

1. 運動器の解剖・生理

1) 上肢

- 頭蓋骨、上顎骨、下顎骨、頸椎（7 個）・胸椎（12 個）・腰椎（5 個）
- 鎖骨、肩甲骨、胸骨、肋骨、上腕骨、尺骨、橈骨
 - 三角筋、大胸筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋
 - 橈骨神経、正中神経

球関節（3 軸）	肩甲上腕関節、股関節
車軸関節（1 軸）	環軸関節（環椎・軸椎）、上橈尺関節
橈円関節（2 軸）	橈骨手根関節

2) 下肢

- 仙骨、寛骨（腸骨・坐骨・恥骨）、尾骨
- 大腿骨、膝蓋骨、脛骨、腓骨
 - 腸腰筋、中殿筋、大殿筋、大内転筋、長内転筋、大腿四頭筋、大腿二頭筋、下腿三頭筋
 - 脛骨神経、総腓骨神経

2. 運動器の解剖

1) 骨

- 骨の表面は密で強い「緻密骨」、骨の内部はスキマが多い「海綿骨」でできている
- 骨膜は横径方向に成長し（膜内骨化）、成長軟骨板は長軸方向に成長する（軟骨内骨化）
- 骨細胞、骨芽細胞と破骨細胞にて常にリモデリング（再構成）されている

2) 筋肉

- 筋収縮の小さい方を起始（筋頭）、筋収縮の大きい方を停止（筋尾）と呼ぶ
- 筋小胞体からカルシウムイオンが放出され、アクチンがミオシンに滑り込む
- アデノシン三リン酸（ATP）からエネルギーが放出され、アデノシン二リン酸（ADP）へ

3. 運動器疾患

1) 上腕骨顆上骨折

- 小児で最多の骨折で伸展して手をついた場合起きやすい（肘関節の疼痛・異常可動・腫脹）
- フォルクマン拘縮（阻血による前腕屈曲筋群の虚血性壊死・圧迫による正中尺骨神経麻痺）
- 疼痛・脈拍消失・運動麻痺・蒼白・知覚異常（腫脹）

2) 大腿骨頸部骨折

- 高齢者の転倒で起きやすく、特に骨粗鬆症の女性に多い（偽関節や骨頭壊死のリスク）
- 股関節が痛み、患肢が短縮し、外旋している
- 人工骨頭置換術後では、内転内旋にて脱臼しやすいので、軽度外旋位で保持する
- 腓骨神経麻痺を予防するために、膝関節は軽度屈曲して、回旋中間位を保持する

3) 変形性膝関節症

- 高齢者、肥満女性に多く、内側の軟骨が摩耗して、内反変性（O脚）が進行する
- 保存療法は、減量、運動療法、温熱療法、装具療法、薬物療法などを行う
- 大腿四頭筋の等尺性運動などで機能強化を行う

4. 問題演習



問題 1 股関節を屈曲させるのはどれか。(第 111 回)

1. 大腿二頭筋
2. 大殿筋
3. 中殿筋
4. 小殿筋
5. 腸腰筋

問題 2 骨格筋の収縮について正しいのはどれか。(第 103 回)

1. 筋収縮のエネルギー源は ADP である。
2. 収縮力は関節が伸展した状態で最大となる。
3. 骨格筋は副交感神経の指令を受けて収縮する。
4. アクチンがミオシン上を滑走して筋収縮が起こる。

問題 3 ギプス固定によって生じるのはどれか。2 つ選べ。(第 103 回)

1. 圧迫創
2. 幻肢痛
3. 知覚異常
4. 脂肪塞栓症
5. フォーク状変形

正答：問題 1 (5)、問題 2 (4)、問題 3 (1、3)

2025-2026年版



第115回看護師国試対策



STUDY LAB オンライン講習会

昨年度は3,000人以上が参加し、講習会は即満席になるほどの人気講座となりました。テキストに記入しながら、楽しく学習していくスタイルが好評で、新卒・既卒・准看護師に関わらず多くの人が合格しました。人生を変える講義体験を！アロハ組でお待ちしています！

総合対策パッケージ

16,500円
(税込)

すべて見放題の“スタラボ国試対策フルパッケージ”コースです。これから本格的に国試対策を始めたい方も苦手分野を効率よく克服したい方もこの1つで安心して学習を進められる内容になっています。

- ✓ 有料版・定期ライブ講習会【前期14回】+【後期10回】
- ✓ 基礎講座動画が見放題 ※人体・疾病の講義動画が60本以上
- ✓ 夏季特別講習会も含めて、オンデマンドで繰り返し見られます！
- ✓ 参加者人数限定の特別講習会の優先参加権



◆◆◆ 月2回 定期無料ライブ講習会 ◆◆◆

頻出の疾患を軸に、人体をわかりやすく総まとめします。国家試験だけでなく授業や実習はもちろん、将来の臨床にも役立つ内容です。

- 第2・第4木曜日 20:00 - 22:00
(前期：4-10月／後期：11-2月)

特設ページは
コチラから

無料版 事前申し込み制・YouTubeライブ配信視聴

有料版 Zoomウェビナー参加・アーカイブ視聴可能
前期・後期：各8,800円(税込)



講師：岡田 悠偉人 先生（アロハ先生）

ハワイ大学で研究と教育を行っており、ハワイ州知事室やアマゾン日本でもアドバイザーを務める。大手予備校にて国試講師として全国トップになるが、アメリカ移籍に伴い講師を引退した。コロナ禍で日本の後輩たちに貢献したいと思い、オンライン講座を開始した。看護師・保健師・米国疫学専門家（疫学博士）趣味はトライアスロン、コーヒーとクラフトビール

各種SNSは

↓コチラ↓



LINE 公式アカウント
友だち募集中

登録特典で【過去問解説動画】をプレゼント！国試対策の最新情報やLINE限定の特別動画を配信していきます。スタディーラボ

