



# 生理学 国家試験 問題集2026

第1回～第34回  
はり師・きゅう師  
あん摩マッサージ指圧師



ウエマツ創研  
Uematsu Laboratory

## ●はじめに

---

この問題集は私が学生時クラスの勉強会で使用し、その後改変を加えてきたものです。**第1回～第34回までのあん摩マッサージ指圧師、はり師きゅう師国家試験生理学の全問題**です。勉強がしやすいように教科書の章ごとと項目ごとに並び替え、出題年度順に並んでいますので、繰り返し同じような問題や出題傾向がわかってくるようになります。

重要なことは、**生理学は解剖学に続いて全ての教科をマスターするために必要な科目**であるということです。

## ●962問を繰り返し解いてほしい

---

**1回目**は時間がかかりますので、できれば時間のある**2年生で済ませましょう**。そして2回目を3年生の夏休みまでにやり、国家試験前に3回目でおさらいをすれば完璧です。2回目、3回目と繰り返すうちに解く時間は短くなります。

全部で**962問**あります。1日10問こなせば約96日、1日50問こなせば約19日、1日100問できれば約10日で終わります。自分がどれくらいできるのを見極め、計画的に、**そして早めに始めてください!**

## ●始めは誰でもできない

---

始めは誰でもすんなりできません。焦らずじっくり1問1問進めてください。**繰り返し解くことで必ず「チカラ」が付きま**す。繰り返し解いた事により、あん摩マッサージ指圧師国家試験で150点中137点取れた私が、その証拠です。

1人では勉強が進まないときは数人で**グループを作って勉強会**をやってみてください。効率が良いです。人に教えることで、そして教わることで「チカラ」が付きま

す。そうしてきたわたしのクラスは全員が国家試験を合格しました。**チームワークも大切です**。

最後に発行にあたり、ご教示頂いた先生方、共に学んだクラスメイト、家族に感謝いたします。

ウエマツ創研 出版部  
植松漁師

●あん摩マッサージ指圧師国家試験 生理学出題傾向

問題数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
生理学の基礎	39	7.7%	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
循環	69	13.6%	4	3	4	4	2	1	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	
呼吸	29	5.7%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
消化と吸収	40	7.9%	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
代謝	18	3.5%	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
体温	22	4.3%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
排泄	31	6.1%	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
内分泌	39	7.7%	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
生殖・成長と老化	18	3.5%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
神経	93	18.3%	6	4	4	4	4	7	4	5	5	5	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
筋	27	5.3%	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
運動	28	5.5%	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
感覚	35	6.9%	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
生体の防御機構	15	3.0%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
身体活動の協調	5	1.0%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
508			19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16	11	11	11	11	11	11	8	9	8	8	8	8

●はり師きゆう師国家試験 生理学出題傾向

問題数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
生理学の基礎	24	5.3%	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
循環	61	13.4%	2	3	1	2	4	3	3	3	2	2	1	3	1	2	2	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	
呼吸	32	7.0%	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
消化と吸収	37	8.1%	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
代謝	19	4.2%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
体温	21	4.6%	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
排泄	31	6.8%	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
内分泌	35	7.7%	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
生殖・成長と老化	18	4.0%	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
神経	73	16.1%	5	2	3	2	1	5	2	3	4	4	3	4	3	3	1	2	4	1	2	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
筋	22	4.8%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
運動	33	7.3%	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
感覚	33	7.3%	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
生体の防御機構	11	2.4%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
身体活動の協調	4	0.9%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
454			16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	11	11	11	11	9	9	9	9	9	9	

## ● [解説機能]

パソコン、スマートフォンから解説が参照できるようになりました！  
問題の選択肢の右側に書いてある2～5ケタの数字を入力すると  
簡単な解説をご覧いただけます。

ウエマツ創研がお勧めする勉強方法は「**自分で調べる事!**」ですが、

- ・導き出した答えが合っているかどうか不安
- ・どうしても突破口が開けない
- ・調べるのに時間がかかってしまう
- ・調べ物は苦手

などという方はご利用ください！



→ <https://www.ue-labo.jp/pub/phy.html>

※ インターネット接続に関する費用や、通信費(パケット代)は別途、お客様のご負担となります。

▶ 1-1. 細胞の主要な構成成分はどれか。

- |          |                      |
|----------|----------------------|
| 1. タンパク質 | 第5回<br>按マ指<br>(1279) |
| 2. ビタミン  |                      |
| 3. 無機塩類  |                      |
| 4. ATP   |                      |

