

HANABI

今回の目次

1. 国家試験に向けて知識を付けよう（新出題基準②）
 - ・ポリファーマシー
 - ・トラウマインフォームド・ケア
2. 国家試験にでた人名と特徴を覚えよう
3. 国家試験によく出る薬剤まとめ

特集

- 先輩に聞いた国家試験までの勉強方法
 - ・看護師国家試験編
 - ・保健師国家試験編
- 編集担当（齋藤）の参考にならない勉強方法

先輩方に聞いてみたい事、大学生活でテストや実習等について不安・疑問がある方は、同窓会まで以下のメールアドレスで気軽にご連絡ください。先輩方がお答えいたします。

連絡先：dousoukai@sutoku-u.ac.jp

1. 国家試験に向けて知識を付けよう（新出題基準②）

新！出題基準「ポリファーマシー」

ポリファーマシーは、単に服用する薬だけでなく、薬剤が多いことにより、「薬物有害事象」につながる状態やのみ間違い、残薬の発生につながる問題のこと。

ポリファーマシーが起こる要因

多くの病気による複数の医療機関や、診療科の受診などにより、処方薬全体の把握が困難になることから、処方される薬の種類が増えたり、同じ成分の処方が多くなることで生じる。



解決するには、ただ処方する薬の数や量を減らせばいいというわけではないため注意

ポリファーマシーによりどうなる？

薬の作用や副作用に苦しんでしまう。

高齢者は加齢に伴い、胃酸の分泌が減少し、胃腸の働きが低下する。これにより薬物の吸収が悪くなり、内服薬の効果が現れにくい。その他にも、肝臓の解毒作用や肝臓の排泄作用が低下することで、内服薬の成分がいつまでも体に残りやすくなる。

薬を何種類以上飲むとポリファーマシーという定義はない

ポリファーマシーの対応

薬を処方する医師、調剤をおこなう薬剤師、その他医療にかかわる専門家との情報共有をすることが大切。

また薬の情報を一冊のお薬手帳にまとめることも薬剤の情報共有につながる。



1. 国家試験に向けて知識を付けよう（新出題基準②）

新！出題基準「トラウマインフォームド・ケア」

トラウマインフォームド・ケア（TIC）は、怒りや恐怖、暴力行為などがみられた際に、問題行動として捉えるのではなく、「過去のトラウマ体験がよみがえってくるかもしれない」という視点を持ってケアにあたることを言う。

インフォームドとは、「理解している・前提にする」という意味があり、TICはトラウマを理解したケアを指している。



TICの「4つのR」

- ① Realize(理解する)
→トラウマについての知識を持ち
- ② Recognize
→どんな影響を受けているか認識して
- ③ Respond
→適切な対処をすることで
- ④ Resist(Re-traumatization)
→再トラウマを予防する



治療環境を整えることがTICの土台（具体的な対応例）

- ・大きな声や音や苦手な患者さんが、なるべく静かに過ごせるように部屋を調整した。
- ・宗教上、お祈りしたいときに使える場所やタイミングを相談しながら決定した。
→本人が大事にしていること（信仰なども含め）を、安心して行える方法を一緒に考えることもトラウマインフォームド・ケアになる。

