行について思い出しにくそうにしている。記憶を引き出す支援として最も適切なものはどれか。

- ア．「思い出せないのは努力不足」と責める。
- イ．正解を急いで介護職がすべて話す。
- ウ．当時の写真や場所の名前など、本人にとって意味のある手掛かりを用いる。
- エ．思い出せるまで何時間も質問を続ける。

答え・解説

正答：ウ

ア：責めることは不安や萎縮につながる。

イ：本人が思い出す機会を奪わない配慮が必要である。

ウ：関連する手掛かりは記憶の検索を助けることがある。

エ：過度な負担をかけるのは適切でない。

総合解説：記憶支援では、なじみの写真・物品・音楽・言葉などを利用し、無理のない範囲で本人の想起を助ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0020

こころのしくみ > 記憶・学習・思考 | 難易度：応用

高齢者が人の名前を一時的に思い出せず、後で思い出した。介護職の捉え方として最も適切なものはどれか。

- ア．名前を忘れた時点で必ず認知症と判断する。
- イ．加齢では記憶の変化は一切起こらないと考える。
- ウ．本人の訴えは確認せず家族の印象だけで判断する。
- エ．一つの出来事だけで認知症と決めつけず、頻度や生活への影響、普段との変化を継続してみる。

答え・解説

正答：エ

ア：単一の忘却だけで診断はできない。

イ：加齢に伴う変化はあり得る。

ウ：本人の状況を直接把握することも重要である。

エ：記憶の変化は程度や生活への影響を含めて評価する必要がある。

総合解説：介護職は診断を行うのではなく、具体的な変化を観察・記録し、必要時に医療職等へつなぐ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0021

こころのしくみ > 欲求・感情・ストレス | 難易度：基礎

人間の欲求を捉える際の基本として最も適切なものはどれか。

- ア．食事や睡眠など身体的な欲求だけでなく、安全、所属、尊重、自己実現など多面的に捉える。
- イ．すべての人の欲求は年齢だけで一律に決まる。
- ウ．介護が必要になると本人の希望は考えなくてよい。
- エ．欲求は身体的なものだけである。

答え・解説

正答：ア

ア：人の欲求は身体・心理・社会の側面を含み個人差がある。

イ：年齢だけで一律には決められない。

ウ：要介護状態でも本人の意思や希望は尊重される。

エ：心理的・社会的欲求も重要である。

総合解説：生活支援では、生命維持だけでなく、安心、役割、人とのつながり、尊厳など本人にとっての意味を把握する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0022

こころのしくみ > 欲求・感情・ストレス | 難易度：基礎

ストレスの例として最も適切なものはどれか。

- ア．緊張したときの動悸そのもの
- イ．入所による環境変化や人間関係の変化
- ウ．ストレスへの対処行動そのもの
- エ．睡眠による休養そのもの

答え・解説

正答：イ

ア：動悸はストレス反応として現れることがある。

イ：環境変化など、心身に負荷を与える刺激や出来事がストレスとなり得る。

ウ：対処行動はコーピングである。

エ：睡眠は休養の一つである。

総合解説：ストレスは外的・内的な刺激と、それに対する心身の反応を区別して考えると理解しやすい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0023

こころのしくみ > 欲求・感情・ストレス | 難易度：標準

緊張や危険を感じたときに起こりやすい反応として最も適切なものはどれか。

- ア．消化活動だけが必ず強くなる。
- イ．全身の骨格筋が完全に動かなくなる。
- ウ．心拍数が増え、身体を活動に備えさせる反応
- エ．必ず深い睡眠に入る。

答え・解説

正答：ウ

ア：消化は一般に副交感神経優位の状態で促進されやすい。

イ：危険時に骨格筋が完全停止するわけではない。

ウ：交感神経系は「fight or flight」に関係し、心拍や血圧などを活動に適した状態へ調整する。

エ：覚醒度はむしろ高まりやすい。

総合解説：ストレス反応は本人の心理面だけでなく、動悸、発汗、呼吸の変化など身体面にも現れ得る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0024

こころのしくみ > 欲求・感情・ストレス | 難易度：標準

副交感神経が優位なときの特徴として最も適切なものはどれか。

- ア．常に心拍数を最大まで増加させる。
- イ．骨格筋を随意的に動かす主経路である。
- ウ．外界の光刺激を受け取る。
- エ．休息や消化に適した状態をつくる方向に働く。

答え・解説

正答：エ

ア：心拍を高める方向は主に交感神経の働きである。

イ：骨格筋の随意運動は体性神経系が中心である。

ウ：光刺激の受容は視覚系である。

エ：副交感神経は休息・消化などに関わる自律神経系の一部である。

総合解説：交感神経と副交感神経は状況に応じて身体機能を調節し、恒常性の維持に関わる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0025

こころのしくみ > 欲求・感情・ストレス | 難易度：標準

利用者Fさんは家族と別れた後、「平気」と言うが、食欲が落ち会話も減っている。最も適切な対応はどれか。

- ア．言葉だけで判断せず、食欲や行動の変化も含めて気持ちを丁寧に確認する。
- イ．「平気」と言ったので観察をやめる。
- ウ．食欲低下は必ず身体疾患だけが原因と決める。
- エ．悲しみを表すよう強く求める。

答え・解説

正答：ア

ア：感情は言語だけでなく行動や身体反応にも表れるため総合的に把握する。

イ：言葉と行動が一致しないこともある。

ウ：心理的要因も含め複数の可能性を考える。

エ：感情表出の仕方は個人差があり強要しない。

総合解説：感情の理解では、本人の言葉、表情、行動、生活変化を合わせてみる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0026

こころのしくみ > 欲求・感情・ストレス | 難易度：基礎

問題焦点型コーピングの例として最も適切なものはどれか。

- ア．不安から目をそらすため何も考えない。
- イ．介護負担の原因を整理し、利用できるサービスを相談して負担を減らす。
- ウ．怒りを関係のない人にぶつける。
- エ．問題状況を確認せず自分を責め続ける。

答え・解説

正答：イ

ア：回避が常に問題解決になるわけではない。

イ：問題焦点型コーピングは、ストレスの原因となる状況自体を変えるための対処である。

ウ：他者への攻撃は適切な対処ではない。

エ：自己非難だけでは問題の改善につながりにくい。

総合解説：コーピングには状況に働きかける方法と、感情の調整を図る方法などがあり、状況に応じて使い分ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0027

こころのしくみ > 欲求・感情・ストレス | 難易度：標準

変更が難しい状況で強い不安を感じている人への感情調整の方法として最も適切なものはどれか。

- ア．不安を感じている自分を責め続ける。
- イ．睡眠を削って考え続ける。
- ウ．信頼できる人に気持ちを話し、呼吸を整えるなどして感情の高まりを和らげる。
- エ．支援者との接触をすべて断つ。

答え・解説

正答：ウ

ア：自己非難は苦痛を強めることがある。

イ：睡眠不足は心身の負担を増やす。

ウ：感情焦点型の対処には感情表出やリラクゼーションなどが含まれる。

エ：社会的支援を利用できなくなる。

総合解説：ストレス対処では、本人に合う方法を一緒に探し、休養や社会的支援も活用する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0028

こころのしくみ > 欲求・感情・ストレス | 難易度：標準

内発的動機づけの例として最も適切なものはどれか。

- ア．職員に叱られないためだけに運動する。
- イ．景品をもらうためだけに活動する。
- ウ．罰を避けるためだけに課題を行う。
- エ．本人が「歩ける距離を伸ばして庭を見に行きたい」と思い練習する。

答え・解説

正答：エ

ア：外部からの圧力による動機である。

イ：外的報酬を主とした動機である。

ウ：罰回避を主とした外的動機である。

エ：本人自身の興味や達成感、価値に基づく動機は内発的動機づけに当たる。

総合解説：介護では本人にとって意味のある目標を設定することで、活動への主体的な参加を支えやすくなる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0029

こころのしくみ > 欲求・感情・ストレス | 難易度：応用

慢性的なストレスが続いている可能性を考える手掛かりとして最も適切なものはどれか。

ア．睡眠、食欲、気分、集中力などの変化が続いている。

イ．一度だけくしゃみをした。

ウ．利き手が右手である。

エ．身長が変わらない。

答え・解説

正答：ア

ア：ストレスは睡眠、食欲、気分、注意など心身の複数の側面に影響し得る。

イ：単発のくしゃみだけでは慢性ストレスを示さない。

ウ：利き手はストレス指標ではない。

エ：身長の不変はストレス指標ではない。

総合解説：介護職は診断せず、本人の訴えと生活上の変化を具体的に把握し、必要な支援につなぐ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0030

こころのしくみ > 欲求・感情・ストレス | 難易度：標準

初めて施設に入所した利用者Gさんが「何をされるか分からず怖い」と話した。最も適切な対応はどれか。

ア．早く慣れるため説明せず介助を始める。

イ．これから行うことを事前に説明し、本人の希望を確認しながら進める。

ウ．不安を口にすることを禁止する。

エ．職員の都合だけで日課を決める。

答え・解説

正答：イ

ア：説明なしの介助は不安を高める。

イ：予測可能性と自己決定の機会は安心感につながる。

ウ：感情表出を抑える対応は適切でない。

エ：本人主体の生活支援が基本である。

総合解説：不安が強いときは、分かりやすい説明、選択肢、なじみの物や人、一定した関わりなどを通じて安心を支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0031

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：基礎

姿勢保持や移動に関わる骨格の機能について、正しい説明はどれか。

- ア．消化酵素だけを分泌する。
- イ．尿を一時的に貯留する。
- ウ．身体を支持し、臓器を保護し、筋と協働して運動を可能にする。
- エ．酸素と二酸化炭素を交換する。

答え・解説

正答：ウ

ア：消化酵素は主に消化器系の働きである。

イ：尿の貯留は膀胱の働きである。

ウ：骨格は支持・保護・運動のてこなどの役割をもつ。

エ：ガス交換は肺の働きである。

総合解説：骨・関節・筋・神経は相互に働き、姿勢保持や移動などの日常生活動作を支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0032

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：基礎

肘関節を曲げて前腕を上腕に近づける運動はどれか。

- ア．伸展
- イ．外転
- ウ．内転
- エ．屈曲

答え・解説

正答：エ

ア：伸展は一般に関節角度を大きくする運動である。

イ：外転は身体の正中線から離す方向の運動である。

ウ：内転は正中線へ近づける方向の運動である。

エ：関節角度を小さくする方向の運動を屈曲という。

総合解説：関節運動の基本用語は、移動・更衣・体位変換の観察に役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0033

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：標準

骨格筋が骨へ力を伝える構造である「腱」について、正しい説明はどれか。

- ア．主に筋と骨をつなぐ結合組織である。
- イ．主に骨と骨をつなぐ組織である。
- ウ．肺胞をつくる組織である。
- エ．尿をつくる組織である。

答え・解説

正答：ア

ア：腱は筋が生み出した力を骨へ伝える。

イ：骨と骨をつなぎ関節を安定させるのは主に靭帯である。

ウ：肺胞は呼吸器の構造である。

エ：尿は腎臓で生成される。

総合解説：腱と靭帯はいずれも結合組織だが、主な連結対象と役割が異なる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0034

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：基礎

骨格筋の特徴として最も適切なものはどれか。

- ア．心臓の壁だけを構成する筋である。
- イ．多くは随意的に収縮し、姿勢保持や身体運動に関わる。
- ウ．消化管だけに存在する筋である。
- エ．本人の意思で一切動かせない筋である。

答え・解説

正答：イ

ア：心臓を構成するのは心筋である。

イ：骨格筋は主に骨に付着し、随意運動や姿勢保持に関わる。

ウ：消化管には平滑筋が多い。

エ：多くの骨格筋は随意的に動かせる。

総合解説：筋には骨格筋・心筋・平滑筋があり、構造と支配が異なる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0035

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：標準

肘関節の屈曲と伸展のように、反対方向の運動に関わる筋の関係を何というか。

- ア．感覚受容器
- イ．赤血球
- ウ．拮抗筋
- エ．腎単位

答え・解説

正答：ウ

ア：感覚受容器は刺激を受け取る。

イ：赤血球は主に酸素運搬に関わる。

ウ：一方が収縮するとき他方が緩むなど、反対方向の運動を担う筋群を拮抗筋という。

エ：腎単位は尿生成に関わる。

総合解説：円滑な関節運動には、主動筋と拮抗筋の協調が必要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0036

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：基礎

中枢神経系を構成するものはどれか。

- ア．脳神経と脊髄神経だけ
- イ．心臓と血管
- ウ．胃と小腸
- エ．脳と脊髄

答え・解説

正答：エ

ア：脳神経・脊髄神経は末梢神経系に含まれる。

イ：心臓と血管は循環器系である。

ウ：胃と小腸は消化器系である。

エ：中枢神経系は脳と脊髄からなる。

総合解説：中枢神経系は情報の統合・処理に中心的な役割をもち、末梢神経を通じて全身と情報をやり取りする。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0037

