

1) 妊娠期

1) 妊娠の定義

- 妊娠とは、受精卵の着床から、胎児およびその付属物が母体外に出されるまで
- 受精は卵管膨大部で起こり、着床は受精後 6~7 日ごろから開始する

2) 妊娠週数

- 最終月経初日（妊娠 0 日）から約 280 日（妊娠 40 週 0 日）が分娩予定日
- 正期産は、37 週 0 日以降から 41 週 6 日（42 週未満）
- 妊婦健康診査は、初期～23 週が 4 週間毎、24～35 週が 2 週間毎、36 週以降が 1 週間毎

妊娠	母体の変化	胎児の変化
4 週以降	ヒト絨毛性ゴナドトロピン (hCG)	8 週未満は胎芽という
12 週	膀胱圧迫により頻尿となる エストロゲンにて帯下が増加する アンビバレンスな心理状態	(12 週以降が死産)
16 週	基礎体温の正常化 つわり症状の軽減	
20 週	(経産婦は早期に自覚しやすい)	胎児心拍 110~160 回/分
32 週	(妊娠性貧血になりやすい)	羊水量の最大 (700~800mL 前後) (500mL へ、羊水は弱アルカリ性)
34 週	便秘になりやすい (プロゲステロン、子宮から圧迫) 腰痛と下肢浮腫	(肺サーファクタント)

2) 分娩期

- 分娩は第 1 期から第 4 期まで、分娩所要時間は分娩第 1 期から第 3 期までの合計

分娩開始 第 1 期	• 陣痛周期 10 分以内 • 規則的発来 (6 回/時間) ① ② ③ ※
子宮口全開大 第 2 期	• 排臨 (児頭が間欠的に見える) • 発露 (児頭が持続的に見える) ① ② ③
胎児娩出 第 3 期	① 子宮収縮の確認 ② 胎盤剥離徴候 ③ 糖分と水分の補給
胎盤娩出 第 4 期	① 安静 ② バイタル確認 ③ 早期母子接触
胎盤娩出後 2 時間	• 分娩時出血 (合計 500mL 以上で、異常出血)

3) 産褥期

1) 退行性変化と進行性変化

- 分娩から6週間（42日）未満を産褥期と定義する

	子宮底	悪露	乳汁
分娩直後			
分娩12時間後			
産褥1日目			
産褥2日目			
産褥3日目			
産褥4日目	臍高と恥骨結合上縁 の中間		
産褥7日目	恥骨結合上縁		
産褥9日目	腹壁上から触れない (わずかに触れる)		

- マタニティーブルーズ（ホルモンバランス、2週間以内、50%くらい経験する）
- 産後うつ（2週間以上、15%くらい経験する）は、エジンバラ産後うつ質問票

2) 母乳栄養

- プロラクチン（下垂体前葉、乳汁産出）→オキシトシン（下垂体後葉、射乳子宮復古）
- 母乳の利点（免疫移行、アタッチメント、栄養と衛生が良い）
- 母乳の欠点（ビタミンK不足 ← V.K2シロップ投与、生理的黄疸の延長傾向）

4. 問題演習



問題1 妊娠経過について正しいのはどれか。2つ選べ。(第103回)

1. 妊娠4週では、Doppler〈ドプラ〉法で胎児心音が聴取できる。
2. 妊娠12週では、胎盤が完成している。
3. 妊娠20週では、初産婦も胎動を感じる。
4. 妊娠26週では、肺サーファクタントが十分に分泌される。
5. 妊娠32週では、母体の循環血液量が最大となる。

問題2 正常な胎児の分娩機転について正しいのはどれか。(第107回)

1. 骨盤内嵌入時、胎児の背中は母体の背側にある。
2. 胎児の前頭部が先進する。
3. 胎児の顔は母体の背側を向いて娩出される。
4. 肩甲横径が骨盤の横径に一致する方向で娩出される。

問題3 正常分娩した産褥2日の褥婦の状態で、順調な経過であると判断できるのはどれか。2つ選べ。(第101回)

1. 後陣痛がある。
2. 乳房の緊満感がある。
3. 体温が37.6℃である。
4. 悪露に凝血塊が混じる。
5. 妊娠中と比べ1日の尿量が減少する。

正答：問題1 (3,5)、問題2 (3)、問題3 (1,2)