TIC「6つの主要原則」

- ①安全 ②信頼性と透明性
- ③ピアサポート ④協働と相互性
- ⑤エンパワメント・意見表明・選択
- ⑥文化・歴史・ジェンダーに関する問題

2. 国家試験に出た人名と特徴を覚えよう

人名		特徴
ナイチンゲール,F.	1820～1910	看護を定義した。著書に「看護覚え書」(1860)
リチャーズ,L.	1841～1930	アメリカ最初の有資格看護師
フロイト,S.	1856～1939	精神分析理論を創始し、心はイド・自我・超自我から成り立つとした
ゴールドマークJ.C.	1877～1950	「ウインスロー・ゴールドマーク報告書(ゴールドマークレポート)」(1923)をまとめた
シュナイダー,K.	1887～1967	統合失調症の一級症状と二級症状を定型化した
ヘンダーソン,V.	1897～1996	14項目の基本看護の構成要素をまとめた。著書に「看護の基本となるもの」(1961)
ブラウン,E.L.	1898～1990	看護の社会における役割の拡大と専門職としての看護教育のあり方に関する改善案をまとめた「ブラウンレポート(これからの看護)」を発表
ウーデンバック,E.	1900～1996	著書に「臨床看護の本質」(1964)
エリクソン,E.H.	1902～1994	漸成的発達理論を提唱した。
セリエ,H.	1907～1982	ストレス理論を提唱した
ヘプロウ,H.E.	1909～1999	「患者－看護師関係」について論じた。著書に「人間関係の看護論」(1952)
ロジャーズ,M.E.	1914～1994	著書に「単一人間の科学」(1970)
オレム,D.E.	1914～1994	セルフケア理論を提唱。著書に「看護実践における基本概念」(1972)
アブデラ,F.G.	1919～2017	著書に「患者中心の看護」(1960)
レイニンガー,M.M.	1925～2012	著書に「文化的ケアの多様性と普遍性－看護理論」(1991)
トラベルビー,J.	1926～1973	著書に「看護の対人間的側面」(1971)
キューブラー・ロス,E	1926～2004	死にゆく人の心理過程をまとめた
アギュララ,D.C.	1927～2002	問題解決型危機モデルを論じた。危機に直面した際には「現実的な知覚」「適切な社会的支援」「適切な対処機制」によって均衡を取り戻せるとした。
ロイ,S.C.	1939～	4つの適応様式をもつ適応システムをまとめた。著書に「看護概論－適応モデル」(1976)



消毒しよう

国試に向けて勉強! 良く出る薬剤まとめ



うがいをしよう

①ジギタリス(ジゴキシン)

作用：心臓を強くする強心作用

副作用：悪心、不整脈、めまい、頭痛

注意点：定期的な血中濃度測定！

これまで覚えておくとGOOD👍

※副作用のことを『ジギタリス中毒』と呼ぶこともある！また、延命効果はないと言われてる！

②ワルファリン

作用：抗凝固作用

副作用：出血傾向（血尿、脳出血など）

注意点：ビタミンKと併用不可

※PT-INRを定期的に測定して、効き具合を確認しながら使う！ビタミンKと併用不可で、食品もだめ🍲納豆、クロレラ、青汁など

③インスリン

作用：血糖降下作用

副作用：低血糖

注意点：自己注射は皮下投与！！

※投与量は、単位（U）を使う！専用のシリンジで薬液をとる！

④ニトログリセリン

作用：血管拡張作用

副作用：血圧低下、頭痛

注意点：錠剤は舌下投与

狭心症発作などに使用

※呑み込んでしまうと消化吸収に時間がかかるのと、肝臓に吸収されると解毒されてしまう！舌下投与であれば、口の中の粘膜から直接血液中に吸収されて、肝臓を介さず全身に行き渡ることができる！

⑤モルヒネ(医療用麻薬)

作用：鎮痛作用、咳を沈める、下痢止め

副作用：呼吸抑制、便秘

注意点：他の薬剤と区別し、鍵のかかる堅固な設備に保管

※残薬やからアンプルは麻薬管理責任者に返却。

※その他の医療麻薬

→フェンタニル（注射剤や皮膚にはるテープなどもある）

→高濃度のコデイン（咳止めが多い）



てをあらおう

国試に向けて勉強! 良く出る薬剤まとめ



かんきをしよう

⑥抗癌薬(抗癌剤ともいう)

作用：癌細胞の障害←やっつけること
 副作用：骨髄抑制、下痢、脱毛、悪心嘔吐
 注意点：骨髄抑制のリスクに注意!
 →白血球・赤血球・血小板の現象にいち早く気付くこと

これまで覚えておくとGOOD👍

※癌細胞は、細胞分裂が多く起きるところで副作用が出やすい!
 →骨髄や消化器官、毛根など

⑦副腎皮質ステロイド

作用：免疫抑制作用、抗炎症作用
 副作用：満月様顔貌(ムーンフェイス)、骨粗相症、感染症、高血糖、高血圧
 注意点：長期投与の場合は急に中止しない

※長期投与をしていると、分泌がうまく機能していないこともある!それを『ステロイド離脱症候群』というよ!