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：標準

皮膚で受けた刺激を末梢から中枢神経系へ伝える神経の方向はどれか。

- ア．求心性（感覚）方向
- イ．遠心性（運動）方向
- ウ．門脈方向
- エ．リンパ管だけの方向

答え・解説

正答：ア

ア：求心性神経は末梢の感覚情報を中枢へ伝える。

イ：遠心性は中枢から効果器へ命令を伝える。

ウ：門脈は消化管などから肝臓へ血液を運ぶ血管系である。

エ：リンパ流は神経情報伝達ではない。

総合解説：「求心性＝中枢へ」「遠心性＝末梢へ」と整理すると、神経の情報の流れを理解しやすい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0038

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：標準

熱い物に触れたとき、とっさに手を引く反応の説明として最も適切なものはどれか。

- ア．必ず大脳で長時間考えてから手を引く。
- イ．脊髄などを介する反射により、意識的判断より速く防御反応が起こる。
- ウ．腎臓が直接筋を収縮させる。
- エ．消化酵素が筋へ命令を送る。

答え・解説

正答：イ

ア：反射では意識的判断を待たず反応できる。

イ：反射は刺激に対して迅速に起こる自動的な反応で、防御にも役立つ。

ウ：腎臓は神経運動命令を出さない。

エ：消化酵素は運動指令を伝えない。

総合解説：反射弓では感覚入力が中枢で中継され、運動神経を通じて効果器へ伝わる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0039

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：標準

心拍、消化、血管の緊張など、主として不随意的な内臓機能を調節するのはどれか。

- ア．体性運動神経だけ
- イ．視神経だけ
- ウ．自律神経系
- エ．骨髄だけ

答え・解説

正答：ウ

ア：体性運動神経は主に骨格筋の随意運動に関係する。

イ：視神経は視覚情報を伝える。

ウ：自律神経系は心拍、血圧、消化など多くの不随意機能を調節する。

エ：骨髄は造血に関係する。

総合解説：自律神経系には交感神経・副交感神経などがあり、恒常性維持に関わる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0040

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：基礎

小脳の機能として最も関係が深いものはどれか。

- ア．尿をつくる。
- イ．胆汁をつくる。
- ウ．血液中の酸素を運ぶ。
- エ．運動の協調、姿勢・平衡の調整

答え・解説

正答：エ

ア：尿生成は腎臓の働きである。

イ：胆汁は肝臓でつくられる。

ウ：酸素運搬は主に赤血球中ヘモグロビンが担う。

エ：小脳は随意運動の協調や平衡・姿勢調節に重要である。

総合解説：小脳機能が低下すると、筋力が保たれていても動作の協調やバランスに支障が出ることもある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0041

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：応用

運動神経から骨格筋へ信号を伝える神経筋接合部で重要な神経伝達物質はどれか。

- ア．アセチルコリン
- イ．インスリン
- ウ．胆汁酸
- エ．ヘモグロビン

答え・解説

正答：ア

ア：骨格筋の神経筋接合部では運動神経終末からアセチルコリンが放出される。

イ：インスリンは血糖調節に関わるホルモンである。

ウ：胆汁酸は脂肪消化・吸収に関係する。

エ：ヘモグロビンは赤血球内で酸素運搬に関係する。

総合解説：運動神経の活動が神経筋接合部を介して骨格筋の収縮へ変換される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0042

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：標準

長期間ベッド上で過ごした利用者Hさんの下肢筋力が低下している。最も適切な理解はどれか。

- ア．安静が長いほど筋力は必ず増加する。
- イ．活動量の低下は筋力低下や廃用につながり得るため、状態に応じて安全に活動機会を確保する。
- ウ．筋力は活動量とはまったく関係しない。
- エ．筋力低下があると今後の運動はすべて禁止する。

答え・解説

正答：イ

ア：長期安静は筋力低下の要因となる。

イ：不活動は筋量・筋力の低下につながり得る。

ウ：活動量と筋機能は関連する。

エ：一律に運動を禁止するのではなく状態評価に基づく。

総合解説：介護では廃用を防ぐため、医療職等と連携し、本人の能力・疾患・安全性に応じた離床や活動を支援する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0043

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：標準

関節を長期間ほとんど動かさない状態が続くと起こり得る変化として最も適切なものはどれか。

- ア．骨が必ず長く伸びる。
- イ．関節が必ず自由に動くようになる。
- ウ．関節可動域が狭くなり、拘縮につながることもある。
- エ．感覚が必ず完全に消失する。

答え・解説

正答：ウ

ア：成人で不動により骨が長く伸びるわけではない。

イ：不動は可動域を保つ方向には働かない。

ウ：不動は筋・腱・関節包などの短縮や硬さに関係し、拘縮につながり得る。

エ：感覚消失は拘縮の必須所見ではない。

総合解説：体位変換や日常生活の中での適切な関節運動は、拘縮予防の観点から重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0044

からだのしくみ > 骨・筋・神経 | 難易度：応用

立ち上がり動作が成立するための条件として最も適切なものはどれか。

- ア．骨だけが働けば筋や神経は不要である。
- イ．筋だけが収縮すれば姿勢調整は不要である。
- ウ．視覚だけで全身の運動が成立する。
- エ．関節運動、骨格筋の収縮、感覚入力、神経系による調整が協調して働く。

答え・解説

正答：エ

ア：骨だけでは能動的に動けない。

イ：姿勢・平衡・感覚の調整が必要である。

ウ：視覚は重要な情報源だが運動の全てではない。

エ：日常動作は複数の身体機能が協調して成立する。

総合解説：動作困難を評価するときは、筋力だけでなく、関節可動域、感覚、バランス、痛み、認知など複数要因を考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0045

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：基礎

全身から戻った静脈血が最初に入る心臓の部屋はどれか。

- ア．右心房
- イ．左心房
- ウ．左心室
- エ．大動脈

答え・解説

正答：ア

ア：上・下大静脈からの血液は右心房へ入る。

イ：左心房には主に肺静脈から酸素化された血液が入る。

ウ：左心室は大動脈へ血液を送り出す。

エ：大動脈は心臓の部屋ではない。

総合解説：右心系は主に肺循環へ、左心系は主に体循環へ血液を送り出す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0046

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：基礎

酸素を多く含む血液を全身へ送り出す主な心室はどれか。

- ア．右心房
- イ．左心室
- ウ．右心室
- エ．左心房

答え・解説

正答：イ

ア：右心房は静脈血を受け取る。

イ：左心室は大動脈を通じて全身へ血液を送り出す。

ウ：右心室は肺動脈へ血液を送り出す。

エ：左心房は肺静脈から血液を受け取る。

総合解説：体循環では左心室から出た血液が全身を巡り、静脈を経て右心房へ戻る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0047

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：標準

動脈と静脈の区別として最も適切なものはどれか。

- ア．動脈は必ず酸素を多く含み、静脈は必ず酸素が少ない。
- イ．動脈は血液を運ばず、静脈だけが血液を運ぶ。
- ウ．動脈は心臓から出る血液を運び、静脈は心臓へ戻る血液を運ぶ。
- エ．動脈と静脈は血流方向で区別できない。

答え・解説

正答：ウ

ア：肺動脈は酸素の少ない血液を運び、肺静脈は酸素の多い血液を運ぶ例外がある。
イ：どちらも血液を運ぶ血管である。
ウ：動脈・静脈は心臓に対する血流方向で定義される。
エ：心臓から出るか戻るかで区別できる。
総合解説：「酸素量」ではなく「心臓からの方向」で区別することが基本である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0048

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：基礎

橈骨動脈などで触れる脈拍は何を反映しているか。

- ア．胃の蠕動
- イ．尿の流れ
- ウ．関節の動き
- エ．心臓の拍動に伴う動脈圧の波

答え・解説

正答：エ

ア：胃蠕動は消化管運動である。
イ：尿流は尿路の働きである。
ウ：関節運動は脈拍そのものではない。
エ：心室収縮に伴う圧波が末梢動脈へ伝わり脈として触れる。
総合解説：脈拍では回数だけでなく、リズムや強さ、普段との差も観察する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0049

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：標準

収縮期血圧の説明として最も適切なものはどれか。

- ア．心室が収縮して血液を送り出すときの動脈圧の高い値
- イ．心室が拡張しているときの最低圧だけ
- ウ．肺胞内の酸素濃度
- エ．膀胱内の圧力

答え・解説

正答：ア

ア：収縮期血圧は心室収縮時の動脈圧を表す。

イ：心室拡張時の値は拡張期血圧である。

ウ：酸素濃度は血圧とは異なる。

エ：膀胱内圧は血圧ではない。

総合解説：血圧は循環状態をみる重要な指標であり、測定条件や体位でも変動する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0050

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：基礎

全身への酸素運搬に関して、赤血球の機能として正しいものはどれか。

- ア．血液凝固の中心を担う。
- イ．ヘモグロビンによって酸素を運搬する。
- ウ．抗体だけをつくる。
- エ．尿をつくる。

答え・解説

正答：イ

ア：血液凝固には血小板や凝固因子が重要である。

イ：赤血球中のヘモグロ빈は肺で酸素と結合し組織へ運ぶ。

ウ：免疫には白血球などが関係する。

エ：尿生成は腎臓の働きである。

総合解説：血液は酸素・栄養・老廃物・ホルモンなどを運び、恒常性維持に関わる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0051

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：標準

皮膚や血管が傷ついたとき、血小板が果たす働きとして正しいものはどれか。

- ア．酸素を主に運ぶ。
- イ．神経伝達を行う。
- ウ．血管が傷ついたときの止血・血液凝固に関与する。
- エ．胆汁を分泌する。

答え・解説

正答：ウ

ア：酸素運搬は主に赤血球が担う。

イ：神経伝達は神経細胞の働きである。

ウ：血小板は損傷部位に集まり止血に重要な役割を果たす。

エ：胆汁は肝臓でつくられる。

総合解説：血液成分には赤血球、白血球、血小板などがあり、それぞれ役割が異なる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0052

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：基礎

肺胞で主に行われていることはどれか。

- ア．食物を消化する。
- イ．尿を貯留する。
- ウ．骨を形成する。
- エ．吸気中の酸素を血液へ取り込み、血液中の二酸化炭素を呼気側へ移す。

答え・解説

正答：エ

ア：消化は消化器系で行われる。

イ：尿の貯留は膀胱で行われる。

ウ：骨形成は骨組織の働きである。

エ：肺胞と毛細血管の間で酸素と二酸化炭素のガス交換が行われる。

総合解説：換気と肺血流の両方がガス交換に必要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0053

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：基礎

安静時の吸気で横隔膜は通常どうなるか。

- ア．収縮して下降し、胸腔容積を広げる。
- イ．弛緩して大きく上昇し吸気を起こす。
- ウ．収縮して胸腔を狭くする。
- エ．全く動かない。

答え・解説

正答：ア

ア：横隔膜の収縮により胸腔が拡大し、肺へ空気が入りやすくなる。

イ：横隔膜の弛緩は主に呼気方向に働く。

ウ：胸腔が狭くなると吸気には不利である。

エ：横隔膜は主要な呼吸筋である。

総合解説：呼吸状態の観察では、回数だけでなく深さ、リズム、努力性、呼吸音、姿勢なども確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0054

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：基礎

安静時の呼気について最も適切なものはどれか。

- ア．常に強い腹筋収縮が必要である。
- イ．横隔膜が弛緩し、肺・胸郭の弾性によって受動的に空気が出ることが多い。
- ウ．肺胞で空気を新たに作る。
- エ．心臓が直接肺を押して空気を出す。

答え・解説

正答：イ

ア：努力呼気では呼気筋を使うが安静時に常に必要ではない。

イ：安静呼気は通常、吸気筋の弛緩と肺の弾性収縮が中心である。

ウ：空気は外界から出入りし肺胞で生成されない。

エ：心臓が直接換気を起こすわけではない。

総合解説：努力呼吸がみられるときは、補助呼吸筋の使用や呼吸困難の有無を観察する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0055

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：応用

パルスオキシメータで示されるSpO2の説明として最も適切なものはどれか。

- ア．肺活量そのもの
- イ．血糖値そのもの
- ウ．末梢動脈血中ヘモグロビンの酸素飽和度を非侵襲的に推定した値
- エ．尿中たんぱく量そのもの

答え・解説

正答：ウ

ア：肺活量は呼吸機能検査の別の指標である。

イ：血糖は代謝の指標である。

ウ：SpO2はヘモグロビンが酸素と結合している割合を推定する。

エ：尿たんぱくは腎・尿検査に関する指標である。

総合解説：SpO2は有用だが、値だけでなく呼吸状態、意識、皮膚色、既往、測定条件などと合わせて判断する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0056

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：応用

心拍出量を表す基本的な関係として最も適切なものはどれか。

- ア．呼吸数 × 体温
- イ．尿量 × 身長
- ウ．体重 ÷ 血糖値
- エ．1回拍出量 × 心拍数

答え・解説

正答：エ

ア：呼吸数と体温の積ではない。

イ：尿量と身長の積ではない。

ウ：体重と血糖値の比ではない。

エ：心拍出量は1分間に心臓が送り出す血液量で、1回拍出量と心拍数の積で表される。

総合解説：循環は心臓のポンプ機能、血管抵抗、血液量など複数要因で維持される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0057

