

介護福祉士国家試験対策講座

<こころとからだのしくみ編>

～学習方法と出題ポイントを理解しよう～

1

講義内容

1. こころとからだのしくみで押さえるべき内容の理解
2. こころとからだのしくみのポイントの理解
3. 過去に出題された国試から出題傾向と内容の理解



こころのしくみでは、人間の欲求、記憶、適応機制などを理解すること。からだのしくみでは、人体各部のしくみと働きを整理すること。(日常生活に及ぼす影響を理解すること)

2

1. こころとからだのしくみの押さえるべき内容の理解

1) 科目のねらいの確認

- ① 介護技術の根拠となる人体の構造や機能について理解する
- ② 介護サービスを提供する際の安全への留意点や心理的側面への配慮について理解する

2) 大事なポイント

- ① この科目は、領域の「介護」の根拠となる知識を学ぶ科目である。関わる利用者の生活支援のために必要な基本的知識を学び、機能低下・障害による変化を知ることが大事。

3

② 最低限押さえるべき内容

●なぜ伝音性難聴の場合は、補聴器が有効なのか？

- ・伝音性難聴⇒伝音系(音を伝える器官)が障害される
外耳と中耳の機能が障害を受ける
※伝音性難聴は、内耳に音を伝えることが難しいから
補聴器で音を集めれば聴くことができる。

- ・感音性難聴⇒感音系(音を感知する器官)が障害される
内耳の機能が障害を受ける
※感音性難聴は、音を感知することが難しいから
補聴器で音を集めても音を感知することが難しい
から効果が期待できない。

4

●なぜ高齢者は便秘になりやすいのか

- ・水分摂取量が少ない。服用する薬の副作用がある。
⇒脱水になりやすいからだになっている。便も硬くなりやすい。
- ・便を肛門方向に送る**蠕動運動**が弱くなっている。
⇒便が大腸に長くとどまる。その間に便から水分が吸収されることでさらに便が固くなる。
- ・便秘には、**機能性便秘**と**器質性便秘**に分けられる。
機能性便秘は、弛緩性便秘、痙攣性便秘、直腸性便秘に分けられる。
器質性便秘は、大腸がんやクローン病などで多い

5

2. ころとからだのしくみの理解のポイントの理解

1)ころとからだのしくみの理解について

出題数は、12問(2番目に試験問題が多い科目)

⇒毎年まんべんなく出題されていることが特徴である。

確実に得点するために入念に準備が必要となる

⇒実務者の方の場合、日ごろの業務のなかで経験的に学んでいる点も少なくない科目でもある

※標準化されている知識と技術はどのようなものかを
確認することが正解率をアップさせる

⇒感染症・睡眠障害・終末期のケアなどポイントを押さえる

⇒食事・移動・排泄は必ず押さえること

6

2)試験で問われることの確認

①マズローの欲求階層説(頻出されている)

⇒試験を受ける中で外せない項目である。



7

◎マズローの欲求階層説の図の内容を学習する際に押さえるべきポイントについて

①**下位**の欲求ほど**優先順位が高い**

②5段階それぞれの名称を自分の頭の中でまとめる

③欲求の内容の意味を理解する

④基本的欲求(一次的欲求)と社会的欲求(二次的欲求)に分類されることを理解する。

8

②尿失禁の種類(頻出:重要)

◎尿失禁の種類と主な症状・特徴

種類	主な症状や特徴
切迫性尿失禁	強い尿意を我慢できずに漏れる
腹圧性尿失禁	くしゃみなどで腹圧が上昇したときに漏れる。女性に多い
溢流性尿失禁	尿意を感じてもうまく排尿できず、膀胱に尿が溜まって溢れ出る
機能性尿失禁	ADLや判断力の低下で、排尿動作がうまくできずに漏れる。認知症の人に多い
反射性尿失禁	神経麻痺などにより尿意を感じることができずに漏れる

※尿失禁の特徴と原因及び対応方法までが一つの流れになる。基礎となる知識を身につけることで組み換え問題(ひっかけ問題)など対応ができる。(ケアレスミスを防ぐ)