⑧アトロピン

作用：抗コリン作用(腸管運動抑制・心拍数増加)
 副作用：口渇、便秘
 注意点：緑内障や前立腺肥大症に禁忌

※アトロピンは、リラックスさせないための薬で、瞳孔を開いたりする効果もあるよ!

⑨塩化カリウム

作用：電解質補正←カリウムの補充
 副作用：抗カリウム血症
 注意点：ワンショット静注で心停止

※腎不全の患者(乏尿、無尿)には禁忌!

⑩アスピリン

作用：解熱鎮痛炎症作用、(低用量で)抗血小板作用
 副作用：胃潰瘍、出血、腎障害
 注意点：アスピリン喘息に禁忌!

※アスピリン以外の解熱剤には、『抗血小板作用』がないよ!

●先輩方国家試験までの勉強方法

・看護師国家試験編

A先輩の勉強方法

①すきま時間を有効に

通学時間はずっとポチポチしていました。アプリは看護ルーがおすすめです。解説が全て最新に直されているので国家試験勉強の取り掛かりにうってつけです。

②一般状況対策は黒本が最適

やっていたよかった参考書NO1です。QBを3周しても模試でなかなか点数が上がりませんでした。黒本を1周した時点で20点アップしました。

③必修対策はこれ

必修は夏までにこの参考書を3周して模試でも45点以上取ることができました。一般状況につながる問題もあるので、まずはあれこれ手を出さず基礎知識を身に着けることを意識して始めにやりました。

④とにかくアウトプット

なんにも見ずに、ノートにメタボの基準値等の知識をアウトプットしました。書き出すと何を覚えていて、何を忘れていたか明確になりました。よくレビューブックに付箋をぺたぺた貼ってレビューブックを太らせる人がいますが個人的にあまりお勧めしません。

⑤模試の解答は隅まで読む

私の失敗談ですが、模試の回答は答え合わせをするぐらいであまり読み込んでませんでした。模試は業者さんが国試を最大限に分析し作ってくださっています。見直すと回答冊子の知識があれば解けたたと思った問題も多数あったので、皆さんはぜひ見直してください。



●先輩方国家試験までの勉強方法

・看護師国家試験編

B先輩の勉強方法

①問題集

QBの過去問をひたすらや解いてわからないところは、ルーズリーフにまとめて覚えました。問題を解いていて不正解だったものには付箋で印をつけて、解いたら付箋をとって、付箋がなくなるまで解きました。本番は過去問と傾向が違う問題もありましたが勢いで行きました。午後は謎の自身でいけたと思いました。

②アプリ

国試のアプリに過去問が8000問くらいあるので、1日10問からスタート。本番2週間前からは、「1回で800問全問正解するまで終われません（1問でも不正解だったら初めからやり直し）」をしていたら本番では必修はしっかり取れました。

②YouTubeとインスタ

わからない箇所を理解するためにみていました。
あとは息抜きに「はたらく細胞」みてました。

【 おすすめのYouTubeチャンネル 】

●ゴローさん



解剖生理や病態を理解するのに凄くおすすめ。教科書より絶対分かる
1つ10分程度の動画でゆるいイラストを使って順序だてて説明して下さるので頭の中で体の構造がイメージできるようになります。

【 おすすめのインスタグラマーさん 】

●cocoaさん (cocoa_5453_2)



わかりやすいイラストで簡潔にまとめてくださっているのが、自分なりにノートにまとめる人ならとても参考になるかも。私は特にビタミンの覚え方はこの方の投稿で覚えられました👍

