



国試当日の流れ

Table with 4 columns: 時間, 問題の種類, 出題数, 試験時間. Rows for 午前 (9:50~12:30) and 午後 (14:20~17:00) with details on question types and duration.

持ち物チェックシート

- 受験票
□ 時計 (デジタルウォッチや電卓付きはNG)
□ 鉛筆 (5本くらいがあると安心)
□ 消しゴム
□ ボールペン
□ 鉛筆削り
□ 定規 (マークシートのずれ防止に!)
□ 財布 (万が一のため、タクシー代も用意)
□ 常備薬
□ 携帯電話
□ ハンカチ・ティッシュ
□ 試験前に確認するテキスト
□ 昼食・おやつ・飲み物



国試によくでるレビューブックコードTOP10

一般・状況設定

Table with 6 columns: 順位, 章, テーマ (レビューブックコード), 出題数, RB2023-24参照ページ, QB2023-24参照ページ. Lists top 10 review book chapters.

必修

Table with 6 columns: 順位, 章, テーマ (レビューブックコード), 出題数, RB2023-24参照ページ, select必修2023-24参照ページ. Lists mandatory review book chapters.



災害の定義とサイクル

(QB必修-統5/QB-統17, 34, 36) (公みえ146, 149)

□① 災害とは、異常な自然現象や人為的原因によって、人命や人々の経済・社会生活が受ける被害のことである。

▼災害の種類

Table with 2 columns: 災害の種類, 内容. Lists natural disasters (台風, 地震, etc.), human-made disasters (chemical accidents, etc.), and special disasters (nuclear, etc.).

□② 医療における災害とは、多数の傷病者発生によって、医療ニーズが地域の医療能力(薬剤や医療資材などの物的資源、医師や看護師などの人的資源)を圧倒的に上回る状態を指す。

□③ 災害看護とは、災害が人々の健康と生活に及ぼす被害を可能な限り少なくするための看護活動である。災害発生に対する予防・準備、災害発生時の援助、災害前の状態への回復まで、継続的に展開される。

□④ 災害は突然発生する。発生直後から超急性期、急性期、亜急性期、慢性期・復興期を経て、静穏期(災害準備期)に戻る。これを災害サイクルという。

* マスギャザリング災害: mass gathering (群衆) によって起こる災害。建造物の崩壊や人々の特異倒しなどによって多くの死傷者が発生する。
* NBC: nuclear (核兵器, 核物質, 放射能), biological (細菌, ウイルス), chemical (毒ガス)
* CBRNE (シーバーン): chemical (化学), biological (生物), radiological (放射性物質), nuclear (核), explosive (爆発物) の略。

災害サイクルにおける災害医療と災害看護の役割は、各サイクルによって異なる。

Table with 4 columns: 災時~ (緊急性), 災害サイクル, 災害医療, 災害看護. Details the roles of disaster medicine and nursing across different phases of the disaster cycle.

□⑥ 災害の急性期にはまず自分自身の安全を確保し、その後患者や病院の職員を含む災害現場の安全確保を行う。

□⑦ 災害の急性期には「CSCATTT」に基づいて、系統指揮を一本化し、対応を迅速にする必要がある。

▼CSCATTT

Table with 2 columns: 活動, 活動の具体的な内容. Details the components of CSCATTT: Command & Control, Safety, Communication, Assessment, Triage, Treatment, Transportation.

□⑧ 慢性疾患や精神疾患のために服薬や医療処置が必要な場合は、服薬を中断しないよう支援したり、処置に必要な物品を手配したりすることで急性増悪を防ぐ。

□⑨ 災害時に身体障害者は、日頃以上に生活困難となる。避難所では居住空間の確保や、生活支援・医療支援に関する適切な情報の提供、周囲の人々との情報共有と理解の促進などの支援を行う必要がある。

□⑩ 首都直下地震などの大規模地震が発生した際、救命の可能性のある傷病者の診療を、医療機能が低下した被災地ではなく、通常の医療レベルが提供できる被災地外で行うために、広域医療搬送計画が策定されている。