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：標準

臥位から急に立った利用者Jさんが、ふらつきと目の前が暗くなる感を訴えた。最も適切な対応はどれか。

- ア．安全な姿勢に戻し、状態を確認して、急な体位変換を避ける。
- イ．そのまま歩かせ続ける。
- ウ．症状を無視して入浴させる。
- エ．転倒していなくても記録や報告は不要とする。

答え・解説

正答：ア

ア：急な立位で血圧調節が追いつかず、脳血流が一時的に減ることがある。

イ：転倒や失神の危険がある。

ウ：症状がある状態で負荷を加えるのは不適切である。

エ：普段との変化として記録・報告が必要な場合がある。

総合解説：起立性のふらつきでは、まず安全確保し、ゆっくりした体位変換と観察を行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0058

からだのしくみ > 循環・呼吸 | 難易度：標準

安静時の利用者Jさんと、普段より呼吸が速く浅くなり、会話も途切れる。介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- ア．普段と違って本人が話せるので放置する。
- イ．呼吸数・呼吸の深さ・表情・意識などを確認し、速やかに看護職等へ報告する。
- ウ．呼吸数は測らず、食事を急いで勧める。
- エ．呼吸状態は介護職が観察する必要はない。

答え・解説

正答：イ

ア：会話可能でも異常がないとは限らない。

イ：呼吸の急な変化は重要な体調変化であり、具体的に観察して共有する。

ウ：呼吸困難時に食事を急がせるのは危険である。

エ：介護職にも日常の状態観察が求められる。

総合解説：介護職は診断をせず、普段との差を捉え、呼吸数・深さ・リズム・努力性・意識などを報告する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0059

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：基礎

食物の消化について最も適切なものはどれか。

- ア．口腔では食物を一切変化させない。
- イ．消化は大腸だけで行われる。
- ウ．口腔では咀嚼で食物を細かくし、唾液と混ぜることで消化が始まる。
- エ．唾液には食塊形成を助ける役割がない。

答え・解説

正答：ウ

ア：口腔は消化過程の一部である。

イ：消化は口腔・胃・小腸などで進む。

ウ：咀嚼と唾液により食物は飲み込みやすくなり、炭水化物消化も始まる。

エ：唾液は湿潤化と食塊形成を助ける。

総合解説：食事支援では、口腔機能や唾液、咀嚼の状態が安全な摂食に影響する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0060

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：基礎

摂取した食物が胃に入った後の胃の機能として正しいものはどれか。

- ア．尿をつくる。
- イ．酸素を取り込む。
- ウ．全身へ血液を送り出す。
- エ．食物を一時的に蓄え、胃液と混ぜて消化を進める。

答え・解説

正答：エ

ア：尿生成は腎臓の働きである。

イ：酸素取り込みは肺の働きである。

ウ：血液を送り出すのは心臓である。

エ：胃は食物の貯留・攪拌・消化に関わる。

総合解説：胃で処理された内容物は少しずつ十二指腸へ送られる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0061

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：基礎

栄養素の吸収が主に行われる部位はどれか。

- ア．小腸
- イ．食道
- ウ．気管
- エ．膀胱

答え・解説

正答：ア

ア：小腸は消化された栄養素を吸収する中心的な部位である。

イ：食道は食塊を胃へ運ぶ。

ウ：気管は空気の通路である。

エ：膀胱は尿を貯留する。

総合解説：小腸では広い粘膜面を利用して糖、アミノ酸、脂質などの吸収が行われる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0062

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：標準

消化管の内容物が大腸に入った後、大腸が担う働きとして正しいものはどれか。

- ア．酸素を血液へ取り込む。
- イ．水分などを吸収し、便を形成・移送する。
- ウ．骨格筋を随意的に動かす。
- エ．胆汁をつくる。

答え・解説

正答：イ

ア：ガス交換は肺で行われる。

イ：大腸は水分・電解質の吸収や便形成に関わる。

ウ：随意運動は神経・骨格筋系の働きである。

エ：胆汁は肝臓でつくられる。

総合解説：便の性状は水分摂取、食物、活動量、薬剤、消化管運動など多くの要因に影響される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0063

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：標準

栄養素の処理や胆汁産生に関して、肝臓の機能として正しいものはどれか。

- ア．尿を蓄える。
- イ．空気と血液のガス交換を行う。
- ウ．栄養素の代謝、胆汁の産生、解毒など多くの機能を担う。
- エ．骨格筋の随意運動を直接命令する。

答え・解説

正答：ウ

ア：尿を蓄えるのは膀胱である。

イ：ガス交換は肺胞で行われる。

ウ：肝臓は代謝・合成・解毒・胆汁産生など多彩な働きをもつ。

エ：随意運動の指令は神経系を介する。

総合解説：消化器系には消化管だけでなく、肝臓・胆道・膵臓などの付属器官も含まれる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0064

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：標準

脂肪の消化を助ける胆汁に関して、胆嚢が担う機能として正しいものはどれか。

- ア．胆汁をつくる唯一の臓器である。
- イ．尿をつくる。
- ウ．心拍をつくる。
- エ．肝臓でつくられた胆汁を貯蔵・濃縮し、必要時に十二指腸へ送る。

答え・解説

正答：エ

ア：胆汁産生の主体は肝臓である。

イ：尿生成は腎臓の働きである。

ウ：心拍形成は心臓の刺激伝導系に関係する。

エ：胆汁は肝臓で産生され、胆嚢に貯蔵・濃縮される。

総合解説：胆汁は脂肪の消化・吸収を助ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0065

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：応用

消化と血糖調節の両面からみた膵臓の機能として正しいものはどれか。

- ア．消化酵素を十二指腸へ分泌し、インスリンなどのホルモンも分泌する。
- イ．肺胞でガス交換だけを行う。
- ウ．尿を膀胱へ運ぶ。
- エ．赤血球だけをつくる。

答え・解説

正答：ア

ア：膵臓は外分泌として消化酵素、内分泌としてインスリンなどを分泌する。

イ：ガス交換は肺で行う。

ウ：尿を運ぶのは尿管である。

エ：赤血球産生は骨髓が中心で腎臓のエリスロポエチンも関係する。

総合解説：一つの臓器が複数の機能をもつことがあり、膵臓は消化と血糖調節の双方に関わる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0066

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：標準

インスリンの主な作用として最も適切なものはどれか。

- ア．血糖を必ず上げる。
- イ．血液中のブドウ糖を細胞へ取り込ませるなどして血糖を下げる方向に働く。
- ウ．肺胞を膨らませる。
- エ．尿を膀胱から排出する。

答え・解説

正答：イ

ア：血糖を上げる方向に働くホルモンとは異なる。

イ：インスリンは血糖を下げる方向に働く主要なホルモンである。

ウ：肺の換気を直接担うホルモンではない。

エ：排尿反射を直接起こすものではない。

総合解説：血糖調節は食事、肝臓、筋、膵ホルモンなど複数の要素の協働で成り立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0067

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：基礎

体液の恒常性維持に関して、腎臓が担う機能として正しいものはどれか。

- ア．食物を胃へ運ぶ。
- イ．空気を肺へ送る。
- ウ．血液を濾過して老廃物を尿として排出し、水分・電解質などを調節する。
- エ．関節を伸ばす。

答え・解説

正答：ウ

ア：食道の働きである。
イ：気道・呼吸筋の働きである。
ウ：腎臓は尿生成と体液・電解質・酸塩基平衡などの調節を担う。
エ：筋・関節の働きである。
総合解説：腎機能は体液の恒常性に重要で、尿量や浮腫などの日常観察にも関係する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0068

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：基礎

腎臓でつくられた尿が体外へ出るまでの順序として正しいものはどれか。

- ア．腎臓→膀胱→尿管→尿道
- イ．膀胱→腎臓→尿道→尿管
- ウ．尿道→尿管→腎臓→膀胱
- エ．腎臓→尿管→膀胱→尿道

答え・解説

正答：エ

ア：尿管と膀胱の順が逆である。
イ：尿は膀胱から腎臓へ向かうのではない。
ウ：通常の尿流とは逆順である。
エ：尿は腎臓から尿管を通り膀胱に貯められ、尿道から排出される。
総合解説：尿路の構造を理解すると、排尿障害や尿路感染の観察ポイントを整理しやすい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0069

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：応用

抗利尿ホルモン（ADH）の作用として最も適切なものはどれか。

- ア．腎臓での水の再吸収を促し、尿量を減らす方向に働く。
- イ．尿中へ水を必ず大量に捨てる方向に働く。
- ウ．骨格筋を直接収縮させる。
- エ．胃酸を中和する唯一の物質である。

答え・解説

正答：ア

ア：ADHは集合管などで水再吸収を促進し、体内の水分保持に働く。
イ：ADHが増えると一般に尿量は減る方向である。
ウ：骨格筋収縮の直接物質ではない。
エ：胃酸中和とは別の機能である。
総合解説：体液調節には腎臓、ホルモン、口渇などが関係する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0070

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：標準

腎臓でつくられた尿が排出されるまでの過程で、膀胱が担う機能として正しいものはどれか。

- ア．血液を酸素化する。
- イ．腎臓から送られてきた尿を一時的に貯め、排尿時に排出する。
- ウ．胆汁を産生する。
- エ．食物を吸収する。

答え・解説

正答：イ

ア：酸素化は肺で行われる。
イ：膀胱は尿を貯留する袋状の臓器である。
ウ：胆汁産生は肝臓である。
エ：栄養吸収は主に小腸で行われる。
総合解説：膀胱の伸展情報や自律神経・体性神経の協調により蓄尿と排尿が調節される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0071

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：標準

便を肛門方向へ移送する消化管の運動として最も関係が深いものはどれか。

- ア．心拍
- イ．瞳孔反射
- ウ．蠕動運動
- エ．骨形成

答え・解説

正答：ウ

ア：心拍は循環器の働きである。

イ：瞳孔反射は神経・感覚系に関係する。

ウ：蠕動運動は消化管内容物を前方へ送り進める。

エ：骨形成は骨代謝である。

総合解説：排便は大腸の運動、直腸への便の到達、腹圧、肛門括約筋など複数の働きで成立する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0072

からだのしくみ > 消化・代謝・泌尿 | 難易度：応用

代謝における「異化」の説明として最も適切なものはどれか。

- ア．単純な物質から複雑な物質を合成する方向だけの反応
- イ．呼吸数を数える行為
- ウ．関節可動域を測る行為
- エ．物質を分解してエネルギーを取り出す方向の反応

答え・解説

正答：エ

ア：合成する方向は同化である。

イ：呼吸数測定は観察である。

ウ：関節可動域測定は身体機能評価である。

エ：異化は栄養素などを分解しエネルギーを得る反応を指す。

総合解説：生命活動では同化と異化が絶えず行われ、エネルギー産生や組織維持に関わる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0073

生活行為と身体機能 > 移動・姿勢と身体機能 | 難易度：標準

立位姿勢を安定させる条件として最も適切なものはどれか。

- ア．支持基底面を広くし、重心線がその範囲内に保たれるようにする。
- イ．足幅を狭くし重心を支持基底面の外へ出す。
- ウ．片足立ちにして支持基底面を最大にする。
- エ．身体を高く持ち上げるほど必ず安定する。

答え・解説

正答：ア

ア：支持基底面が広く、重心がその範囲にあるほど一般に安定しやすい。

イ：重心が支持基底面外へ出ると不安定になる。

ウ：片足立ちは支持基底面が小さい。

エ：重心が高いほど一般に不安定になりやすい。

総合解説：移乗介助では利用者だけでなく介護職自身も足を開き、重心を低くするなど安定した姿勢をとる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0074

生活行為と身体機能 > 移動・姿勢と身体機能 | 難易度：標準

椅子から立ち上がる際の動作として最も適切なものはどれか。

- ア．上体を後方へ反らしたまま立つ。
- イ．足底を床につけ、上体を前方へ移して重心を足の上へ移し、その後下肢を伸ばす。
- ウ．両足を床から浮かせて立つ。
- エ．重心を足から遠ざける。

答え・解説

正答：イ

ア：後方へ反ると重心移動が難しくなる。

イ：立ち上がりには前方への重心移動と下肢伸展が重要である。

ウ：足底接地がないと支持基底面を得にくい。

エ：重心を支持基底面から外すと不安定になる。

総合解説：座面高や足位置、手すりなどを調整すると本人の残存能力を生かしやすい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0075

生活行為と身体機能 > 移動・姿勢と身体機能 | 難易度：応用

人が立位で揺れたときに姿勢を保つために重要な情報の組合せはどれか。

- ア．味覚だけ
- イ．嗅覚だけ
- ウ．視覚、前庭感覚、固有感覚などの情報
- エ．胃の蠕動だけ

答え・解説

正答：ウ

ア：味覚だけでは姿勢制御を担えない。

イ：嗅覚だけでは姿勢制御を担えない。

ウ：平衡維持には複数の感覚入力と中枢での統合、筋出力が必要である。

エ：胃蠕動は平衡制御の主要情報ではない。

総合解説：高齢者では複数の感覚や筋力の変化が重なり、バランスが低下することがある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0076

