

【問1】

次のうち、適当なものはどれか。

- A. ボディリラクゼーションは、法律に基づく医業類似行為である。
- B. ボディリラクゼーションは、民間の資格に基づくものであるが、医業類似行為と同じような効果が得られることを、お客様に説明してもよい。
- C. ボディリラクゼーションは、リラクゼーション効果や、癒し効果を得るためのものであり、病気の治療を目的とするものではない。
- D. ボディリラクゼーションは、リラクゼーション効果や癒し効果を得るためのものであるが、病気の治療に役立つこともあると、お客様に説明してもよい。

【問2】

次のうち、適当なものはどれか。

- A. 柔道整復師、鍼師、灸師、あんま・マッサージ・指圧師の資格を持つ者は、医師と同じように診断行為を行える。
- B. 柔道整復師、鍼師、灸師、あんま・マッサージ・指圧師の資格を持つものは、診断行為は行えない。だが、各々の資格を規定した法律で定められている、治療に類似した施術を行える。
- C. ボディリラクゼーションは、民間の資格に基づくものであるが、技法によっては医業類似行為の資格を持つ者と同じような行為を行える。
- D. 医業類似行為のうち、あんま・マッサージ・指圧は、法律上、ボディリラクゼーションと同様のものである。

【問3】

次のうち、ボディリラクゼーション従事者が行う行為として、適当なものはどれか。

- A. 肩こりの愁訴を告げるお客様に、考えられる病名を告げた。
- B. 肩こりの愁訴を告げるお客様に、医師の診察を受けるように勧めた。
- C. 肩こりの愁訴を告げるお客様に、「治ります」と告げた。
- D. 肩こりの愁訴を告げるお客様に、リラクゼーションは医業類似行為と実質上同じものであると説明した。

【問4】

次のうち、ボディリラクゼーションに期待すべき効果として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 心の癒しを得る
- B. 緊張をほぐし、リラクゼーション効果を得る
- C. ストレスによって起こる病気の改善
- D. ストレスによって起こる身体の疲労の改善

【問5】

次の文章のうち、ボディリラクゼーション従事者が、お客様に行う説明として、適当なものはどれか。

- A. ストレスによって起こる多くの病気の治療に、ボディリラクゼーションが有効である。
- B. ストレスによって起こる心身の疲労について、ボディリラクゼーションは癒し効果が期待できる。
- C. ボディリラクゼーションは、法律上、医業類似行為とは別のものであるが、技法によっては同様の効果が得られることもある。
- D. ボディリラクゼーションは、癒し効果を期待するものだが、間接的に病気の予防にも役立つ。

【問6】

次の○にあてはまる数字はなにか。

頸椎は○個の椎骨から成り立っている。

- A. 5個
- B. 6個
- C. 7個
- D. 8個

【問7】

次の記述のうち、胸郭の一部である骨はどれか。

- A. 尺骨
- B. 肋骨
- C. 橈骨
- D. 脛骨

【問8】

次のうち、頭蓋を構成する骨として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 舟状骨
- B. 蝶形骨
- C. 篩骨
- D. 頬骨

【問9】

次のうち、骨盤を構成する骨で**適当でないもの**はどれか。

- A. 寛骨
- B. 仙骨
- C. 尾骨
- D. 肋骨

【問10】

次のうち、人体の最も上部に位置する骨はどれか。

- A. 蝶形骨
- B. 尺骨
- C. 鎖骨
- D. 脛骨

【問11】

次の文章のうち、骨のはたらきとして**適当でないもの**はどれか。

- A. 骨には身体を支える働きがある。また、筋肉の収縮を利用して、身体を動かす働きも司っている。
- B. 骨には筋肉を動かす働きがある。また、骨には、筋肉が働くためのエネルギーを供給する働きがある。
- C. 骨には身体を支える働きがある。また、脳・肺・心臓などの臓器の周囲を数個の骨が取り囲み、保護する働きがある。
- D. 骨には、血液を造る働きがある。また、骨を丈夫にするために、カルシウムなどのミネラルを蓄える働きがある。