5. 小児の発育

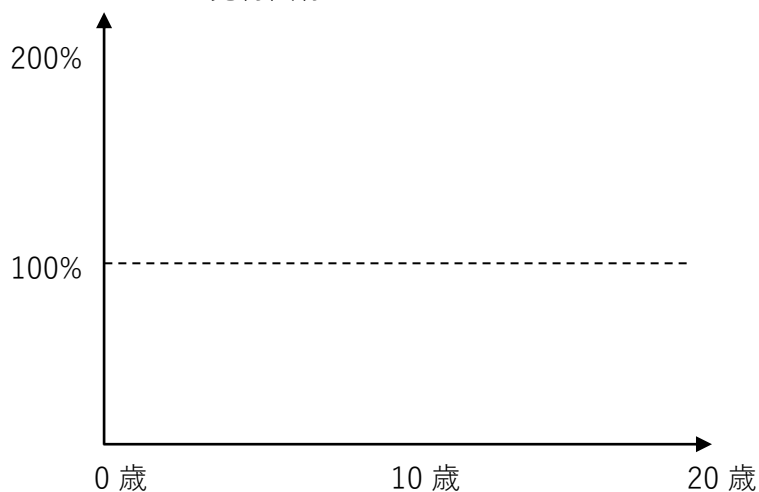
1) 乳児期の特徴

- 生理的体重減少
- 新生児黄疸
- 新生児マススクリーニング（踵穿刺法、タンデムマス法による先天性代謝異常）
- 新生児聴覚スクリーニング（出生後3日以内に、自然睡眠時または安静時）
- 乳児期（第一発育急進期）と思春期（第二発育急進期）

	出生時	3 ヶ月	1 歳	4 歳
身長				
体重				

2) 小児期の発育

- スキャモンの発育曲線



- 新生児期は心拍数が120～160回/分で、呼吸回数が40-60回/分で腹式呼吸である
- 免疫：IgG（胎盤通過性）→ IgA（初乳）→ IgG（自分で）※胸腺のピーク10歳
- 脳の重さは、3歳で新生児の3倍、5歳で成人の90%まで早く発育する
- 3～4歳にてバソプレシン（抗利尿ホルモン）が分泌され夜尿が少なくなる
- 第二性徴（女児：8～10歳開始で初経10～13歳、男児10歳頃開始で精通13歳頃）

6. 小児の発達

1) 乳児期の発達

時期	発達
出生時	
2 ヶ月	
4 ヶ月	
6 ヶ月	
8 ヶ月	
10 ヶ月	
12 ヶ月	

- 小児の成長と発達は、年齢による個人内差と個人間差がある。（遺伝子の影響も受ける）
- 成長・発達過程で、決定的な重要な時期を臨界期（敏感期）と呼ぶ
- アタッチメント（愛着）とは、特定の人との情緒的な結び付きを言う
- 原始反射・姿勢反射の消失時期

3~4 ヶ月	4~6 ヶ月	9~12 ヶ月	1~2 歳	2 歳	生涯継続
手掌反射 モロー反射	探索反射 吸啜反射 緊張性頸反射	足底把握反射	バビンスキー 反射	ランドー 反射 3~6 ヶ月頃	バラシュー ト反射 7~9 ヶ月頃

2) 小児期の発達

- 乳幼児検診は、母子保健法にて、市町村に実施義務がある
- 乳児検診は、市町村が定める適切な時期、幼児検診は、1 歳半と 3 歳で行う

「1 歳半検診 → 3 歳検診」

7. 小児の頻出要点

1) 心理的自立

乳児期	6~7 ヶ月で人見知り・分離不安、不快から快、
幼児期	自我の芽生え、アニミズム、ギャングエイジ
思春期	アンビバレント、自我同一性の確立、心理的離乳

2) ピアジェの認知発達理論

感覚運動期		五感と運動にて外界を認識する
前操作期		言語でイメージ思考する（自己中心性）
具体的操作期		足し算や引き算で保存の法則を理解する
形式的操作期		言語や記号にて仮説を使った論理思考

3) 遊びの分類

● 心身の発達からみた遊び

	1 ヶ月前後から 1 歳半	感覚や運動を使って楽しむ（音や色）
	乳児期から学童期	手足や身体運動で楽しむ
	1~2 歳	物語を聞いて、受け身で遊ぶ
	2 歳~学童期	組み立てたり、作ったりして遊ぶ
	2~5 歳	自然や物事を真似して遊ぶ（ごっこ遊び）