□⑪ 災害拠点病院とは、災害発生時に広域災害医療に対応し、医療救護活動の中核を担う病院のことであり、都道府県によって指定される。災害派遣医療チーム(DMAT)の派遣機能をもつ。

* DMAT: disaster medical assistance team の略。

加齢による身体的機能の変化

(QB必修-老3/QB-老5)

□① 加齢は発展期、成熟期、衰退期の3段階に分けられる。

□② 老化は加齢の衰退期に位置づけられ、「年齢とともに身体の諸機能が非可逆的に低下し、生体の恒常性を維持する能力が失われ、死に至る過程」と定義されている。

□③ 老化には生理的の老化と病的の老化がある。

Table with 2 columns: 生理的の老化, 病的の老化. Describes the characteristics of physiological and pathological aging.

□④ 運動機能と特殊感覚の変化としては、以下のものが挙げられる。

Table with 2 columns: 運動機能, 特殊感覚. Lists changes in physical and special senses with age, such as muscle strength, balance, vision, and taste.

* 閾値: 刺激があるかないかを感知するために必要な最小限の刺激量の値をいう。閾値が上昇すればするほど、刺激があっても感知しにくくなる。

□⑤ 加齢による解剖生理機能の変化としては、以下のものが挙げられる。

Table with 3 columns: 消化管, 循環器, 内分泌, etc. Lists anatomical and physiological changes with age across various organ systems.

1) 皮膚が温度を感知することで、その情報が視床下部の体温調節中枢に伝えられる。その情報により体温中枢が末梢の効果器(皮膚血管や汗腺)に指令を出し、体温調節のための反応が起こる。

□⑥ 肺活量などの呼吸機能、腎血流量などの腎機能は、30歳を100%とした場合と比べて機能の残存率の平均値が特に低い。

□⑦ 体内水分量の体重に占める割合は、高齢者では50~55%である(参照: 医-12)。

保健師助産師看護師法

(QB必修-社67/QB-社110/公みえ80, 81)

昭和23年制定、令和4年6月最終改正

□① 「保健師助産師看護師法」は、保健師、助産師および看護師の資質を向上し、医療および公衆衛生の普及・向上を図ることを目的としている(1条)。

□② 看護師の業務は、療養上の世話または診療の補助である(5条)。

□③ 欠格事由がある場合は免許を与えないことがある(9条)。

□④ 看護師による医療過誤に対して、戒告、業務停止、免許取り消しの行政処分が規定されている(14, 15条)。

□⑤ 助産師・看護師・准看護師は業務独占・名称独占の資格である(30~32, 42条の3)。

□⑥ 保健師は名称独占の資格である(42条の3)。

□⑦ 業務独占とは、免許を受けた者でなければ、その業務を行うことができないことをいう。

□⑧ 名称独占とは、業務を行うことには制限はないが、免許を受けた者でなければ、その名称または類似する名称を用いることができないことをいう。

□⑨ 業務に従事する看護師は、業務従事者届を都道府県知事に2年ごとに届け出なければならない(33条)。

法律・統計 マル暗記カード

法制度

毒薬は① 地に② 枠、③ 字で品名および「毒」の文字を表示する。

よくできる

法制度

劇薬は① 地に② 枠、③ 字で品名および「劇」の文字を表示する。

よくできる

法制度

医薬品に関する禁忌は_____に示される。

よくできる

法制度

フェンタニルやモルヒネなどの_____は、鍵をかけた堅固な設備内に保管する。

よくできる

法制度

使用後の麻薬のアンブルは_____に返却する。

よくできる

①黒地 ②白枠 ③白字

毒薬は黒地に白枠、白字で品名および「毒」の文字を表示する。

保管方法	表示	ラベル
毒薬 他薬と区別して鍵をかけて保管する。	黒地に白枠、白字で品名および「毒」の文字	

▶参照ページ RB-社120 QB必修-社72~74
RBコード: 医薬品医療機器等法(旧・薬事法)

①白地 ②赤枠 ③赤字

劇薬は白地に赤枠、赤字で品名および「劇」の文字を表示する。

保管方法	表示	ラベル
劇薬 他薬と区別して保管する。必ずしも鍵をかける必要はない。	白地に赤枠、赤字で品名および「劇」の文字	

▶参照ページ RB-社120 QB必修-社72~74
RBコード: 医薬品医療機器等法(旧・薬事法)