生活行為と身体機能 > 移動・姿勢と身体機能 | 難易度：応用

利用者Kさんは下肢筋力は保たれているが歩行時にふらつく。考えるべき要因として最も適切なものはどれか。

- ア．筋力が保たれていれば他の要因は考えない。
- イ．歩行の問題は必ず本人の意欲だけが原因である。
- ウ．ふらつきがあれば直ちに一生歩行を禁止する。
- エ．視覚、前庭機能、固有感覚、関節可動域、痛みなども含めて評価する。

答え・解説

正答：エ

ア：単一要因だけでは説明できない場合がある。

イ：意欲だけに原因を求めない。

ウ：リスク評価と支援方法の調整を行う。

エ：歩行は筋力だけでなく感覚・平衡・関節・神経・認知など多要因で成立する。

総合解説：動作観察では「どこで崩れるか」を具体的にみることで必要な支援につながる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0077

生活行為と身体機能 > 移動・姿勢と身体機能 | 難易度：標準

同じ姿勢を長時間続けることで起こりやすいこととして最も適切なものはどれか。

ア．局所への圧迫や循環低下、関節のこわばりなどが生じやすい。

イ．必ず筋力が増える。

ウ．圧迫部位の血流が必ず増える。

エ．関節可動域が必ず広がる。

答え・解説

正答：ア

ア：長時間の同一姿勢は圧迫や不動による身体負担を増やす。

イ：不動は筋力増加にはつながらない。

ウ：圧迫は局所循環を妨げることがある。

エ：可動域低下の要因になり得る。

総合解説：体位変換や座位姿勢の調整は、快適性と皮膚・関節・呼吸などへの負担軽減に役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0078

生活行為と身体機能 > 移動・姿勢と身体機能 | 難易度：標準

肩関節を動かす機会が減った利用者Lさんへの支援として最も適切なものはどれか。

ア．痛くても強制的に最大角度まで動かす。

イ．痛みや状態を確認し、整容や更衣など日常生活の中で無理なく腕を動かす機会をつくる。

ウ．今後一切腕を動かさない。

エ．本人の状態を確認せず介護職が独自に訓練する。

答え・解説

正答：イ

ア：痛みを無視した強制は損傷につながる。

イ：生活動作の中で安全に身体を使うことは機能維持に役立つ。

ウ：不動は拘縮や廃用を助長し得る。

エ：必要に応じ専門職の評価・指示と連携する。

総合解説：介護職は生活行為を通じて活動を支え、異常な痛みや急な変化があれば専門職へつなぐ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0079

生活行為と身体機能 > 移動・姿勢と身体機能 | 難易度：標準

呼吸が苦しい利用者Mさんが「横になるより上体を起こした方が楽」と話している。支援として最も適切なものはどれか。

- ア．必ず仰臥位に固定する。
- イ．本人の楽な姿勢を無視する。
- ウ．本人が楽に呼吸できる上体を起こした姿勢を整え、状態を観察して報告する。
- エ．呼吸状態を確認せず食事を勧める。

答え・解説

正答：ウ

ア：仰臥位が常に最良とは限らない。

イ：本人の訴えは重要な情報である。

ウ：上体を起こすことで横隔膜運動や呼吸が楽になる人がいる。

エ：呼吸困難時はまず状態把握と安全確保を行う。

総合解説：安楽な姿勢には個人差があり、呼吸状態・疾患・意識などを踏まえた対応が必要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0080

生活行為と身体機能 > 移動・姿勢と身体機能 | 難易度：応用

歩行練習後に利用者Nさんの息切れが強く、脈拍も普段より大きく増えている。最も適切な対応はどれか。

- ア．さらに運動量を増やして様子を見る。
- イ．数値や症状を記録せず終了する。
- ウ．本人が休みたいと言っても歩行を続ける。
- エ．休息を取り、呼吸・脈拍・顔色などを確認し、回復状況と普段との差を共有する。

答え・解説

正答：エ

ア：過負荷となる可能性がある。

イ：経過の記録は支援調整に重要である。

ウ：本人の訴えと安全を尊重する。

エ：活動に対する循環・呼吸反応を観察し、過負荷を避ける。

総合解説：活動耐容能は個人差が大きいため、運動前後の変化と回復時間をみる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0081

生活行為と身体機能 > 食事・嚥下・排泄の生理 | 難易度：標準

食塊を口腔から咽頭へ送り込む段階に最も関係するものはどれか。

- ア．舌などを使って食塊を咽頭方向へ送る口腔期
- イ．肺胞で酸素を取り込む段階
- ウ．膀胱から尿を出す段階
- エ．心室が収縮する段階

答え・解説

正答：ア

ア：口腔期では咀嚼・食塊形成後、舌で咽頭へ送り込む。

イ：呼吸のガス交換である。

ウ：排尿の過程である。

エ：循環の過程である。

総合解説：嚥下は口腔期、咽頭期、食道期など連続した過程から成り、各段階の障害で症状が異なる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0082

生活行為と身体機能 > 食事・嚥下・排泄の生理 | 難易度：応用

嚥下時に食物が気道へ入りにくくする仕組みとして最も関係が深いものはどれか。

- ア．膀胱括約筋が閉じる。
- イ．喉頭挙上や声門閉鎖などにより気道が保護される。
- ウ．心房が拡張する。
- エ．腎糸球体が濾過する。

答え・解説

正答：イ

ア：排尿機構である。

イ：咽頭期には喉頭が挙上し声門が閉鎖するなど、気道防御が働く。

ウ：心臓の働きである。

エ：腎臓の働きである。

総合解説：嚥下と呼吸は咽頭付近で交差するため、誤嚥予防には姿勢や一口量、嚥下状態の観察が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0083

生活行為と身体機能 > 食事・嚥下・排泄の生理 | 難易度：標準

食事中的「むせ」について最も適切な理解はどれか。

- ア．むせがあれば必ず食道の機能は正常である。
- イ．むせは排尿反射である。
- ウ．気道に異物が入りかけたときなどに、それを排出しようとする防御反応の一つである。
- エ．むせがなければ誤嚥は絶対でない。

答え・解説

正答：ウ

ア：むせだけで食道機能を断定できない。

イ：排尿反射とは異なる。

ウ：咳反射は気道防御に重要である。

エ：不顕性誤嚥のようにむせが目立たない場合もある。

総合解説：食後の声の変化、痰、発熱、呼吸状態なども含め、嚥下の安全性を総合的に観察する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0084

生活行為と身体機能 > 食事・嚥下・排泄の生理 | 難易度：基礎

咀嚼・嚥下を支える唾液の作用として正しいものはどれか。

- ア．肺胞のガス交換を行う。
- イ．尿を膀胱へ送る。
- ウ．骨を直接伸ばす。
- エ．口腔内を潤し、食塊形成や嚥下を助ける。

答え・解説

正答：エ

ア：ガス交換は肺胞で行う。

イ：尿管が尿を膀胱へ送る。

ウ：骨の長さを直接調節するものではない。

エ：唾液は食物を湿らせ、咀嚼・食塊形成・嚥下を助ける。

総合解説：口腔乾燥は咀嚼・嚥下・会話・口腔衛生に影響するため、口腔状態の観察が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0085

生活行為と身体機能 > 食事・嚥下・排泄の生理 | 難易度：標準

直腸に便が到達したときに便意が生じる生理的機序として正しいものはどれか。

- ア．便が直腸に入り壁が伸展すると、その刺激が排便反射につながる。
- イ．肺胞が伸びると便意が起こる。
- ウ．膀胱が伸びると必ず便意だけが起こる。
- エ．心室が収縮すると便意が起こる。

答え・解説

正答：ア

ア：直腸の伸展刺激は排便反射の重要なきっかけである。

イ：肺の伸展は呼吸系の反射に関係する。

ウ：膀胱伸展は主に尿意・排尿に関係する。

エ：心室収縮は循環の働きである。

総合解説：排便には大腸運動、直腸・肛門機能、腹圧、生活習慣などが関係する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0086

生活行為と身体機能 > 食事・嚥下・排泄の生理 | 難易度：標準

膀胱に尿がたまったときに尿意が生じる生理的機序として正しいものはどれか。

- ア．胃に食物がたまると必ず尿意が起こる。
- イ．膀胱に尿がたまり壁が伸展すると、その情報が神経を通じて中枢へ伝えられる。
- ウ．肺胞が膨らむと尿意が起こる。
- エ．骨格筋の収縮だけで尿意が生じる。

答え・解説

正答：イ

ア：胃の充満は尿意の直接機序ではない。

イ：膀胱壁の伸展受容が尿意の重要な基礎となる。

ウ：肺胞の膨張は排尿機序ではない。

エ：尿意は膀胱・神経系の情報処理に関係する。

総合解説：排尿は自律神経と体性神経、中枢の調整により蓄尿と排出を切り替える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0087

生活行為と身体機能 > 食事・嚥下・排泄の生理 | 難易度：応用

水分摂取が不足している利用者で起こり得る変化として最も適切なものはどれか。

- ア．尿量が必ず大幅に増え、便が必ず水様になる。
- イ．水分不足は便や尿に一切影響しない。
- ウ．尿量が減ったり濃くなったり、便が硬くなったりすることがある。
- エ．肺胞の数が急に増える。

答え・解説

正答：ウ

ア：一般には逆方向の変化が起こりやすい。

イ：体液状態は尿・便に影響する。

ウ：水分不足では身体が水を保持しようとするため尿が濃縮され、便も硬くなりやすい。

エ：肺胞数が急増する現象ではない。

総合解説：水分管理は疾患や医師の指示にも左右されるため、飲水量・尿量・便性状・口腔乾燥などを総合的に確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0088

生活行為と身体機能 > 食事・嚥下・排泄の生理 | 難易度：標準

食後すぐに臥床すると逆流や誤嚥が心配される利用者Oさんへの支援として最も適切なものはどれか。

- ア．必ず食後すぐ完全仰臥位にする。
- イ．本人が苦しくても前屈姿勢を固定する。
- ウ．食後の状態は観察しない。
- エ．本人の状態や指示に応じ、食後しばらく上体を起こした姿勢を保つ。

答え・解説

正答：エ

ア：仰臥位は逆流しやすい場合がある。

イ：無理な姿勢固定は適切でない。

ウ：食後はむせ・湿性嚔声・呼吸状態などの観察も重要である。

エ：上体を起こすことは胃内容の逆流や誤嚥リスクを減らす支援として用いられる。

総合解説：姿勢調整は嚥下・呼吸・消化のしくみを踏まえて行い、個別の医療的指示を優先する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0089

生活行為と身体機能 > 睡眠・休息・終末期の身体変化 | 難易度：基礎

成人の睡眠について最も適切なものはどれか。

- ア．レム睡眠とノンレム睡眠が一晩の中で周期的に繰り返される。
- イ．一晩中ずっと同じ深さの睡眠だけが続く。
- ウ．睡眠中は脳活動が完全に停止する。
- エ．レム睡眠は覚醒時にしか起こらない。

答え・解説

正答：ア

ア：通常の睡眠は異なる睡眠段階が周期的に現れる。

イ：睡眠深度は夜間に変化する。

ウ：睡眠中も脳や自律神経は活動している。

エ：レム睡眠は睡眠中に起こる。

総合解説：睡眠は単なる「停止」ではなく、心身の回復・記憶・自律機能などに関わる動的な生理状態である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0090

生活行為と身体機能 > 睡眠・休息・終末期の身体変化 | 難易度：標準

深いノンレム睡眠の特徴として最も適切なものはどれか。

- ア．必ず夢を最も鮮明に見る睡眠だけを指す。
- イ．睡眠前半に多く、徐波が目立つ深い睡眠となる。
- ウ．骨格筋活動が必ず最大になる。
- エ．一晩の後半だけにしか出現しない。

答え・解説

正答：イ

ア：夢はレム睡眠で多いがノンレムでも生じ得るため「必ず」は不適切である。

イ：深いノンレム睡眠は一般に睡眠前半に多く、徐波睡眠として現れる。

ウ：睡眠中に筋活動が最大になるわけではない。

エ：深い睡眠は前半に多い。

総合解説：睡眠後半になるにつれてレム睡眠が長くなり、睡眠構造は一晩の中で変化する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0091

生活行為と身体機能 > 睡眠・休息・終末期の身体変化 | 難易度：標準

概日リズムを整えるために重要な環境刺激として最も適切なものはどれか。

- ア．一日中暗い部屋で過ごすこと
- イ．毎日就寝時刻を大きく変えること
- ウ．朝から日中にかけての光刺激
- エ．昼夜を逆転させること

答え・解説

正答：ウ

ア：日中の光不足はリズムを整えにくくする。

イ：生活時刻の大きな変動はリズムを乱しやすい。

ウ：光は体内時計を同調させる重要な手掛かりである。

エ：昼夜逆転は概日リズムの乱れにつながり得る。

総合解説：睡眠支援では、日中の活動・光、夜間の静かな環境、一定した生活リズムを組み合わせる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0092

生活行為と身体機能 > 睡眠・休息・終末期の身体変化 | 難易度：標準

睡眠不足が続いたときに起こり得ることとして最も適切なものはどれか。

- ア．注意力が必ず高まる。
- イ．疲労が完全になくなる。
- ウ．転倒リスクには一切関係しない。
- エ．日中の眠気や注意力低下、気分の変化などが生じることがある。

