問44.高齢者の睡眠について

a→○

体内時計の加齢変化によるもの。睡眠が浅くなり中途覚醒や早朝覚醒が増える

b→○

認知症、狭心症など、治療薬の副作用で不眠になることがある

c→×

高齢者は薬の感受性が高いので薬物療法でふらつきなどの副作用がでてしまうことがあるから。寝る前に刺激物をとらない、眠くないのに寝床に入らないなど基本的な睡眠習慣を改善するのが良い。また痒みや痛み、精神疾患が原因で不眠になることも多く、その場合はその治療が不眠の改善につながるので、原因が何かを考えることが大切。

d→○

アルツハイマー病などの認知症では、同年代に較べてもさらに睡眠が浅く、重度の認知症の人だとわずか1時間程度の短時間でさえ連続して眠ることができなくなる。また、夜間の不眠とともに昼寝（午睡）が増え、昼夜逆転の不規則な睡眠・覚醒リズムに陥るようになる。

正解はc

問45.腰痛について

ａ→×

腰部脊柱管狭窄症では腰痛はあまり強くなく、安静にしている時にはほとんど症状はありないが、背筋を伸ばして立っていたり歩いたりすると、大腿や膝から下にしびれや痛みが出て歩きづらくなる。すこし前かがみになったり、腰かけたりするとしびれや痛みは軽減する。間歇性跛行（かんけつせいはこう）が特徴。

ｂ→○

女性は60代以上に多い

ｃ→○

医師の診察および画像の検査（X 線や MRI など）で腰痛の原因が特定できるものを特

異的腰痛、厳密な原因が特定できないものを非特異的腰痛という。腰痛の約 85％は非特異的腰痛に分類される。

ｄ→○

多くは後方へ転倒し尻餅をついたときに生じる。体動時腰痛が骨粗鬆症のある人に生じればX線検査で骨折が明らかでなくても、骨折を考えた方がよいといわれている。

正解はａ

問46.変性膝関節症について

ａ→×

明確な原因が特定できないものを 一次性変形性膝関節症といい、 一方、けがや病気など原因となるものがはっきりとしているものを二次性変形性膝関節症という。筋肉の衰えや肥満などは一次性。

ｂ→○

ｃ→○

ｄ→○

正解はａ

問47.骨粗鬆症について

ａ→○

もの高率で起こっている。

ｂ→○

医薬品によって起こる骨粗鬆症の原因として最も頻度が高いのは副腎皮質ステロイドである。また、ステロイドによる副作用のなかで最も頻度が高いのも骨粗鬆症および関連骨折。

ｃ→×

適度な運動（活発な身体活動、日常生活活動）は、骨粗しょう症による骨折リスクを20～30％、最大50％予防する効果がある。

ｄ→○

ニコチンの作用で全身の血流が悪くなり、その結果、胃腸の働きが抑えられ、食欲をなくし、カルシウムの吸収を妨げる。女性では骨から血液中へのカルシウムの流出を防ぐ女性ホルモン（エストロゲン）の分泌を妨げる。

正解はｃ

問48.骨粗鬆症・骨折について

ａ→×

橈骨遠位端、上腕骨近位部、大腿骨近位部、椎骨が骨折しやすい

ｂ→○

大腿骨頸部骨折のX線上の分類は、現在、Pauwelsの分類とGardenの分類が多く用いられる。

ｃ→○

術後安静臥床のため

ｄ→○

脱臼のおそれがあるため　　　　　　　　正解はａ

問.49転倒について

ａ→○

ｂ→○

ｃ→×

抑制は最終手段である

ｄ→○

正解はｃ

問.50　身体拘束について

ａ→○

ｂ→○

拘束される理由が理解できず、不穏が増える。ストレスなどにより周辺症状が悪化してしまう。

ｃ→○

抑制は一時的でなければならない

ｄ→×

拘束は家族の同意が必要

正解はｄ

５０問お疲れ様でした！

何か不明なこと、変なところ等ありましたら老年シケタイ係まで連絡ください。（メンバーは学籍番号6～13です）

では、テスト頑張りましょう＼(^o^)／！！！！！