添付文書

医薬品に関する禁忌は添付文書に示される。

▶参照ページ RB-社120 QB必修-社74
RBコード: 医薬品医療機器等法(旧・薬事法)

麻薬

麻薬は鍵をかけた堅固な設備内に保管しなければならない。

▶参照ページ RB-社121 QB必修-社75
RBコード: 麻薬及び向精神薬取締法

麻薬管理者

麻薬は使用状況を明確に記録し、残薬やアンブルも含め使用後は速やかに麻薬管理者に返却する。

▶参照ページ RB-社121 QB必修-社76
RBコード: 麻薬及び向精神薬取締法

統計

日本の令和3(2021)年における男性の平均寿命は約①_____年であり、女性の平均寿命は約②_____年である。

※厚生労働省:令和3年簡易生命表

よくできる

統計

令和元(2019)年の有訴者率(人口千対)は約_____である。

※厚生労働省:令和元年国民生活基礎調査

よくできる

統計

令和元(2019)年の有訴者の自覚症状で多いのは_____、肩こりである。

※厚生労働省:令和元年国民生活基礎調査

よくできる

統計

令和元(2019)年の通院者の傷病で最も多いのは男女ともに_____である。

※厚生労働省:令和元年国民生活基礎調査

よくできる

統計

令和元(2019)年の男性における肥満者の割合が最も高い年齢層は①_____歳代で、その割合は約②_____%である。

※厚生労働省:令和元年国民健康・栄養調査

よくできる

①81年
②88年

令和3(2021)年の男性の平均寿命は81.47年であり、女性の平均寿命は87.57年である。

▶参照ページ RB-社14 QB必修-社17
RBコード: 平均寿命

300

令和元(2019)年の有訴者率(人口千対)は302.5で、通院者率(人口千対)は404.0である。

▶参照ページ RB-社14.15 QB必修-社18
RBコード: 有訴者率 通院者率

腰痛

令和元(2019)年の有訴者の自覚症状で多いのは「腰痛」、「肩こり」などであり、男性第1位は「腰痛」、女性第1位は「肩こり」である。

▶参照ページ RB-社15 QB必修-社19
RBコード: 有訴者率 通院者率

高血圧症

令和元(2019)年の通院者の傷病で最も多いのは男女ともに「高血圧症」である。なお、65歳以上では、約7割が通院者である。

▶参照ページ RB-社15 QB必修-社20
RBコード: 有訴者率 通院者率

①40歳代
②40%

令和元(2019)年の男性における肥満者の割合が最も高いのは40歳代で、その割合は39.7%である。

▶参照ページ RB-社18 QB必修-社24
RBコード: 国民健康・栄養調査

かんごろ

51 高血圧の判定基準は?

高い石をくれ

▶参照ページ 104P19

▶キーワード

- ①高い → 脈圧
- ②石を → 140 mmHg以上(収縮期血圧)
- ③くれ → 90 mmHg以上(拡張期血圧)

▶関連項目 104P19

▶高血圧の基準(104P19)

収縮期血圧	拡張期血圧	判定
110	70	正常血圧
120	80	正常高血圧
130	85	1度高血圧
140	90	2度高血圧
160	100	3度高血圧

▶関連項目 104P19

96 視床下部の働きは?

師匠のかが食べて体温上がる

▶参照ページ 104P11, 103A83, 101A26

▶キーワード

- ①師匠のか → 視床下部
- ②食べて → 摂食行動の調節
- ③体温上がる → 体温調節

▶関連項目 104P11, 103A83, 101A26

▶視床下部の働き(104P11)

視床下部には自律神経系、内分泌系、本能行動(食・飲・性など)の中核が存在し、これらの機能を統合することによって体内環境(体温、体液など)の恒常性を保つ。(104P11, 103A83, 101A26)

▶視床下部の働き(104P11)

視床下部は自律神経系、内分泌系、本能行動(食・飲・性など)の中核が存在し、これらの機能を統合することによって体内環境(体温、体液など)の恒常性を保つ。(104P11, 103A83, 101A26)

▶視床下部の働き(104P11)

視床下部は自律神経系、内分泌系、本能行動(食・飲・性など)の中核が存在し、これらの機能を統合することによって体内環境(体温、体液など)の恒常性を保つ。(104P11, 103A83, 101A26)

65 脂溶性ビタミンは?