答え・解説

正答：エ

ア：一般に注意力は低下しやすい。

イ：休養不足で疲労が増えることがある。

ウ：眠気や注意低下は転倒・事故に関係し得る。

エ：睡眠不足は覚醒度や注意、気分、身体機能に悪影響を及ぼし得る。

総合解説：夜間だけでなく、日中の活動や眠気、昼寝、薬剤、痛み、排泄などを含めて睡眠を評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0093

生活行為と身体機能 > 睡眠・休息・終末期の身体変化 | 難易度：応用

高齢期の睡眠にみられやすい変化として最も適切なものはどれか。

- ア．深い睡眠が減り、中途覚醒や早朝覚醒が増えることがある。
- イ．加齢により全員が毎晩長時間の深い睡眠になる。
- ウ．年齢が上がるほど昼夜のリズムは必ず強くなる。
- エ．加齢しても睡眠構造は一切変化しない。

答え・解説

正答：ア

ア：加齢に伴い睡眠は浅くなり、夜間の覚醒が増える傾向がある。

イ：深い睡眠はむしろ減る傾向がある。

ウ：体内時計の振幅が弱くなるなど変化がある。

エ：睡眠構造には加齢変化がある。

総合解説：ただし睡眠障害をすべて「年齢のせい」にせず、痛み、夜間頻尿、薬剤、睡眠時無呼吸など原因を考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0094

生活行為と身体機能 > 睡眠・休息・終末期の身体変化 | 難易度：標準

看取り期に食事・水分摂取が変化することについて、最も適切な説明はどれか。

- ア．必ず食欲が増える。
- イ．食欲や飲水量が低下し、食べられる量が少なくなることがある。
- ウ．必ず尿量が増える。
- エ．必ず活動量が増える。

答え・解説

正答：イ

ア：一般的な終末期変化とは逆である。

イ：全身機能の低下に伴い摂取量が減ることがある。

ウ：循環や腎機能の低下で尿量は減ることがある。

エ：活動性は低下することが多い。

総合解説：終末期の変化には個人差が大きい。無理な摂取を強えず、本人の希望・苦痛・口腔の乾燥などをみながら多職種で対応する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0095

生活行為と身体機能 > 睡眠・休息・終末期の身体変化 | 難易度：応用

看取り期に呼吸・循環に現れることがある変化として、最も適切なものはどれか。

- ア．必ず呼吸数が一定になる。
- イ．必ず手足が温かくなり続ける。
- ウ．呼吸のリズムが不規則になったり、末梢が冷たくなったりすることがある。
- エ．必ず意識が明瞭になる。

答え・解説

正答：ウ

ア：終末期には呼吸リズムが変化し得る。

イ：末梢循環低下で冷感が出ることがある。

ウ：全身循環・呼吸状態の変化により、不規則な呼吸や末梢循環低下がみられることがある。

エ：意識レベルは低下することがある。

総合解説：身体変化を「苦痛そのもの」と決めつけず、表情・呼吸困難・疼痛などを観察し、本人の安楽を優先する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0096

生活行為と身体機能 > 睡眠・休息・終末期の身体変化 | 難易度：応用

看取り期の利用者Pさんと、尿量が減り、眠っている時間が増えた。介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- ア．変化は当然なので一切報告しない。
- イ．眠っているため体位や口腔状態を確認しない。
- ウ．本人の希望を確認せず強制的に食事量を増やす。
- エ．変化を記録・共有し、苦痛の有無や口腔乾燥、体位などを観察して安楽を支える。

答え・解説

正答：エ

ア：「終末期だから」と変化を見逃さない。

イ：安楽や清潔、口腔ケア、体位調整は重要である。

ウ：摂取を無理に強いることは苦痛につながる場合がある。

エ：終末期では全身機能の低下に伴う変化を観察し、多職種と共有しながら安楽を支える。

総合解説：看取りでは、本人・家族の意向を尊重し、身体変化と苦痛を丁寧に観察してチームで支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0097

発達理解 > 発達段階・発達課題 | 難易度：基礎

「成長」と「発達」の関係について、最も適切なものはどれか。

ア．成長は身長・体重など量的な変化を含み、発達は心理・社会性・能力などを含む機能的・質的な変化も捉える。

イ．成長も発達も、成人になると完全に終了する。

ウ．発達は身長の増加だけを意味する。

エ．成長は心理的变化だけを意味し、身体変化とは無関係である。

答え・解説

正答：ア

ア：成長と発達は関連するが、発達は身体的な増大だけに限定されない。

イ：成人期以降にも心理的・社会的な変化や適応が続く。

ウ：発達は認知・情緒・社会性など多面的な変化を含む。

エ：成長は一般に身体の量的変化を含む。

総合解説：人の変化を支援するときは、身体の量的変化だけでなく、心理・社会面を含む発達の視点で生活全体を捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0098

発達理解 > 発達段階・発達課題 | 難易度：標準

ライフサイクルにおける発達段階の捉え方として、最も適切なものはどれか。

ア．各段階は完全に独立しており、前の経験は次の段階に影響しない。

イ．各段階は前後の時期と連続しており、身体・心理・社会面の変化が相互に関係しながら進む。

ウ．同じ年齢なら全員が同じ日に同じ発達課題を達成する。

エ．老年期は発達ではなく、機能低下だけを扱う時期である。

答え・解説

正答：イ

ア：発達は連続的で、過去の経験や環境が後の適応にも影響する。

イ：発達段階は便宜的な区分であり、前後の段階との連続性を踏まえて理解する。

ウ：発達には個人差があり、年齢だけで一律に判断できない。

エ：老年期にも役割再編、喪失への適応、意味づけなど心理社会的課題がある。

総合解説：発達段階は支援の見通しを立てる枠組みだが、個人差と人生の連続性を併せて考える必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0099

発達理解 > 発達段階・発達課題 | 難易度：標準

乳児期の発達を支える関わりとして、最も適切なものはどれか。

- ア．自立を促すため、泣いてもできるだけ反応しない。
- イ．社会性を高めるため、毎日できるだけ養育者を変える。
- ウ．空腹や不快などの訴えに養育者が安定して応答し、安心できる関係を積み重ねる。
- エ．言葉で説明できない時期なので、対人関係は発達に影響しない。

答え・解説

正答：ウ

ア：乳児の訴えへの一貫した応答は安心できる関係形成に重要である。

イ：関係の広がりは大切だが、安定した主要な関係を損なうような頻繁な変更は望ましくない。

ウ：乳児期は身近な大人との安定した関係を通じ、安心感や基本的な信頼の基礎を形成する時期である。

エ：言語獲得前から、表情・声・接触などの相互作用が情緒発達に関わる。

総合解説：乳児期は身体的ケアと対人関係が切り離せない。応答的で安定した関わりが発達の基盤になる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0100

発達理解 > 発達段階・発達課題 | 難易度：基礎

幼児期の子どもが自分で服を選びたがっている。発達を支える関わりとして最も適切なものはどれか。

- ア．時間がかかるので毎回すべて大人が決める。
- イ．失敗を避けるため、衣服に触れさせない。
- ウ．どのような服でも季節や安全性を確認せず選ばせる。
- エ．安全に配慮した選択肢を示し、本人が選んでできる部分を任せる。

答え・解説

正答：エ

ア：全面的な代行は、自分で選び試す機会を減らす。

イ：安全を確保しつつ経験することが発達を支える。

ウ：自己選択の尊重と安全配慮は両立させる。

エ：幼児期には基本的生活習慣を身につけながら、自分でやろうとする気持ちや選択を支えることが重要である。

総合解説：発達支援では「全部任せる」「全部代わる」の二択ではなく、発達段階に合わせて選択と成功体験を支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0101

発達理解 > 発達段階・発達課題 | 難易度：標準

学童期の発達上、特に重要になる経験として最も適切なものはどれか。

- ア．仲間との活動や役割を通じて、協調性や社会的なルールを学ぶこと。
- イ．家族以外との関係をできるだけ避けること。
- ウ．自分の身体感覚だけに注意を向け、集団活動を行わないこと。
- エ．成人と同じ職業上の責任を担うこと。

答え・解説

正答：ア

ア：学童期は知識や技能だけでなく、仲間関係の中で役割や連帯感、社会性を獲得していく時期である。
イ：学童期には家族以外の仲間関係が社会性の発達に重要になる。
ウ：集団での活動や役割経験が発達を支える。
エ：学童期の中心課題として成人同様の職業責任を求めるのは不適切である。
総合解説：学童期では学習面だけでなく、友人関係、役割経験、規範意識など社会的な発達にも注目する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0102

発達理解 > 発達段階・発達課題 | 難易度：標準

思春期の利用者支援を考えると、発達上の特徴として最も適切なものはどれか。

- ア．身体は変化するが心理面は乳児期とほぼ同じである。
- イ．身体の急速な変化を経験しながら、自分らしさや将来像を模索し、周囲との関係も変化しやすい。
- ウ．親からの自立は不要で、意思決定はすべて家族が行うべきである。
- エ．友人関係や所属集団は発達にほとんど影響しない。

答え・解説

正答：イ

ア：思春期には認知・情緒・対人関係も大きく変化する。
イ：思春期は身体的成熟とともに自己像や価値観を形成する時期で、不安定さや葛藤が生じることもある。
ウ：自立への移行を支え、本人の意見を尊重する必要がある。
エ：仲間関係は自己理解や社会性に大きく関わる。
総合解説：思春期の支援では、身体的変化だけでなく、自尊感情、プライバシー、仲間関係、自己決定を尊重する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0103

発達理解 > 発達段階・発達課題 | 難易度：基礎

青年期の発達上の課題として最も適切なものはどれか。

- ア．基本的な寝返りや座位の獲得だけに集中すること。
- イ．他者との関係を減らし、社会参加を避けること。
- ウ．親などへの依存から徐々に離れ、社会の一員として自立した生活や役割を形成していくこと。
- エ．加齢による身体予備力低下への適応だけを行うこと。

答え・解説

正答：ウ

ア：これは乳幼児期の運動発達に近い内容である。

イ：青年期には社会の一員としての参加や自立が重要になる。

ウ：青年期は自分の価値観や進路を具体化し、社会参加と自立を進める時期である。

エ：これは主に老年期に関連する課題である。

総合解説：発達課題は身体機能だけでなく、その時期に期待される社会的役割や自立のあり方も含む。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0104

発達理解 > 発達段階・発達課題 | 難易度：応用

成人期の発達を捉える説明として、最も適切なものはどれか。

- ア．身体成長が止まれば、心理・社会的な発達も終了する。
- イ．成人期の発達は仕事上の地位だけで決まる。
- ウ．成人期には生活上の喪失や転機は発生しない。
- エ．就労、家族関係、地域での役割などが変化する中で、経験を再構成しながら新しい役割へ適応していく。

答え・解説

正答：エ

ア：成人期にも学習、役割変化、価値観の再構成などが起こる。

イ：家族、地域、健康、個人の価値観など多面的に捉える必要がある。

ウ：離職、家族構成の変化、疾病など多様な転機を経験し得る。

エ：成人期も固定された完成状態ではなく、生活上の役割や人間関係の変化に応じて発達が続く。

総合解説：成人期の支援でも、これまでの経験、現在の役割、将来の希望を含めて生活歴を把握することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0105

発達理解 > 発達段階・発達課題 | 難易度：応用

配偶者を亡くした高齢者Aさんが「もう自分には役割がない」と話している。老年期の発達を踏まえた支援として最も適切なものはどれか。

ア．喪失の悲しみを受け止めつつ、本人が大切にしてきた役割や関係、これから望む生活を一緒に見いだす。

イ．高齢者には新しい役割は不要だと伝える。

ウ．悲しみについて話すと悪化するため、話題にしない。

エ．過去の生活歴は現在の支援に関係しないため確認しない。

答え・解説

正答：ア

ア：老年期には喪失を経験し得る一方、人生を意味づけ、新たな役割や関係を再構成することも発達上重要である。

イ：年齢だけで役割や可能性を否定するのは不適切である。

ウ：本人が望む場合は感情表出を支え、必要な支援につなぐことが大切である。

エ：生活歴や価値観は、喪失への適応や今後の生活目標を考える重要な手掛かりである。

総合解説：老年期を「衰えるだけの時期」と捉えず、喪失への適応、尊厳、役割、関係性を含む発達の時期として理解する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0106

発達理解 > 発達段階・発達課題 | 難易度：標準

発達段階の知識を介護・支援に用いる方法として、最も適切なものはどれか。

ア．年齢が同じなら同じ支援計画を用いる。

イ．年齢による一般的特徴を参考にしつつ、本人の発達歴、生活歴、能力、価値観を個別に確認する。

ウ．一般的特徴と違う行動はすべて病気と判断する。

エ．本人の生活歴より、年齢区分を優先して支援内容を決める。

答え・解説

正答：イ

ア：同年齢でも発達、健康、経験、環境には大きな個人差がある。

イ：発達段階は支援の参考枠組みであり、本人を年齢だけで分類するためのものではない。

ウ：個人差や文化・環境要因もあり、一般像との差だけで病気とは判断できない。

エ：生活歴と本人の希望を中心に、発達の知識は補助的に活用する。

総合解説：発達理論は個人を型にはめるためではなく、その人の現在の課題と強みを理解するために用いる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0107