【問12】

次のうち、骨の働きとして**適当でないもの**はどれか。

- A. 造血作用
- B. 保護作用
- C. 運動作用
- D. 循環作用

【問13】

関節に関する次の説明のうち、適当なものはどれか。

- A. 肘関節の上橈尺関節などの車軸関節は、骨の長軸方向にのみ回転する。
- B. 臼状関節の代表的なものには、手根中手関節がある。
- C. 平面関節の一種である椎間関節は、人体の関節の中で最も可動性が大きい。
- D. 楕円関節は、楕円形をしている関節面の短軸方向にのみ動く。

【問14】

次のうち、関節に関する説明として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 母指の手根中手関節などの鞍関節は、関節面で回転する。
- B. 肘関節の上橈尺関節などの車軸関節は、骨の長軸方向に回転する。
- C. 橈骨手根関節などの楕円関節は、楕円の長軸と短軸の方向に動く。
- D. 椎間関節などの平面関節は、二つの骨の可動性が小さい。

【問15】

次の文章のうち、関節に関する説明として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 関節は、凸型をした関節頭と凹型をした関節窩が、関節面で向き合っている。
- B. 関節の周囲は、関節包とよばれる膜で包まれ、さらにその外側は靭帯で覆われている。
- C. 関節は、種類によって動かせる方向や可動範囲が決まっている。
- D. 関節をつなぐ二つの骨の間には、滑液膜という薄い膜があり、老廃物を排出している。

【問16】

次の文章のうち、腱に関する説明として**適当なもの**はどれか。

- A. 腱は、骨が変化してできた組織である。
- B. 腱のうち、筋肉の両端についているものは、全て筋肉が変化してできたものである。
- C. 腱は、骨の支持作用のみを持ち、運動機能には関係していない。
- D. 腱は、筋肉の運動を骨に伝えて、関節を動かす作用を司っている。

【問17】

次のうち、筋肉に関する説明として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 四肢を動かす骨格筋は随意筋であり、心臓を動かす心筋は不随意筋である。
- B. 心臓を動かす心筋、内臓の壁を構成する平滑筋は、ともに不随意筋である。
- C. 四肢を動かす骨格筋、心臓を動かす心筋はともに不随意筋である。
- D. 内臓の壁を構成する平滑筋は不随意筋であり、四肢を動かす骨格筋は随意筋である。

【問18】

次のうち、消化管に該当しないものはどれか。

- A. 小腸
- B. すい臓
- C. 胃
- D. 肛門

【問19】

小腸の働きとして、**適当なもの**はどれか。

- A. 胆汁を生成する。
- B. 食物を一時貯蔵する。
- C. 水分を吸収する。
- D. 栄養素を吸収する。

【問20】

次のうち、胃のはたらきとして、**適当でないもの**はどれか。

- A. 食物の攪拌・消化
- B. 胃液の分泌
- C. アルコールの吸収
- D. 胆汁の貯蔵

【問21】

次のうち、肝臓の機能として、**適当なもの**はどれか。

- A. 呼吸
- B. 排泄
- C. 物質代謝
- D. 生殖

【問22】

次のうち、肝臓の働きとして**適当でないもの**はどれか。

- A. 胆汁の生成と分泌
- B. ヘパリンの生成
- C. ホルモンの平衡作用
- D. 胆汁の貯蔵

【問23】

次のうち、動脈血が流れている血管はどれか。

- A. 肺動脈
- B. 上大静脈
- C. 肺静脈
- D. 下大静脈

【問24】

次の文章のうち、呼吸筋に関する説明として、**適当なもの**はどれか。

- A. 息を吐く場合、内肋間筋が収縮して肋骨が下がり、横隔膜が上がって、胸郭を狭くする。
- B. 息を吐く場合、内肋間筋が収縮して肋骨が上がり、横隔膜が下がって、胸郭を狭くする。
- C. 息を吸う場合、外肋間筋が収縮して肋骨が下がり、横隔膜が下がって、胸郭を広げる。
- D. 息を吸う場合、外肋間筋が収縮して肋骨が下がり、横隔膜が上がって、胸郭を広げる。