9

③キューブラー・ロスの死の受容過程

第1段階:否認(否認と孤立)

死の運命の事実を拒否し否定する段階。周囲から距離をおくようになる(死の宣言のショックに対する自己防衛)

第2段階:怒り

死を否定しきれない事実だと自覚したとき、「なぜ私が死ななければならないのか」と問い、怒りを感じる

第3段階:取引

死の現実を避けられないかと、信仰している「神」と取引する

10

第4段階:抑うつ

何をしても「死は避けられない」とわかり、気持ちが滅入り、抑うつ状態になる(精神的な落ち込み)

第5段階:受容

死を受容し、心にある平安が訪れる(静かに受け入れられるようになる)

※家族などの悲嘆を乗り越えることがポイント
⇒十分に悲しむことでさきに進むことができる。

★終末期の身体機能の低下は必ず押さえる(呼吸の変化など)

11

④からだのしくみ

ホメオスタシス(恒常性)

⇒生体の変化を拒み、一定の状態を維持しようとする働きのこと。
※主に脳の視床下部が司っている。

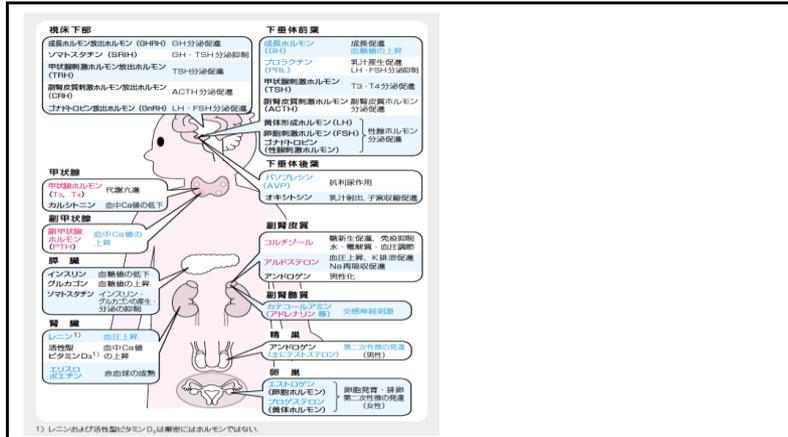
内分泌系

⇒ホルモンを分泌するシステムのこと

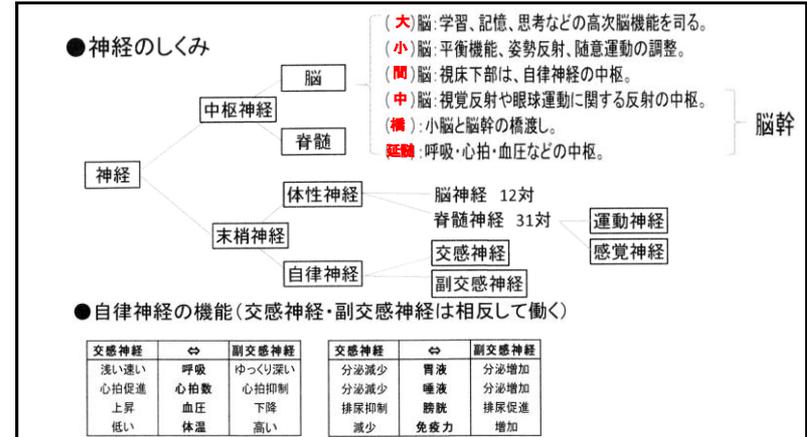
図を参照すること