これ D A K E(だけに)しよう

▶参照ページ 105P29

▶キーワード

- ①D → ビタミンD
- ②A → ビタミンA
- ③K → ビタミンK
- ④E → ビタミンE
- ⑤しよう → 脂溶性ビタミン

▶関連項目 105P29

66 脂溶性ビタミンの欠乏症状は? その1

ビタミンA → 夜盲症

ビタミンD → 骨軟化症

ビタミンK → 出血

ビタミンE → 神経障害

▶参照ページ 105P71, 101A30, 100P33

▶脂溶性ビタミンは脂溶性ビタミンと異なり、適量に摂取すると体内に蓄積されるため、過剰症が出現しやすい。(105P81)

▶脂溶性ビタミンの主な働きと欠乏症状(105P71, 101A30, 100P33)

名称	主な働き	欠乏症状
ビタミンA	視覚、上皮組織の機能維持	夜盲症、角膜乾燥症、角膜炎
ビタミンD	Ca、P吸収増加	骨軟化症
ビタミンK	血液凝固因子の合成	出血傾向
ビタミンE	抗酸化作用	溶血性貧血(低出生体重児)

▶関連項目 105P71, 101A30, 100P33

78 全身性エリテマトーデス(SLE)の代表的な症状は?

スレさない 新人 チョー まぶしい

▶参照ページ 106P119, 103P54, 102A84, 100A100, 100A101

▶SLEの症状(106P119, 103P54, 102A84, 100A100, 100A101)

①全身性エリテマトーデス(全身性紅斑性狼瘡)

②関節痛

③腎臓病

④神経障害

⑤皮膚病

⑥血液障害

⑦免疫障害

⑧臓器障害

⑨発熱

⑩光線過敏症

▶SLEの診断(106P119, 103P54, 100A100, 100A101)

SLEは10~30歳代の女性に好発する多臓器障害の慢性炎症性疾患であり、病態は複雑多岐にわたる。

SLE患者の約8割は、治療の発症初期から診断される。そのほか生命予後にかかわる重症の病態として、腎臓病(リネズ病)と中枢神経障害(中枢神経性SLE)がある。(101A77)

15 三大栄養素の生理的燃焼値は?

カロリー 至急で摂ったよ

▶参照ページ 101A22

▶キーワード

- ①カロリー → 1gあたり4kcal(糖質)
- ②糖質 → 4kcal
- ③脂質 → 9kcal
- ④たんぱく質 → 4kcal

▶関連項目 101A22

21 酸素ポンベの色は?

SUN(太陽)で 色黒

▶参照ページ 101A22

▶キーワード

- ①SUNで → 酸素ポンベの色
- ②色黒 → 酸素ポンベの色

▶関連項目 101A22

▶酸素ポンベの色(101A22)

酸素ポンベは酸素濃度を上げるための装置であり、酸素ポンベの色は酸素濃度を表す。酸素ポンベの色は酸素濃度が高いほど黒くなる。(101A22)

28 輸液セットの滴下数は?

ハタチの 大人 子どもは 無縁

▶参照ページ 105P22

▶キーワード

- ①ハタチの → 20滴/mL
- ②大人 → 成人用(一般用)
- ③子どもは → 小児用(低用量)
- ④無縁 → 60滴/mL

▶関連項目 105P22

38 肝臓で合成されるものは?

看護学生 ぐるぐる アルコール

▶参照ページ 100A96

▶キーワード

- ①看護学生 → 肝臓で合成される
- ②ぐるぐる → アルコール
- ③アルコール → アルブミン
- ④アルコール → コレステロール

▶関連項目 100A96

Memo

第113回看護師国試・第110回保健師国試
解答速報・採点サービス

ネコナースの合格予報

登録受付中

▼詳しくはこちら▼

国試直後にオープン! 事前登録しておくことで、オープンのお知らせが届きます