【問25】

慢性頭痛を筋緊張性頭痛と片頭痛(偏頭痛)とに分類したとき、筋緊張性頭痛に該当する症状はどれか。

- A. 寝込むほどに強い痛みが月に1~2回起こる。
- B. 痛みの強さは、仕事や家事ができなくなるほどではないが、だらだらと続く。
- C. 光や音、臭いなど外界の刺激に敏感になることもある。
- D. 痛み以外にも、吐き気や嘔吐(おうと)を伴うことも多い。

【問26】

次のうち、症候性頭痛の原因として**適当でないもの**はどれか。

- A. ストレスによる疲労
- B. くも膜下出血
- C. 慢性硬膜下血腫
- D. 脳腫瘍

【問27】

次の文章のうち、筋緊張性頭痛の痛みに関する説明として**適当なもの**はどれか。

- A. 痛みの強さは、仕事や家事ができなくなるほどではないが、だらだらと続く。
- B. 痛みの強さは、寝込むほど強く、脈を打つような痛みが続く。
- C. 痛みの強さは、仕事や家事ができなくなるほどでないが、発熱とともに二週間ほど痛みが続く。
- D. 痛みの強さは、非常に強く、それまで経験したことのない激しい痛みと同時に、手足のしびれなどが生じる。

【問28】

次の文章のうち、頭痛に関する説明として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 脳腫瘍によって頭痛が起こる場合がある。このような頭痛を症候性頭痛と呼ぶ。
- B. 肩や首のこりから頭痛が起こる場合がある。このような頭痛を筋緊張性頭痛と呼ぶ。
- C. 偏頭痛(片頭痛)は、運動を行うことによって、痛みを改善することができる。
- D. 頭痛の中には、治療が必要な病気によって起こるものもあるので、医師の診察を受けることが好ましい。

【問29】

次の文章のうち、筋緊張性頭痛の原因として、**適当なもの**はどれか。

- A. 休息をとった結果、頭を支える筋肉がほぐれて、血流がよくなったため。
- B. 休息をとった結果、頭を支える筋肉が緊張して、血流が悪くなったため。
- C. 頭を支える骨がストレスなどで長期間緊張した結果、血流が悪くなるため。
- D. 頭を支える筋肉がストレスなどで長時間緊張した結果、血流が悪くなるため。

【問30】

次の文章のうち、頭痛の原因に関する説明として、適当なものはどれか。

- A. 仕事や家庭内のトラブルが原因となる精神的なストレスは、頭痛の原因にはならない。
- B. 仕事や家庭内のトラブルが原因となる精神的なストレスは、緊張を高めるため、むしろ頭痛を防ぐ作用がある。
- C. 全ての頭痛は、仕事や家庭内のトラブルなどによって起こる精神的ストレスが原因である。
- D. 頭痛の原因となるストレスは、仕事や家庭内のトラブルなどによって起こる精神的ストレスと、長時間パソコンに向かう仕事などによって起こる身体的ストレスがある。

【問31】

次のうち、筋緊張性頭痛の対処法として**適当でないもの**はどれか。

- A. 時々休憩を取る。
- B. 運動をする。
- C. 高い枕を使う。
- D. 自分に合った眼鏡を使う。

【問32】

変形性頸椎症の説明として、適当なものは次のうちどれか。

- A. 変形性頸椎症とは、頸椎を構成する骨が変形する状態を言うが、肩こりなどの原因にはならない。
- B. 変形性頸椎症は、頸椎を構成する骨が変形し、神経を圧迫することによっておこる状態を言い、ほとんどの場合、肩こりの原因となっている。
- C. 変形性頸椎症とは、頸椎を構成する骨が変形することによって神経を圧迫し、こりや痛みが起こる状態である。
- D. 変形性頸椎症が引き起こすのは、肩こりだけである。

【問33】

肩関節周囲炎（四十肩、五十肩）の説明として、適当なものはどれか。

- A. 加齢などによって、肩関節の動きの範囲がせまくなり、痛みやこりが生じる。
- B. 頸椎の椎間板の中央にある髄核が、外にはみ出し、脊髄や神経根を圧迫することによって、痛みや麻痺が起こる。
- C. 首や骨の老化などによって頸椎が変形し、周囲の神経組織を圧迫することによって、痛みが生じる。
- D. 肋骨と鎖骨のすきまがせまくなり、腕を上げた時などに、血管と神経の束が圧迫されて痛みが起こる。