● 社会関係からみた遊び

	3 ヶ月から 2~3 歳まで	一人で遊び、他児がいても無関心
	2~3 歳	他児に関心をもつが、遊びに加わらない
	2~3 歳	同じ場所で他児と、お互いに関係なく遊ぶ
	幼児期後期	他児と一緒に同じ遊びだが役割分担ない
	幼児期後期	ルールや役割を決めて、共通の目的で遊ぶ

4) 栄養状態

カウプ指数	乳幼児期	$\text{g/cm}^2 \times 10$	正常値：15~18
ローレル指数	学童期	$\text{g/cm}^3 \times 10^4$	正常値：110~160
BMI	成人期	kg/m^2	正常値：18.5~24.9

8. 問題演習



問題1 子どもの成長・発達で正しいのはどれか。2つ選べ。(第114回)

1. 基本的な運動発達は末梢から中枢へ向かう。
2. 発達の臨界期は身体各部位によって異なる。
3. 成長とは身体の機能が質的に変化することである。
4. 新生児期の成長・発達は環境よりも遺伝の影響が大きい。
5. 乳幼児期の脳神経系の発達は学童期と比べゆるやかである。

問題2 小児期における消化器の特徴で正しいのはどれか。(第110回)

1. 新生児期は胃内容物が食道に逆流しやすい。
2. 乳児期のリパーゼの活性は成人と同程度である。
3. ラクターゼの活性は1歳以降急速に高まる。
4. アミラーゼの活性は12～13歳で成人と同程度になる。
5. 出生直後の腸内細菌叢は母親の腸内細菌叢の構成と同一である。

問題3 幼児期の心理社会的特徴はどれか。(第112回)

1. 自己中心性
2. 心理的離乳
3. ギャングエイジ
4. ボディイメージの変容

正答：問題1 (2,4)、問題2 (1)、問題3 (1)

(料金はすべて税込です)

脅威の満足度99%！これだけ！安心して合格に導きます！

第115回 完全マスター 合格パック

- ① 定期ライブ講習会：Zoomウェビナーにて参加
 - ② 定期ライブ講習会：アーカイブ動画が何度でも見放題
 - ・前期（人体・疾病）合計14本
 - ・後期（看護系）合計7本
 - ③ 基礎ミニ解説講座（人体・疾病）：計60本以上
 - ④ 臨時ライブ講習会：アーカイブ動画が何度でも見放題
- ※ スマホのアプリで、オフライン環境でも視聴できます。

(フルパッケージコースと同じ内容です)

支払い方法も選べます！

¥16,500（一括払い）

OR

¥3,400（5回分割）

※ 分割手数料代金：¥100/月を含みます



“アロハ先生”
講師・岡田悠偉人

まずはスタラボ体験してみませんか？

楽しい！

1

仲間と一緒に
勉強習慣を！

月に2回の定期ライブ講習会や
質問コーナーがメインの
ホームルームなど、“アロハ組”
全員で合格を目指します！

ライブ講習会
専用サイトは
こちらから→



SCAN ME!

心強い！

2

苦手分野を
基礎から学べる！

アロハ先生の板書スタイルで
人体・疾病をわかりやすく
基礎から学べるので
安心してください！

基礎講座の動画を
今なら1本
無料公開中→



SCAN ME!

役立つ！

3

SNSで手軽に
勉強できます！

スタラボは各種SNSを発信中！
ショート動画のミニ講座や
国試対策情報が目白押しです。
まずは公式LINE登録をお願いします！

公式LINE登録は
こちらから→



SCAN ME!

保健師国試
対策も登場！



第112回 保健師完全マスター 合格パック

- ① 定期ライブ講習会：Zoomウェビナーにて参加（11月スタートです！）
- ② 定期ライブ講習会：アーカイブ動画が何度でも見放題（7本）
- ③ 基礎ミニ解説講座（社会保障）：約30本
- ④ 臨時ライブ講習会：保健師アーカイブ動画見放題

¥16,500（一括払い）

OR

¥3,400（5回分割）

※ 分割手数料代金：¥100/月を含みます

各種お申込みはHPから