※メラトニン、インスリン、グルカゴンは介護において必要なホルモンなので押さえておく

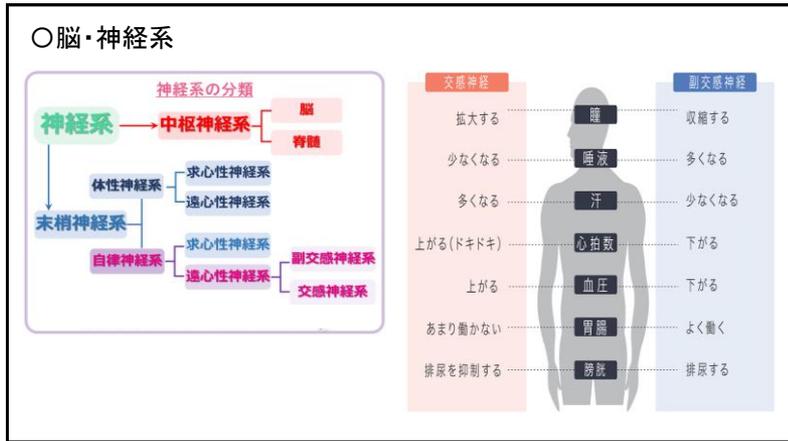
12



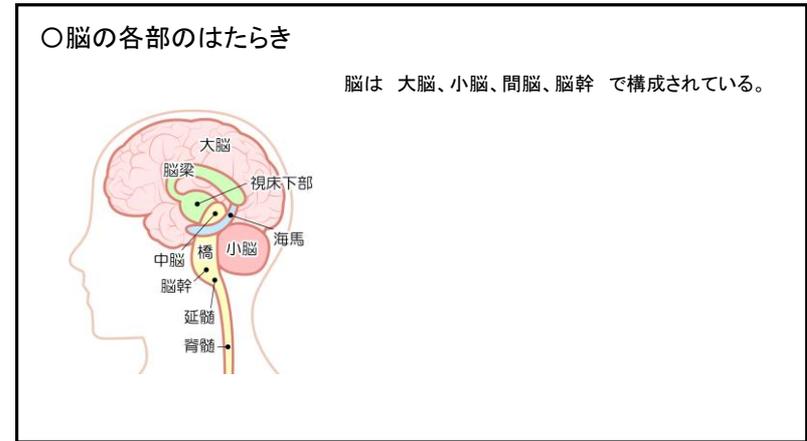
13



14



15



16

○骨・筋肉

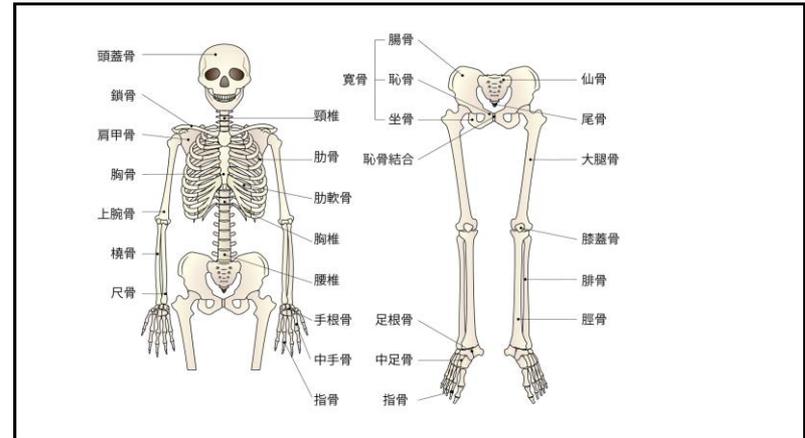
・骨のはたらき

- ①体を支える(支持作用) ②脳や内臓などを保護する(保護作用)
- ③運動の起点(運動作用) ④血液を造る(造血作用)
- ⑤カルシウムの貯蔵(電解質の貯蔵作用)

・筋肉のはたらき

- ①動き ②関節の保護 ③姿勢保持 ④血液循環
- ⑤エネルギー消費 ⑥代謝 ⑦からだのライン

17



18

○感覚器... 眼・耳・鼻・舌・皮膚

眼(視覚器): 眼球と副眼器からなる。

■感覚器 眼球の構造



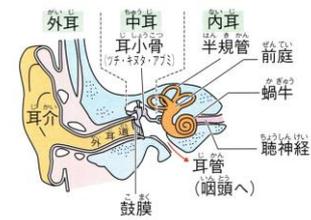
■視覚器の機能

- ◆視力……物体の形状を認識する。
- ◆視野……眼をかさないで見ることのできる範囲。
- ◆色覚……色を感じ、識別する機能。
- ◆光覚……光を感じ、その強さを判別できる機能。
- ◆屈折……光が網膜上に像を結ぶようにする機能。→レンズ