【問34】

次の文章のうち、頸肩腕症候群の説明として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 頸肩腕症候群とは、首から肩・腕にかけてこりや痛みが現れ、原因がはっきりしない場合の症状を指す。
- B. 頸肩腕症候群は、肩甲骨周囲、特に僧帽筋の外側から全面にかけて、筋肉に痛みやコリが現れることが多い。
- C. 頸肩腕症候群は、痛みやこりだけでなく、だるさや力が抜ける（脱力感）などの症状が現れることもある。
- D. 頸肩腕症候群は、脳腫瘍などの病気が原因で起こるため、症状に気付いたら、すぐに医師の治療を受ける必要がある。

【問35】

次のうち、肩こりの原因として、**適当でないもの**はどれか。

- A. ストレスがかさんだため。
- B. デスクワークやパソコンの操作で同じ姿勢を取り続けたため。
- C. 入浴などで温め、血行が促進されたため。
- D. エアコンの影響で、筋肉が収縮して血行が悪くなったため。

【問36】

次の文章のうち、肩こりに関する説明として、**適当なもの**はどれか。

- A. 肩こりを予防したり緩和したりするためには、できるだけリラックスできるように、あぐらをかく姿勢で過ごす方がよい。
- B. 肩こりを予防したり緩和したりするためには、肩の筋肉が疲れないように、できるだけ同じ姿勢を続ける方がよい。
- C. 肩こりを予防したり緩和したりするためには、正しい姿勢をとるように努めるとともに、時々運動をする方がよい。
- D. 肩こりを予防したり緩和したりするためには、冷房などで、できるだけ肩を冷やした方がよい。

【問37】

次の文章のうち、腰痛に関する説明として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 坐骨神経痛は、下肢のしびれ以外に症状は起こらない。
- B. いわゆるぎっくり腰は、重い荷物を持ったまま振り返るなどといった、日常生活の中で不自然な動作を行った際に生じる。
- C. 運動不足や肥満が、腰痛の原因となることがある。
- D. 腰椎椎間板ヘルニアは、頸椎椎間板ヘルニアと同じように、椎間板内の髄核がはみだすことによって起こる。

【問38】

次のうち、腰痛症に関する説明として、適当なものはどれか。

- A. 腰痛症の場合、できるだけ柔らかいベッドや布団を使うことが望ましい。
- B. 腰痛症の場合、ストレスを解消するように努めれば、症状は必ず改善する。
- C. 腰痛症の場合、冷房は強めにして、できるだけ体を冷やした方がよい。
- D. 腰痛症の場合、ハイヒールを長時間履いたりすると、悪化する可能性がある。

【問39】

次の文章のうち、急性腰痛（ぎっくり腰）に関する説明として、適当なものはどれか。

- A. 急性腰痛（ぎっくり腰）は、いずれの場合も、重大な疾患が原因となって起こるため、できるだけ早く医師の診察を受ける必要がある。
- B. 急性腰痛（ぎっくり腰）は、中腰で物を持ち上げたり、後ろを向こうとしたり、何かを取ろうとして自然に腰をひねったりした時などといった、日常のちょっとした動作がきっかけとなって起こる。
- C. 急性腰痛（ぎっくり腰）は、病気ではないので、放っておけばよい。
- D. 急性腰痛（ぎっくり腰）は、日常の動きで起こることはなく、重いものを持つときなどにのみ、気をつけておけば予防できる。

【問40】

次のうち、腰痛の予防や緩和のために、寝具を選ぶ場合、適当なものはどれか。

- A. ベッドや布団は固めのものを選び、枕はしない方がいい。
- B. ベッドや布団は柔らかめのものを選び、枕はやわらかくて低いものを選ぶ。
- C. ベッドや布団は固めのものを選び、枕は硬すぎず、高すぎないものを選ぶ。
- D. ベッドや布団、枕はすべて柔らかめのものを選ぶ。

【問41】

腰痛の予防や緩和の方法に関する次の文章のうち、適当なものはどれか。

- A. いすの高さを調節して、足が床について、ひざが少しすより高くなるようにするとよい。
- B. いすはできるだけ低いものを選ぶとよい。
- C. いすはできるだけ高いものを選ぶとよい。
- D. いすや机の高さを気にするとストレスになるので、気にしないほうがよい。

