

第一章 サウナ・スバ健康法

【問題1】

次の各設問に答えなさい。

(なお、解答にあたっては各設問の指示に従って、該当する番号1つを解答欄に記入する事。)

(1) 入浴で得られる3つの効果について、正しい組み合わせを選びなさい。

1. 温熱作用・風圧作用・浮力作用
2. 温熱作用・水圧作用・浮力作用
3. 温風作用・水圧作用・風力作用

(2) お湯の温度についての正しい解説を選びなさい。

1. ぬるめの湯は、副交感神経に働きかけ、熱めの湯は交感神経に働く
2. リラックスしたいときには熱めの湯、しゃっきりしたい時にはぬるめの湯
3. リラックスしたい時には、夏なら41℃、冬なら38℃～40℃位にじっくり入る

(3) 冷えに効く入浴方法についての正しい解説を選びなさい。

1. からだを温めるため、42℃以上の高温の湯に10分以上入浴する
2. 温水と冷水を交互に浴びると、副交感神経のスイッチが入る
3. 夜に38℃～41℃のややぬるめの湯に入浴するのが効果的である

(4) サウナによる身体機能についての正しい解説を選びなさい。

1. サウナに入った直後、脈拍数は急激に下降する
2. 新陳代謝が活発になり、尿酸などの疲労物質は汗と共に体外に排出される
3. 体内には、熱測定用に二つ、寒さ測定用に二つ、合わせて四つの体温計が有ると言われている

(5) 「ロウリュウ」の正しい説明を選びなさい。

1. ヒーターに積まれた石に水を掛け、蒸気を生じさせること
2. 樽の木の枝葉を束ねたもので垢をこすること
3. 熱いシャワーをあびること

(6) 発汗のしくみと汗のメカニズムの正しい説明を選びなさい。

1. 体内の老廃物を分泌して体や皮膚を清潔にする働きがある
2. 過剰な糖分や無害な重金属を体外に排出します
3. 汗は、髪の毛も通さないほど細い「アポクリン腺」という汗腺から分泌される

(7) フェンランドサウナの歴史を、正しく解説している文を選びなさい。

1. 現在の小屋で立てられるようになったのが200年前頃からである
2. 現在の小屋で立てられるようになったのが2000年前頃からである
3. 現在の小屋で立てられるようになったのが20000年前頃からである

次ページからの問題に全て解答して下さい。

・問題は全て選択式です。解答は選択肢の番号をアラビア数字(例:1,2,3)で記入して下さい。

・解答は、濃くはつきりとお書きください。

解答用紙はキリトリ線で切り取って切手を貼付済みの返信用封筒に封入して郵送して下さい。

(8) 一般的にサウナ浴で出る汗の量は約何mlか。

1. 約30～40ml
2. 約300～400ml
3. 約3000～4000ml

(9) 「グイヒタ」の正しい説明文を選びなさい。

1. グイヒタは、「松の木」の枝で作られます
2. グイヒタは「白樺」の枝で作られます
3. グイヒタは「ヤシ」の枝で作られます

(10) サウナ浴が禁止されている症状を選びなさい。

1. 慢性気管支炎
2. 飲酒・泥酔状態
3. 自律神経失調症

(11) 汗のしくみとメカニズムの正しい説明文を選びなさい。

1. 汗は約200万から400万個のエクリン腺から分泌される
2. 汗は約20万から40万個のエクリン腺から分泌される
3. 汗は約2000万から4000万個のエクリン腺から分泌される

(12) テントサウナの説明として、誤っている文を選びなさい。

1. 燃料がガスなので、設置が難しい
2. 被災時やイベントにも有効である
3. 燃料が薪なので簡単に使用できる

第二章 身体構造とツボ

【問題2】

次の各設問に答えなさい。

(なお、解答にあたっては各設問の指示に従って、該当する番号1つを解答欄に記入する事。)

(1) 全身に巡っている経絡の本数は何本か、選びなさい。

1. 4本
2. 40本
3. 14本

(2) 五十肩の正しい名称を選びなさい。

1. 肩関節捻挫症
2. 肩関節周囲炎
3. 肩関節筋肉痛

(3) 「五臓」の内容として正しい組み合わせを選びなさい。

1. 肝・心・脾・肺・腎
2. 肝・心・胃・肺・膀胱
3. 肝・胆・脾・肺・腎

(4) 東洋医学における「生命エネルギー」とは、何を指すか。正しい説明を選びなさい。

1. 気と血
2. 臓と腑
3. 脳と運動

(5) コリの予防・解消のために大切な行動として、正しくない説明を選びなさい。

1. ホテイクアで筋肉内の老廃物を血管内に押し出す
2. サウナや入浴などで、筋肉の血流を良くする
3. 老廃物を体外に排出するために、水分を補給しない

(6) 手塚「経絡法」の正しい解説を選びなさい。

1. もむ
2. おす
3. なでる

第三章 サウナやスパでの応急手当

【問題3】

次の各設問に答えなさい。

(なお、解答にあたっては各設問の指示に従って、該当する番号1つを解答欄に記入する事。)

(1) チアノーゼ現象について、正しい説明を選びなさい。

- ① 爪や唇が青紫色になる現象
2. 爪や唇が真っ赤になる現象
3. 爪や唇が白っぽくなる現象

(2) 応急手当における保温について、誤っている手順を選びなさい。

- ① 入浴直後の場合は、体温が高いので、患者を保温してはならない
2. 患者が持っている体温を保つようにする
3. 保温の処置は、患者の全身を毛布などでくるむようにする

(3) 心肺蘇生の胸骨圧迫について、正しい文を選びなさい。

1. 垂直に体重をかけて、胸骨を少なくとも10cm押し下げて、毎分少なくとも50回のテンポで30回続けて行う。
- ② 垂直に体重をかけて、胸骨を少なくとも5cm押し下げて、毎分少なくとも100回のテンポで30回続けて行う。
3. 垂直に体重をかけて、胸骨を少なくとも5cm押し下げて、毎分少なくとも150回のテンポで30回続けて行う。

(4) やけどの進行度合いの説明として、誤っている文を選びなさい。

1. 第1度: 熱傷の部分がかくなりヒリヒリ痛む
2. 第2度: 皮膚に水ぶくれができ、焼けるような痛みがある
- ③ 第3度: 皮膚が紫色になり激しく痛む

(5) ぎっくり腰の応急手当として、正しい手順を選びなさい。

1. お通い入って十分温める
- ② 一般的には横向けで膝を曲げた姿勢にする
3. 仰向けの姿勢で膝を伸ばす

(6) 脳脊髄の応急手当として、正しい手順を選びなさい。

1. 仰向けで頭を高くして寝かせる
2. うつ伏せの姿勢にする
- ③ まず仰向けで水平に寝かせ、枕をはずし足を高くする

(7) なんざの応急手当として、正しい手順を選びなさい。

1. 患部をよく温める
2. 患部をできるだけ動かす
- ③ 患部をよく冷やす

【以上で設問は終了です。】