19

耳(平衡聴覚器): 外耳・中耳・内耳からなる。

■耳の構造



20

皮膚のつくり

皮膚は、表皮、真皮、皮下組織の3層からできています。

■皮膚のしくみ

皮膚のはたらき

- ①保護作用
- ②呼吸作用
- ③分泌及び排泄作用
- ④体温調整作用
- ⑤吸収作用
- ⑥知覚作用(触覚・圧覚・痛覚・温度感覚)
- ⑦ビタミンD形成作用

21

消化器系: 消化管(口腔・咽頭・食道・胃・小腸・大腸・肛門)と消化腺(唾液腺・肝臓・胆嚢・膵臓)からなる

肝臓には、①代謝②解毒作用
③胆汁の生成・分泌の3つの機能

22

呼吸器系: 外呼吸を行うための器官系(気道・肺)をいう

■呼吸器 肺の構造

呼吸器機能障害とは
さまざまな病気によって呼吸器の機能が低下し、酸素と二酸化炭素の交換が妨げられ、酸素が不足する状態

代表疾患として

- ①慢性閉塞性肺疾患
- ②気管支喘息
- ③肺結核後遺症
- ④脳出血・脳梗塞
- ⑤筋萎縮性側索硬化症
- ⑥筋ジストロフィー

23

循環器系: 心臓と血管及びリンパ管からなる。

心臓機能障害の代表的原因疾患は

- ・虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)
- ・心不全

心臓の動きが正常にいかない場合

- ・心臓ペースメーカー

24

3. 過去に出題された国試から出題傾向と内容の理解

問題101(第33回)

栄養素の働きに関する次の記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- 1 たんぱく質は、最大のエネルギー源となる。
- 2 ビタミンD(vitamin D)は、糖質をエネルギーに変える。
- 3 カリウム(K)は、骨の形成に関わる。
- 4 ビタミンB1(vitamin B1)は、カルシウム(Ca)の吸収に関わる。
- 5 ナトリウム(Na)は、血圧の調節に関わる。

25

問題105.(第33回)

次のうち、便秘の原因として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 炎症性腸疾患 (inflammatory bowel disease)
- 2 経管栄養
- 3 消化管切除
- 4 感染症腸炎 (infectious enteritis)
- 5 長期臥床

26

問題108(第31回)

Eさん(75歳・男性)は、2年前に肺がん(lung cancer)と診断されて、抗がん剤治療を受けていたが、効果がなく1か月前に治療を中止した。その後、日常生活に支援が必要となり、訪問介護(ホームヘルプサービス)を利用することになった。訪問介護員(ホームヘルパー)は初回訪問を終えて帰ろうとしたときに、いきなりEさんから、「もう来なくてもいい」と厳しい口調で言われた。また、「どうして私だけが、がん(cancer)にならなければならないのか」という言葉も聞かれた。

Eさんの心理状態について、キューブラー・ロス(Kubler-Ross,E.)が提唱した心理過程の段階として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 否認
- 2 怒り
- 3 取り引き
- 4 抑うつ
- 5 受容

27

問題97(第32回)

マズロー(Maslow,A.)の欲求階層説の所属・愛情欲求に相当するものとして、適切なものを1つ選びなさい。

- 1 生命を脅かされないこと
- 2 他者からの賞賛
- 3 自分の遺伝子の継続
- 4 好意がある他者との良好な関係
- 5 自分自身の向上

28

問題103(32回)

Jさん(80歳、男性)は、アルツハイマー型認知症(dementia of the Alzheimer's type)と診断され、半年前から認知症対応型共同生活介護(グループホーム)に入居している。最近、Jさんは、トイレに行きたいと言ってグループホーム内を歩き回った後に、失禁するようになった。

Jさんの排泄の状態として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 反射性尿失禁
- 2 心因性頻尿
- 3 溢流性尿失禁
- 4 機能性尿失禁
- 5 腹圧性尿失禁