【問42】

次の文章のうち、腰痛に関する説明として、適当なものはどれか。

- A. 腰痛がある人は、いかなる場合でも運動を積極的に行えば、痛みが改善する。
- B. 腰痛がある人は、いかなる場合でも運動を行ってはいけない。
- C. 腰痛を予防するには、腹筋と背筋をバランスよく鍛えるとよい。
- D. 腰痛は偶発的に起こるので、筋肉を鍛えても予防にはつながらない。

【問43】

次のうち、腰痛の原因として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 肥満によって、腰部の筋肉や椎間板に体重の負担がかかること。
- B. 適度な運動と安静をこころがけること。
- C. デスクワークなどで、不自然な姿勢を長く続けること。
- D. 運動不足が長く続くこと。

【問44】

次のうち、腰痛症を悪化させる原因として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 中腰などの無理な姿勢で作業を行うこと。
- B. 冷房によって、腰部を冷やしすぎること。
- C. 同じ姿勢を長時間続けた上で作業を行うこと。
- D. 入浴などで腰部を適度に温めること。

【問45】

次の文章のうち、腰痛の予防や緩和の方法について、**適当でないもの**はどれか。

- A. 入浴や使い捨てカイロなどで、腰部や全身を温める。
- B. 腹筋や背筋を鍛える運動を続ける。
- C. 車やエスカレーターなどを使わず、できるだけ徒歩で移動する。
- D. できるだけ腰の筋肉を鍛えるために、デスクワークの際は、休憩を挟まない。

【問46】

次のうち、冷え性の予防や改善のために、**適当でないもの**はどれか。

- A. 半身浴や温冷交代浴を行って、血行の改善を図る。
- B. 適度なウォーキングやスポーツを行う。
- C. 喫煙をひかえる。
- D. できるだけ薄着をして体を鍛える。

【問47】

次のうち、うつ病（単純性気分障害）の症状として、**適当でないもの**はどれか。

- A. 気分や意欲の低下
- B. 睡眠・食欲の障害
- C. 物忘れが多くなる
- D. 常に高揚した気分が続く

【問48】

次の文章のうち、ストレスに関する説明として、**適当でないもの**はどれか。

- A. ストレスは、人間の精神活動そのものであり、生きていることがストレス状態と言える。
- B. ストレス耐性は、体質や遺伝、育った環境などによって個人差がある。
- C. ストレスは、人間が成長を図る上で、全く不要なものと言える。
- D. ストレスは、人によって適応できるレベルが違っており、過度のストレスは心身の病気を引き起こすことがある。

【問49】

お客様のサービスを行う前に、ボディリラクゼーション従事者が、手指を消毒するエタノール溶液として適当なものはどれか。

- A. エタノール70パーセント溶液
- B. エタノール60パーセント溶液
- C. エタノール50パーセント溶液
- D. エタノール40パーセント溶液

【問50】

次のうち、生活習慣病の予防対策として**適当でないもの**はどれか。

- A. 食生活の適正化
- B. 飲酒・喫煙のコントロール
- C. 睡眠時間を最大限まで削減して仕事量を増やす
- D. 定期的な健康診断の受診とライフスタイルの再設計

【 解答 】

問 1	C	問 1 1	B	問 2 1	C	問 3 1	C	問 4 1	A
問 2	B	問 1 2	D	問 2 2	D	問 3 2	C	問 4 2	C
問 3	B	問 1 3	A	問 2 3	C	問 3 3	A	問 4 3	B
問 4	C	問 1 4	A	問 2 4	A	問 3 4	D	問 4 4	D
問 5	B	問 1 5	D	問 2 5	B	問 3 5	C	問 4 5	D
問 6	C	問 1 6	D	問 2 6	A	問 3 6	C	問 4 6	D
問 7	B	問 1 7	C	問 2 7	A	問 3 7	A	問 4 7	D
問 8	A	問 1 8	B	問 2 8	C	問 3 8	D	問 4 8	C
問 9	D	問 1 9	D	問 2 9	D	問 3 9	B	問 4 9	A
問 1 0	A	問 2 0	D	問 3 0	D	問 4 0	C	問 5 0	C