発達理解 > 発達に影響する要因・心理 | 難易度：標準

人の発達に影響する要因について、最も適切なものはどれか。

- ア．遺伝的要因だけで一生の発達がすべて決まる。
- イ．環境だけが影響し、生物学的要因は関係しない。
- ウ．生物学的要因と、家族・教育・文化・生活環境などの環境要因が相互に影響する。
- エ．発達は偶然だけで決まり、生活経験の影響を受けない。

答え・解説

正答：ウ

ア：遺伝的要因は一要素であり、環境や経験も発達に影響する。
イ：身体的成熟や健康状態など生物学的要因も発達に関わる。
ウ：発達は単一の原因で決まるのではなく、複数の要因の相互作用として捉える。
エ：学習や対人経験など生活経験は発達に重要である。
総合解説：発達を理解するときは、本人の身体条件、経験、対人関係、社会環境を総合的に見る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0108

発達理解 > 発達に影響する要因・心理 | 難易度：基礎

発達や健康を支える生活条件として、最も適切なものはどれか。

- ア．睡眠時間を減らすほど発達は促進される。
- イ．栄養状態は身体発育だけに関係し、認知や活動には影響しない。
- ウ．身体活動は発達には不要で、安静を長く保つほどよい。
- エ．年齢や健康状態に応じた栄養、睡眠、身体活動、安心できる生活環境を整える。

答え・解説

正答：エ

ア：睡眠不足は心身の健康に悪影響を与え得る。
イ：栄養状態は活動性や学習、健康にも関係する。
ウ：発達段階や健康状態に応じた身体活動は運動・生活機能の形成に関わる。
エ：発達には身体面と心理社会面の基盤となる生活習慣や環境が関係する。
総合解説：支援では特定の能力だけを見るのではなく、食事、睡眠、活動、安心できる環境など生活全体を整える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0109

発達理解 > 発達に影響する要因・心理 | 難易度：標準

幼い子どもが新しい環境で不安を示している。発達を支える関わりとして最も適切なものはどれか。

- ア．安心できる大人との関係を保ちながら、新しい環境に少しずつ慣れる機会をつくる。
- イ．不安を示すたびに「弱い」と評価する。
- ウ．慣れさせるため、突然一人にして長時間離れる。
- エ．対人関係は発達に影響しないため、誰とも関わらせない。

答え・解説

正答：ア

ア：安心できる関係は探索や新しい経験へ向かう基盤になり得る。

イ：不安は環境変化への自然な反応でもあり、否定的な評価は適切でない。

ウ：段階的に環境へ適応できるよう、安心できる関係を確保することが重要である。

エ：対人関係は情緒や社会性の発達に関わる。

総合解説：人との関係は発達の重要な環境要因であり、安心感と挑戦のバランスを考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0110

発達理解 > 発達に影響する要因・心理 | 難易度：標準

新しい生活動作を練習する利用者への支援として、発達・学習の観点から最も適切なものはどれか。

- ア．一度失敗したら、能力がないと判断して以後はすべて代行する。
- イ．本人が理解できる手順に分け、成功しやすい難易度から反復し、できた点を具体的に伝える。
- ウ．毎回手順を大きく変え、本人には理由を説明しない。
- エ．本人が成功しても反応せず、誤りだけを指摘する。

答え・解説

正答：イ

ア：一度の失敗だけで可能性を決めず、課題設定や支援方法を調整する。

イ：経験と学習の積み重ねは能力獲得に関わり、適切な難易度とフィードバックが学習を支える。

ウ：一貫した手順や分かりやすい説明は学習を助ける。

エ：具体的な肯定的フィードバックは学習意欲や自己効力感を支える。

総合解説：学習支援では、本人の能力に合わせた段階づけ、反復、フィードバックを活用する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0111

発達理解 > 発達に影響する要因・心理 | 難易度：応用

発達課題と文化・社会環境の関係について、最も適切なものはどれか。

ア．文化が違っても、家族との距離や役割の持ち方は全員同じである。

イ．発達課題は身体年齢だけで決まり、社会的役割は関係しない。

ウ．自立や家族役割の望ましい形は文化・社会条件によって異なり得るため、本人の価値観と生活背景を確認する。

エ．本人の価値観より支援者の文化的常識を優先する。

答え・解説

正答：ウ

ア：家族観や役割期待には文化・社会による多様性がある。

イ：発達課題には心理・社会的側面も含まれる。

ウ：発達には普遍的な側面がある一方、役割期待や自立の表現は文化・社会環境の影響を受ける。

エ：支援では本人の価値観を確認し、一律の常識を押しつけない。

総合解説：発達を文化から切り離して考えると、本人の選択や生活史を誤って評価する可能性がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0112

発達理解 > 発達に影響する要因・心理 | 難易度：標準

慢性疾患や障害のある人の発達を捉えるとき、最も適切な考え方はどれか。

ア．診断名が同じなら発達の状態も全員同じである。

イ．障害がある場合は新しい学習や役割獲得は起こらない。

ウ．不得意な点だけを評価し、得意な活動は確認しない。

エ．疾病や障害による影響を把握しつつ、本人の強み、経験、環境調整によって可能な発達や参加も評価する。

答え・解説

正答：エ

ア：同じ診断でも機能、経験、環境、支援ニーズには個人差がある。

イ：環境調整や支援によって学習や社会参加を広げられる場合がある。

ウ：強みや残存能力を把握することが個別支援に重要である。

エ：疾病や障害は発達に影響し得るが、それだけで能力や将来を一律に決めることはできない。

総合解説：発達の評価では、制限だけでなく可能性と環境との相互作用を捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0113

発達理解 > 発達に影響する要因・心理 | 難易度：応用

退職と配偶者との死別が重なった高齢者Bさんが外出しなくなった。発達・適応の観点から最も適切な支援はどれか。

ア．喪失体験と本人の対処方法を確認し、希望に応じて家族・友人・地域活動など利用できる支援と一緒に検討する。

イ．老年期なら当然の変化として何も確認しない。

ウ．外出しない理由を聞かず、毎日強制的に外出させる。

エ．支援を受けると自立できなくなるため、相談先を紹介しない。

答え・解説

正答：ア

ア：大きな生活上の変化は心理的負担になり得るため、本人の対処力だけでなく社会的支援も含めて適応を支える。

イ：活動低下の背景に抑うつ、体調変化、孤立などがないか確認する必要がある。

ウ：本人の意思や心理状態を確認せず強制するのは適切でない。

エ：必要な支援を活用することは、自立した生活の維持に役立つ。

総合解説：適応は個人の力だけで決まらず、生活上のストレスと利用可能な支援のバランスにも影響される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0114

発達理解 > 発達に影響する要因・心理 | 難易度：基礎

発達の個人差について、最も適切なものはどれか。

ア．同じ年齢なら、運動・言語・社会性の発達はすべて同じである。

イ．同じ年齢でも、発達の速度や得意な領域、経験してきた環境には違いがある。

ウ．平均から外れる人は必ず病気である。

エ．発達を評価するとき、本人の生活経験は考慮しない。

答え・解説

正答：イ

ア：発達は領域ごとにも個人差がある。

イ：発達には大きな個人差があり、年齢は一つの目安にすぎない。

ウ：平均との差だけで疾病を診断することはできない。

エ：生活経験や環境は発達の理解に重要である。

総合解説：支援では「年齢相応」という言葉だけで結論を出さず、本人の具体的な能力と生活場面を確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0115

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：基礎

老化に伴う「予備力」の変化について、最も適切なものはどれか。

- ア．加齢すると予備力は必ず増加する。
- イ．予備力が低下しても急な体調変化への影響はない。
- ウ．平常時には生活できていても、感染や手術などの負荷が加わると機能低下が現れやすくなる。
- エ．予備力とは筋力だけを指す。

答え・解説

正答：ウ

ア：一般に予備力は加齢に伴って低下しやすい。
イ：急性の負荷に対する回復や適応が難しくなることがある。
ウ：加齢により臓器の予備力が低下すると、ストレス時に恒常性を保つ余裕が小さくなる。
エ：予備力は循環、呼吸、腎など多くの臓器機能に関係する概念である。
総合解説：高齢者では「普段は元気」でも、軽い疾病や環境変化を契機に状態が大きく変わることがある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0116

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：標準

加齢に伴う恒常性維持機能の変化として、最も適切なものはどれか。

- ア．外気温が変わっても高齢者ほど体温は常に一定に保たれる。
- イ．恒常性は加齢とともに強くなり、体調変化は起こりにくい。
- ウ．恒常性の変化は心理面だけに生じる。
- エ．体温や水分などを一定範囲に保つ調節力が低下し、環境変化の影響を受けやすくなる。

答え・解説

正答：エ

ア：加齢により体温調節能力が低下することがある。
イ：加齢に伴い調節力・回復力が低下しやすい。
ウ：体温・循環・水分など身体の生理調節に関わる。
エ：高齢者では体温調節や水分調節などの適応力が低下し、脱水や暑熱・寒冷の影響に注意が必要である。
総合解説：高齢者の支援では、室温・水分・活動量など環境条件をこまめに確認し、変化を早めに捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0117

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：標準

夏場、87歳のCさんは「のどは渴いていない」と言い、水分摂取が少ない。最も適切な対応はどれか。

ア．口渇の自覚だけに頼らず、飲水量、尿量、食事、発汗、全身状態を観察し、必要な水分摂取を支援する。

イ．口渇がないので水分不足は起こらないと判断する。

ウ．水分はすべて食事から取れるので飲水を勧めない。

エ．心不全や腎疾患の有無を確認せず、一律に大量の水を飲ませる。

答え・解説

正答：ア

ア：高齢者では口渇感の低下や水分調節力の低下があり、本人の「渴いていない」だけで脱水リスクを否定できない。

イ：口渇の自覚が乏しくても脱水は起こり得る。

ウ：食事からも水分を取るが、必要量は環境や体調で変化する。

エ：水分制限が必要な疾患もあるため、個別の医療指示を確認する。

総合解説：高齢者の水分管理は、口渇感だけでなく摂取・排泄・体調・疾患を総合して支援する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0118

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：基礎

加齢に伴う視覚変化への環境調整として、最も適切なものはどれか。

ア．夜間は完全に消灯し、足元灯も使わない。

イ．照明を確保し、段差や物の境界が見分けやすいよう明暗差を整える。

ウ．文字を小さくし、薄い色で表示する。

エ．家具の配置を頻繁に変え、毎回探す機会を増やす。

答え・解説

正答：イ

ア：暗い環境は転倒リスクを高める可能性がある。

イ：高齢者では視力低下や白内障などが増え、視認性の低下が生活安全に影響する。

ウ：小さくコントラストの低い表示は見分けにくい。

エ：安定した環境配置は安全な移動を支える。

総合解説：視覚変化を「本人の注意不足」とせず、照明やコントラストなど環境側から補うことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0119

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：基礎

高齢者Dさんは「声は聞こえるが、何を言っているか分かりにくい」と話す。適切な関わりはどれか。

ア．聞こえにくいほど速く話し、会話時間を短くする。

イ．背後から突然大声で話しかける。

ウ．正面から顔や口元が見える位置で、周囲の雑音を減らし、はっきりした速度で話す。

エ．聞き返したら理解力が低下したと決めつける。

答え・解説

正答：ウ

ア：速い話し方は聞き取りを難しくする。

イ：視覚の手掛かりが得られず、驚かせる可能性がある。

ウ：加齢による聴力低下では会話の聞き取りが難しくなることがあり、視覚情報と環境調整を併用する。

エ：聴覚低下と認知機能低下は区別して評価する必要がある。

総合解説：聞こえの問題はコミュニケーション、社会参加、安全に影響するため、環境と伝え方を調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0120

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：標準

加齢に伴う骨格筋の変化について、最も適切なものはどれか。

ア．加齢すると骨格筋量は必ず増加する。

イ．筋力低下は生活機能と無関係である。

ウ．筋力が低下したら、原則としてすべての活動を中止する。

エ．骨格筋量や筋力は低下しやすく、体重減少とともに進む場合は生活機能低下に注意する。

答え・解説

正答：エ

ア：一般に骨格筋量は加齢に伴って減少しやすい。

イ：立ち上がりや歩行などADLに影響する。

ウ：過度な安静はさらに機能低下を招くため、状態に応じた活動が重要である。

エ：加齢に伴う筋量・握力の低下はみられやすく、フレイルやサルコペニアと関連する。

総合解説：加齢による変化を踏まえつつ、急な体重・筋力低下は「年齢のせい」で済ませず評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0121

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：標準

高齢者の骨の変化と生活上の留意点として、最も適切なものはどれか。

- ア．骨量・骨強度の低下があると軽い転倒でも骨折につながることもあるため、転倒予防と骨の健康の両方を考える。
- イ．骨が弱くなっても転倒と骨折の関係はない。
- ウ．骨折予防では筋力やバランスを評価する必要はない。
- エ．高齢者の骨折は必ず強い外力でのみ起こる。

答え・解説

正答：ア

ア：骨粗鬆症では骨折リスクが高まり、転倒リスクの評価も重要になる。

イ：骨が脆弱な人では転倒が骨折の契機になり得る。

ウ：転倒リスクを減らすことも骨折予防に重要である。

エ：骨粗鬆症では軽微な外力でも骨折することがある。

総合解説：骨折予防は骨そのものへの対策と、転倒を減らす環境・身体機能への対策を組み合わせる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0122