●先輩方国家試験までの勉強方法

・保健師国家試験編

C先輩の勉強方法

①看護師と範囲が重なっているところから学習

保健師・看護師両方の国試を受験する場合は、範囲が重なっているところ（社会保障、人口動態等）から勉強を始めると、両方の点数につながるのにおすすめです。また、統計データは、国試の直前に見直せるようまとめておきました。国試当日の朝に見返すことで、落ち着いて試験に臨むことができました。

②友達と勉強

●模試・過去問の復習

毎日学校に行って、友達と一緒に模試・過去問の復習をしました。

『QB看護師』『QB保健師』を使って問題演習を繰り返し行い、間違えたところにふせんを貼り、次回解けたときにふせんを外すようにしました。ふせんがなくなるまで何度も解き直しました。友達と問題を出し合いながら学習したら効率的にアウトプットできたので、おすすめです。

●就寝前の『レビューブック保健師』で知識の定着

書き込みが増えた『レビューブック保健師』を寝る前に眺めて、勉強した充実感を味わいながら、章ごとに知識を整理しました。

③大学での外部の講習を有効活用

大学で外部の講師（K&Kさん）を招き講習が何度もありました。講習で学んだことをノートに整理したことで知識の整理ができました。

●編集担当（齋藤）の参考にならない勉強方法

最後に編集担当の齋藤の参考にならない勉強方法を紹介します。
※絶対おすすめしない勉強方法ですので冗談半分に見てください。

国家試験直前まで塾でアルバイトをどうしてもやりたいなという思いや同窓会の立ち上げ等とにかく勉強する時間がなかったため、1年前から逆算して国家試験の勉強を始めました。

正直勉強する時間がなくコスパ重視での勉強でしたので、合格ラインの1個上のゾーンを狙って調整しました。

結局、国家試験2日まで塾でアルバイトをしていましたが、狙い通りのラインの点数で合格できました。

正直、周りが国家試験の勉強をしている中、大学入試や高校入試塾のアルバイトの問題集を隣で解いていた時間の方が長く、周りから変な目で見られている気がして精神的にきつかった勉強方法なので絶対に真似をしないでください（笑）

春～秋

3. 4月：春休みから周りより早く始めようと逆算し、保健師国家試験の問題集や、看護師国家試験の必修問題に取り組みました。

8月か9月までは必修問題中心にちよくちよく一般問題も問題集で解きました。

問題集で何度も間違えたところや模試で間違えたところはレビューブックに書き込みをして知識を補いました。

冬の勉強方法

1. アプリで勉強一択

秋くらいまでは黒本等の参考書を使って勉強していましたが、進みが悪いなと感じアプリでの学習に切り替えました。

看護師も保健師も一日1領域を目指して100～200問ずつ解きました。間違えたところは解説を読み、すぐに書き直しをしました。

国家試験当日まで、アプリとレビューブックのみで勉強して10年分ぐらいを約3～4集くらいはしました。問題集よりも手軽に解け、問題集に載っていない年度の問題も解けたのでコスパは良かったです。なお前日は勉強不足過ぎて1000問ぐらい書き直ししました。

● 編集担当（齋藤）の参考にならない勉強方法

実際に使用していたアプリの紹介

※アプリでの学習はコスパはいいと思いますが、解説が簡潔なものもあり、問題の丸暗記につながり知識が頭に残りにくいと指摘される方もいるため善し悪しがあることご了承ください。

携帯でやると誘惑が大きく気が散ったので、iPadやパソコンで勉強してました。

看護師国家試験



さわ研究所のアプリ

- ・一番よくやったアプリです。
- 問題を解き、回答がすぐにできるので復習しやすかったです。



クエスチョンバンクのアプリ

- ・年度別問題を解くときに使いました。
- すぐに回答が出ず最後に解答と正答率が出るので、本番に近い形で演習ができました。



看護rooのアプリ

- ・「力だめし」というものがあり、模試のような形式をオンライン上で手軽に無料で受けられるので良かったです。

保健師国家試験



医学書院の問題集についている電子版アプリ

- ・保健師国家試験対策のアプリのようなもので唯一まともなものだと思っています。
- 年度別・分野別に問題が解けるほか、難易度が高い独自の問題も解けるので良かったです。