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：応用

高齢者Eさんがベッドから急に立ち上がった直後に「ふらっとする」と訴えた。最も適切な対応はどれか。

- ア．慣れれば治るとして、そのまま歩行を続ける。
- イ．いったん安全な姿勢に戻し、血圧や意識など全身状態を確認し、立位は段階的に行う。
- ウ．症状を確認せず、毎回完全な臥床を続ける。
- エ．立ち上がる速度は循環状態と無関係なので、より速く立たせる。

答え・解説

正答：イ

ア：めまい時の歩行継続は転倒につながるため安全確保が優先される。

イ：高齢者では循環調節の予備力が低下し、姿勢変換時に血圧変動やめまいが生じることがある。

ウ：原因を確認し、必要に応じて医療職へ報告しながら適切な活動を行う。

エ：急な姿勢変換は症状を誘発することがある。

総合解説：立位時のめまいは転倒リスクになる。高齢者では「ゆっくり起きる」「一度端座位になる」など段階的な動作が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0123

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：標準

加齢に伴う呼吸機能の変化を踏まえた観察として、最も適切なものはどれか。

ア．高齢者の息切れはすべて正常なので報告しない。

イ．呼吸状態は安静時だけ見れば十分で、活動時は観察しない。

ウ．普段の活動時の息切れや呼吸数を把握し、軽い負荷で急に息切れが増えた場合は体調変化を疑う。

エ．呼吸数の変化より年齢だけで重症度を判断する。

答え・解説

正答：ウ

ア：新たな息切れや増悪は心肺疾患などの可能性があり評価が必要である。

イ：生活では活動時に症状が現れることも多い。

ウ：高齢者では呼吸の予備力が低下しやすいため、普段との差を捉えることが重要である。

エ：年齢ではなく、呼吸数、意識、色調、普段との差など具体的所見を確認する。

総合解説：加齢変化と病的変化を区別するため、日頃の呼吸状態を知り、変化を具体的に記録する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0124

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：応用

高齢者の腎機能と水分管理について、最も適切なものはどれか。

ア．腎機能は加齢の影響を受けないため、若年者と同じ反応を示す。

イ．脱水予防のため、心不全でも医療指示を無視して大量飲水させる。

ウ．尿量の変化は水分状態と関係しないので観察しない。

エ．加齢により腎の予備力や尿濃縮力が低下し得るため、脱水にも過剰な水分にも注意し、疾患や医療指示を踏まえて管理する。

答え・解説

正答：エ

ア：加齢に伴い腎の機能的予備力は低下しやすい。

イ：水分量は基礎疾患や治療方針により制限されることがある。

ウ：尿量や尿の性状は水分・循環状態を捉える手掛かりになる。

エ：高齢者の水分管理は「多く飲めばよい」という単純なものではなく、腎・心機能や薬剤などを含めた個別判断が必要である。

総合解説：高齢者では体液バランスが崩れやすいため、摂取量・排泄量・浮腫・体重・全身状態を合わせて見る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0125

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：標準

高齢者Fさんの排便回数が減っている。便秘を考えるときの確認として、最も適切なものはどれか。

- ア．食事・水分・活動量・排便習慣・腹部症状・服薬状況を総合的に確認する。
- イ．年齢だけを原因として、それ以外は確認しない。
- ウ．排便回数が少なければ、本人の通常パターンに関係なく必ず便秘と決める。
- エ．便秘には服薬が影響しないため薬剤は確認しない。

答え・解説

正答：ア

ア：高齢者の便秘は活動量、食事・水分、腸管機能、薬剤など複数の要因が関係する。

イ：加齢以外の可逆的要因や疾病も確認する必要がある。

ウ：排便の頻度だけでなく便性状、苦痛、排便困難なども評価する。

エ：一部の薬剤は便秘に関与し得る。

総合解説：便秘は「高齢だから」と一括りにせず、生活習慣、薬剤、体調を具体的に評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0126

老化の理解 > 加齢に伴う心身の変化 | 難易度：基礎

加齢に伴う睡眠の変化を踏まえた説明として、最も適切なものはどれか。

- ア．若い頃と同じ長時間の睡眠を毎日必ず取らせる。
- イ．高齢期は睡眠が浅く分断されやすいため、若い頃と同じ長さを一律に求めず、日中の眠気や休養感も合わせて確認する。
- ウ．夜に眠れない人は日中ずっと寝床で過ごす。
- エ．睡眠に困っていても日中の生活状況は確認しない。

答え・解説

正答：イ

ア：加齢に伴い必要睡眠時間は変化し、過度な床上時間は睡眠の質を損なうことがある。

イ：加齢に伴い睡眠構築が変化するため、睡眠時間だけでなく日中の機能と休養感を合わせて捉える。

ウ：日中の長い臥床や昼寝は夜間睡眠を妨げることがある。

エ：活動、光、カフェイン、昼寝など日中の習慣も睡眠に関係する。

総合解説：高齢者の睡眠は「何時間眠ったか」だけでなく、日中機能と休養感を含めて支援する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0127

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：基礎

フレイルの説明として最も適切なものはどれか。

ア．一度フレイルになれば必ず不可逆である。

イ．フレイルは骨折の病名だけを指す。

ウ．加齢や疾病などで心身の機能が低下し、健康障害に弱くなった状態で、適切な介入により改善し得る。

エ．フレイルは年齢だけで診断される。

答え・解説

正答：ウ

ア：フレイルは適切な介入により改善する可能性がある。

イ：フレイルは身体・心理・社会面を含む脆弱性の概念である。

ウ：フレイルは健康と要介護状態の中間的な脆弱状態として捉えられ、早期の対応が重要である。

エ：年齢ではなく、体重減少、筋力、活動などの状態を評価する。

総合解説：フレイルを早期に見つけ、運動、栄養、口腔、社会参加などを組み合わせて支援することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0128

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：標準

フレイルと加齢の関係について、最も適切なものはどれか。

ア．65歳以上なら全員フレイルである。

イ．フレイルは心理・社会面と関係せず筋力だけの問題である。

ウ．フレイルの有無を確認する意味はない。

エ．加齢に伴う変化を背景にしつつ、体重減少や筋力・活動性低下など複数の脆弱性が重なった状態として評価する。

答え・解説

正答：エ

ア：年齢だけではフレイルと判断できない。

イ：身体面に加え、心理・社会的要因も関連する。

ウ：早期把握により介護予防や生活機能維持につなげられる。

エ：単に「高齢である」とことと「フレイルである」ことは同じではない。

総合解説：「年齢のせい」と片づけず、体重、筋力、歩行、活動、社会参加など具体的な変化を捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0129

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：標準

2020年改訂日本版CHS基準（J-CHS基準）の評価項目に含まれるものはどれか。

- ア．体重減少、筋力低下、疲労感、歩行速度低下、身体活動低下。
- イ．視力、聴力、嗅覚、味覚、触覚だけ。
- ウ．血圧、脈拍、体温、呼吸数、SpO2だけ。
- エ．身長、頭囲、胸囲、座高、足長だけ。

答え・解説

正答：ア

ア：J-CHS基準は身体的フレイルの代表的な5項目を用いる。

イ：感覚機能だけの5項目ではない。

ウ：バイタルサインだけでフレイルを判定する基準ではない。

エ：身体計測だけの基準ではない。

総合解説：フレイルの評価では単一項目ではなく、体重・筋力・疲労・歩行・活動の組合せを見る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0130

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：応用

J-CHS基準で、5項目のうち2項目に該当する高齢者の状態として最も適切なものはどれか。

- ア．必ずフレイルに該当する。
- イ．プレフレイルに該当する。
- ウ．ロバストに該当する。
- エ．判定には年齢だけを用いるので、項目数は関係しない。

答え・解説

正答：イ

ア：フレイルは3項目以上の該当である。

イ：2020年改訂J-CHS基準では1～2項目該当をプレフレイル、3項目以上をフレイル、0項目をロバストとする。

ウ：ロバストは5項目のいずれにも該当しない状態である。

エ：J-CHSでは5項目の該当数で状態を分類する。

総合解説：プレフレイルの段階から生活機能の変化を捉え、早期の予防的支援につなげることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0131

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：基礎

サルコペニアの説明として最も適切なものはどれか。

- ア．皮下脂肪が増えることだけを指す。
- イ．骨密度の低下だけを指す。
- ウ．加齢などに関連して骨格筋量や筋力が低下し、身体機能低下につながる状態である。
- エ．認知機能低下だけを指す。

答え・解説

正答：ウ

ア：サルコペニアの中心は骨格筋の量・機能低下である。

イ：骨密度低下は骨粗鬆症に関連する。

ウ：サルコペニアは筋量・筋力・身体機能の低下に関わり、転倒や生活機能低下のリスクとなる。

エ：認知機能低下だけを表す概念ではない。

総合解説：高齢者では体重だけでは筋量低下に気づきにくいこともあり、筋力や歩行などを含めて見る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0132

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：標準

フレイルとサルコペニアの関係として、最も適切なものはどれか。

- ア．両者は完全に同じ意味で、区別する必要はない。
- イ．フレイルは骨の病気、サルコペニアは眼の病気である。
- ウ．サルコペニアは若年者にのみ生じ、高齢者には起こらない。
- エ．サルコペニアは主に骨格筋の量・機能低下に焦点を当て、フレイルはより広い脆弱性を捉える。

答え・解説

正答：エ

ア：サルコペニアは筋に焦点を当て、フレイルは身体・心理・社会面を含めて捉える。

イ：どちらの説明も不適切である。

ウ：加齢に関連したサルコペニアは高齢者で重要な課題である。

エ：両者は重なり得るが同一概念ではない。

総合解説：生活機能低下の背景を「フレイル」「サルコペニア」「疾病」などに分けて考えると支援内容を具体化しやすい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0133

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：基礎

廃用症候群の説明として最も適切なものはどれか。

- ア．長期間の安静や活動低下によって、筋力・関節・循環・呼吸など心身の機能が低下する状態である。
- イ．激しい運動を一度行うことで起こる筋肉痛だけを指す。
- ウ．加齢そのものと完全に同じ意味である。
- エ．視力低下だけを指す。

答え・解説

正答：ア

ア：「使わないこと」による機能低下が複数の身体・生活機能に及ぶ。

イ：廃用症候群は長期の不活動に伴う全身的な機能低下である。

ウ：廃用は活動低下による影響で、加齢変化とは区別して考える。

エ：筋萎縮、拘縮、循環・呼吸機能低下など多面的な変化が起こり得る。

総合解説：入院や転倒後など活動が急に減ったときは、疾病治療だけでなく廃用を防ぐ視点が必要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0134

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：応用

高齢者が長期間ほぼ臥床している場合に起こり得る変化の組合せとして、最も適切なものはどれか。

- ア．筋力増加、関節可動域拡大、持久力増加。
- イ．筋萎縮、関節拘縮、起立時の循環調節低下、便秘、褥瘡など。
- ウ．骨密度増加、転倒リスク低下、食欲増進のみ。
- エ．視力だけが低下し、その他の身体機能には影響しない。

答え・解説

正答：イ

ア：長期臥床では一般に筋力・持久力は低下しやすい。

イ：廃用は筋骨格系だけでなく循環、呼吸、排泄、皮膚などにも影響する。

ウ：不活動は骨量低下や活動再開時の転倒リスク増加につながることもある。

エ：廃用は全身的な機能低下として現れ得る。

総合解説：廃用を防ぐには、医学的な安静の必要性を確認したうえで、可能な範囲で早期から離床・活動を支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0135

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：標準

転倒後、けがは治ったが「また転ぶのが怖い」と外出しなくなった高齢者Gさんへの対応として最も適切なものはどれか。

- ア．再転倒を防ぐため、今後は可能な限り歩かせない。
- イ．不安は気持ちの問題なので転倒歴や環境を確認しない。
- ウ．転倒要因と本人の不安を確認し、安全な環境・歩行支援を整えながら段階的に活動を再開する。
- エ．本人の不安を無視して以前と同じ距離を突然歩かせる。

答え・解説

正答：ウ

ア：過度な活動制限は廃用や筋力低下を進める可能性がある。

イ：身体機能と環境要因の評価が必要である。

ウ：転倒への恐怖から活動が減ると、筋力低下やフレイルが進み、さらに転倒しやすくなる悪循環が生じ得る。

エ：安全と自信を取り戻せるよう段階的な支援が必要である。

総合解説：転倒予防は活動を奪うことではない。安全を確保しつつ、生活範囲を維持・回復することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0136

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：標準

フレイルやサルコペニアの予防・改善を目的とする支援として、最も適切なものはどれか。

- ア．筋力低下があれば一律に長期安静とする。
- イ．運動だけ行い、食事量や体重減少は確認しない。
- ウ．食事だけ増やし、活動機会はすべて減らす。
- エ．健康状態に応じた運動と十分な栄養を組み合わせ、継続できる生活活動を支える。

答え・解説

正答：エ

ア：不必要な安静は廃用を進める。

イ：低栄養があると筋量維持が難しくなる。

ウ：栄養と活動の両方を組み合わせて考える。

エ：筋力・身体機能を保つには活動と栄養の両方が重要であり、個別の健康状態に合わせる。

総合解説：介護職は体調に応じた日常活動、食事摂取、体重変化を観察し、多職種と連携する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0137

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：標準

地域在住高齢者のフレイル予防として、最も適切な考え方はどれか。

- ア．運動・栄養だけでなく、口腔機能や社会参加、閉じこもり予防も含めて生活全体を支える。
- イ．筋力だけを測定し、食事や社会参加は確認しない。
- ウ．外出は転倒リスクがあるため全員に禁止する。
- エ．口腔機能は栄養と関係しないので評価しない。

答え・解説

正答：ア

ア：フレイルは多面的であり、介護予防も複数領域を組み合わせることが重要である。

イ：身体面だけではフレイル全体を捉えにくい。

ウ：安全を確保しながら社会参加を維持することが重要である。

エ：咀嚼・嚥下・口腔状態は食事摂取や栄養に関係する。

総合解説：フレイル予防は「運動だけ」の施策ではなく、食べる・動く・人とつながる生活を総合的に支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0138

老化の理解 > フレイル・サルコペニア・廃用 | 難易度：基礎

フレイルの早期発見につながる日常的な観察として、最も適切なものはどれか。

- ア．年齢だけを記録し、生活機能の変化は確認しない。
- イ．意図しない体重減少、立ち上がりにくさ、歩行速度、疲れやすさ、外出や活動量の減少を確認する。
- ウ．体重が減っても本人が高齢なら正常として扱う。
- エ．活動量が急に減っても、生活機能と無関係なので記録しない。

答え・解説

正答：イ

ア：フレイルは年齢だけでは判断できない。

イ：フレイルの兆候は日常生活の変化として現れることがあり、経時的な観察が重要である。

ウ：意図しない体重減少は重要なサインである。

エ：活動低下はフレイルの評価項目にも関連する。

総合解説：以前との比較が重要である。小さな変化を記録し、必要に応じて看護・リハビリ・栄養職等へ共有する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0139

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：標準

高齢者Hさんに発熱はないが、食欲低下、元気消失、呼吸数増加がみられた。最も適切な対応はどれか。

ア．熱がないので感染症はないと判断する。

イ．食欲低下は加齢によるものとして記録しない。

ウ．発熱がないことだけで肺炎を否定せず、普段との差と呼吸状態を確認して医療職へ報告する。

エ．呼吸数が増えていても、本人が訴えなければ観察不要である。

答え・解説

正答：ウ

ア：高齢者では発熱が目立たない場合がある。

イ：食欲低下は感染など体調変化のサインになり得る。

ウ：高齢者の肺炎では高熱など典型的な症状が目立たず、全身状態の変化として現れることがある。

エ：客観的な呼吸状態の変化は重要な観察項目である。

総合解説：高齢者では疾患の現れ方が非典型的なことがあるため、「普段との違い」を早期に捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0140

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：標準

食事中にむせが増えた高齢者Iさんへの支援として、最も適切なものはどれか。

ア．むせても食事速度を上げて短時間で食べ終わってもらう。

イ．食後すぐに仰向けに寝てもらう。

ウ．口腔ケアは肺炎と関係しないので行わない。

エ．食事姿勢や一口量、嚥下状態を確認し、口腔ケアを行い、変化を医療・リハビリ職と共有する。

答え・解説

正答：エ

ア：速い摂取は誤嚥リスクを高める可能性がある。

イ：食後すぐの臥床は逆流・誤嚥のリスクとなり得る。

ウ：口腔内の衛生管理は誤嚥性肺炎予防の一要素である。

エ：誤嚥性肺炎の予防には嚥下に適した食事環境・姿勢と口腔衛生、必要時の専門職連携が重要である。

総合解説：むせの増加は嚥下機能変化のサインであり、食形態や姿勢を独断で変更せず、多職種で評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0141

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：標準

高齢者Jさんに口腔内の乾燥、尿量減少、いつもより強い倦怠感がみられる。最も適切な判断はどれか。

ア．脱水などの可能性を考え、飲水・食事・排泄・バイタルサインを確認し、必要に応じて医療職へ報告する。

イ．口渇の訴えがなければ脱水は否定できる。

ウ．尿量が減っても水分状態とは無関係である。

エ．倦怠感は年齢によるものなので観察せず経過を見る。

答え・解説

正答：ア

ア：高齢者では口渇が目立たなくても脱水が起こり、倦怠感や意識変化として現れることがある。

イ：口渇感が乏しい高齢者もいるため訴えだけでは否定できない。

ウ：尿量減少は脱水や循環・腎機能の変化を示すことがある。

エ：急な倦怠感は体調変化の重要なサインである。

総合解説：脱水は転倒、せん妄、腎機能悪化などにつながり得るため、早期の観察と連携が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0142

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：基礎

高齢者の骨粗鬆症について、最も適切なものはどれか。

ア．骨粗鬆症があれば転倒対策は不要である。

イ．骨の強度が低下し骨折しやすくなるため、骨の評価と転倒予防の両方が重要である。

ウ．骨粗鬆症では骨折リスクは低下する。

エ．骨粗鬆症は骨ではなく聴覚だけの病気である。

答え・解説

正答：イ

ア：骨が脆弱な状態では転倒を防ぐことが特に重要である。

イ：高齢者の骨折予防では骨粗鬆症の管理と転倒リスク対策を組み合わせる。

ウ：骨粗鬆症では骨折リスクが高まる。

エ：骨量・骨質など骨の強度に関わる疾患である。

総合解説：高齢者の骨折はADL低下や廃用の契機になるため、転倒歴、筋力、住環境も含めて予防する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0143

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：応用

入院した高齢者Kさんが、昨日まで会話できていたのに今朝から急に注意が散漫となり、時間帯で混乱の程度が変動している。最も適切な対応はどれか。

ア．認知症が一晩で進行したと決めつけ、経過観察だけにする。

イ．本人の性格の問題として注意する。

ウ．急性のせん妄を疑い、感染、脱水、薬剤、疼痛などの原因評価につなげるため速やかに医療職へ報告する。

エ．混乱を止めるため、原因を確認せず身体拘束する。

答え・解説

正答：ウ

ア：急激な変化はせん妄など可逆的原因を優先して考える。

イ：せん妄は医学的評価が必要な状態である。

ウ：せん妄は急性に発症し注意障害や変動を示すことがあり、身体疾患や薬剤が原因になり得る。

エ：まず安全を確保し、原因評価と非薬物的な環境調整を行う。

総合解説：高齢者の急な意識・注意の変化は「年齢」「認知症」で片づけず、緊急性を含めて評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0144

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：基礎

高齢者Lさんに突然、片側の手足の力が入りにくくなり、言葉が出にくい症状が現れた。最も適切な対応はどれか。

ア．高齢者ではよくあるため、翌日まで様子を見る。

イ．筋力低下と考え、まず歩行練習を続ける。

ウ．症状が片側だけなので全身状態とは関係しない。

エ．脳血管障害を疑い、発症時刻を確認して速やかに救急対応・医療職への連絡につなげる。

答え・解説

正答：エ

ア：急な神経症状は緊急性が高い。

イ：症状悪化や転倒の危険があり、運動を優先しない。

ウ：局所神経症状は脳血管障害の重要な手掛かりである。

エ：突然の片麻痺や言語障害は脳卒中の可能性があり、時間を争う評価が必要である。

総合解説：介護職は診断を行うのではなく、突然の変化を見逃さず、発症時刻と症状を具体的に伝える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0145

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：応用

慢性心不全のある高齢者Mさんに、数日で体重が増え、足のむくみと息切れが強くなった。最も適切な対応はどれか。

ア．心不全悪化の可能性を考え、体重・浮腫・呼吸状態・バイタルサインを確認して速やかに医療職へ報告する。

イ．体重増加は栄養状態が良くなった証拠なので報告しない。

ウ．息切れがあるほど運動量を急に増やす。

エ．浮腫は皮膚だけの問題なので呼吸状態は確認しない。

答え・解説

正答：ア

ア：急な体重増加、浮腫、息切れは体液貯留による心不全悪化のサインになり得る。

イ：短期間の体重増加は体液貯留の可能性がある。

ウ：心不全悪化時は医療評価を優先する。

エ：浮腫と呼吸困難が同時に増える場合は循環状態の変化を考える。

総合解説：心不全では日々の体重、浮腫、呼吸状態の変化が早期発見に役立つ。医療職の指示に沿った水分・塩分管理も確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0146

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：標準

高齢者の便秘への対応として、最も適切なものはどれか。

ア．高齢者なら便秘は正常なので対応しない。

イ．排便状況だけでなく、水分・食事・活動量・腹部症状・薬剤・排便環境を確認する。

ウ．原因を確認せず、介護職の判断だけで下剤量を増やす。

エ．排便の回数だけを見て、便性状や排便困難感を確認しない。

答え・解説

正答：イ

ア：便秘は苦痛や食欲低下、せん妄などにつながることがあり評価が必要である。

イ：高齢者の便秘は加齢、活動低下、食事・水分、薬剤など多因子で起こり得る。

ウ：薬剤調整は医療職の指示が必要である。

エ：便秘評価では回数以外の症状も重要である。

総合解説：「出ているか」だけでなく、本人の通常の排便パターンと苦痛、生活要因を確認して共有する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0147

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：標準

高齢者Nさんに急に尿失禁が増え、頻尿と排尿時の不快感がみられる。最も適切な対応はどれか。

ア．年齢による自然な変化なので記録しない。

イ．失禁を防ぐため、本人の希望に関係なく水分を大幅に減らす。

ウ．「高齢だから」と決めつけず、尿の性状、発熱、疼痛、水分、薬剤などを確認して医療職へ報告する。

エ．排尿時の不快感は尿路の問題と関係しない。

答え・解説

正答：ウ

ア：急な変化は原因評価が必要である。

イ：過度な水分制限は脱水や尿路感染リスクを高める可能性がある。

ウ：急な排尿パターンの変化には尿路感染、薬剤、便秘、環境変化など複数の原因があり得る。

エ：排尿痛や不快感は尿路感染などの症状になり得る。

総合解説：排尿障害は尊厳や生活範囲にも影響する。原因を評価し、安易な水分制限やおむつ依存を避ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0148

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：基礎

褥瘡予防として最も適切なものはどれか。

ア．皮膚が赤くても痛みがなければ観察しない。

イ．体位変換だけ行えば、栄養や失禁による湿潤は無関係である。

ウ．骨突出部に強くマッサージをして赤みを消す。

エ．長時間同じ部位に圧が集中しないよう体位や座位を調整し、皮膚・栄養・湿潤状態も確認する。

答え・解説

正答：エ

ア：発赤は早期の皮膚変化として重要である。

イ：皮膚状態、栄養、湿潤管理も重要である。

ウ：発赤部への強い摩擦やマッサージは組織を損傷する可能性がある。

エ：褥瘡は持続する圧やずれに加え、低栄養、湿潤、活動低下など複数の要因が関係する。

総合解説：褥瘡予防は除圧、皮膚観察、栄養、排泄ケア、福祉用具などを組み合わせる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0149

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：応用

複数の薬を服用する高齢者Oさんに、最近ふらつき、便秘、日中の眠気が出てきた。最も適切な対応はどれか。

- ア．服薬内容と開始・変更時期を確認し、症状との関連を考えて医師・薬剤師・看護職へ共有する。
- イ．すべて加齢による正常変化として扱い、薬剤は確認しない。
- ウ．介護職の判断で一度にすべての薬を中止する。
- エ．便秘と眠気は薬剤では起こらない。

答え・解説

正答：ア

ア：高齢者では薬剤がふらつき、眠気、便秘、せん妄などに関与することがあり、薬剤歴の確認が重要である。

イ：新しい症状と薬剤変更の時間的關係を確認する必要がある。

ウ：薬の中止・変更は医師や薬剤師等と連携して行う。

エ：複数の薬剤で便秘や眠気などが生じ得る。

総合解説：高齢者の新しい症状では疾病だけでなく薬剤性も鑑別に入れ、服薬情報を多職種で共有する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04

0150

老化の理解 > 高齢者に多い疾患・症状 | 難易度：標準

パーキンソン病の高齢者Pさんは動作開始に時間がかかる。介護職の対応として最も適切なものはどれか。

- ア．動作が遅いので毎回すべて介助して本人には動いてもらわない。
- イ．動作を急かさず、姿勢と足元の安全を確認し、本人が動き始めるための時間と分かりやすい声かけを確保する。
- ウ．早く歩けるよう背中を強く押す。
- エ．動作の遅さは本人の意欲不足だけが原因だと説明する。

答え・解説

正答：イ

ア：過介助は残能力や活動機会を奪う。

イ：パーキンソン病では動作緩慢、筋固縮、姿勢保持の障害などがみられ、急がせると転倒につながることもある。

ウ：バランスを崩し転倒させる危険がある。

エ：パーキンソン病の運動症状として動作緩慢が起こる。

総合解説：疾病特性を理解し、本人のペースと安全を両立させることが重要である。状態変化は医療・リハビリ職と共有する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-04