1-2. 細胞の主成分となる栄養素はどれか。

- |         |                       |
|---------|-----------------------|
| 1. 蛋白質  | 第27回<br>按マ指<br>(8089) |
| 2. 無機質  |                       |
| 3. 炭水化物 |                       |
| 4. ビタミン |                       |

▶ 1-3. 細胞膜の構成成分はどれか。

- |          |                     |
|----------|---------------------|
| 1. 無機りん酸 | 第6回<br>鍼灸<br>(1734) |
| 2. リボ核酸  |                     |
| 3. りん脂質  |                     |
| 4. 乳酸    |                     |

1-4. 細胞膜について正しい記述はどれか。

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| 1. 糖脂質分子が規則正しく配列している。     | 第9回<br>鍼灸<br>(2664) |
| 2. イオンに対して選択的な透過性をもつ。     |                     |
| 3. タンパク質分子の二重層膜からなる。      |                     |
| 4. 脂質に溶けやすい物質ほど細胞膜を通りにくい。 |                     |

1-5. 細胞膜について誤っているのはどれか。

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 1. 選択的イオン透過性がある。 | 第21回<br>按マ指<br>(6234) |
| 2. 不要な物質を排泄する。   |                       |
| 3. 電氣的に興奮する。     |                       |
| 4. 一層構造である。      |                       |

1-6. 細胞膜について正しいのはどれか。

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1. リボ核酸が規則正しく配列する。  | 第33回<br>按マ指<br>(10063) |
| 2. 蛋白質が組み込まれている。    |                        |
| 3. 脂質に溶ける物質は通過できない。 |                        |
| 4. 赤血球は細胞膜をもたない。    |                        |

▶ 1-7. 細胞の核について誤っている記述はどれか。

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. 遺伝子を含む。         | 第2回<br>按マ指<br>(349) |
| 2. 細胞増殖に不可欠である。    |                     |
| 3. 中心体を含む。         |                     |
| 4. ヒトには46本の染色体がある。 |                     |

1-8. DNAについて正しい記述はどれか。

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. 小胞体にある。       | 第2回<br>鍼灸<br>(494) |
| 2. 1本のラセン構造である。  |                    |
| 3. 遺伝情報をもつ。      |                    |
| 4. 2種類の塩基で構成される。 |                    |

1-9. 染色体について正しい記述はどれか。

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. 細胞質内に散在する。       | 第6回<br>按マ指<br>(1589) |
| 2. タンパク合成の場となる。     |                      |
| 3. 細胞分裂の際に形成される。    |                      |
| 4. 細胞の活動のエネルギー源となる。 |                      |

1-10. 核酸について正しいのはどれか。

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. RNAは二重らせん構造である。       | 第26回<br>按マ指<br>(7777) |
| 2. RNA分子はDNA分子より大きい。     |                       |
| 3. DNAは凝集して染色体を形成する。     |                       |
| 4. 伝令RNAはアミノ酸をリボソーム上に運ぶ。 |                       |

1-11. DNAについて誤っているのはどれか。	
1. 遺伝情報をもつ。 2. 塩基は3種類である。 3. 二重らせん構造である。 4. 染色体に含まれる。	第30回 鍼灸 (9204)
1-12. 核酸について正しいのはどれか。	
1. DNAにはアミノ酸が含まれる。 2. DNAは3種類の塩基で構成される。 3. RNAは蛋白質合成に必要である。 4. RNAは凝集して染色体を形成する。	第32回 鍼灸 (9884)
1-13. 好气的エネルギー代謝でATPを産生する細胞小器官はどれか。	
1. ゴルジ装置 2. ミトコンドリア 3. 中心体 4. 小胞体	第1回 按マ指 (39)
1-14. 細胞小器官でATPを合成供給するのはどれか。	
1. ゴルジ装置 2. リソソーム 3. ミトコンドリア 4. 小胞体	第8回 按マ指 (2209)
1-15. 酸化的リン酸化によってATPを産生するのはどれか。	
1. ミトコンドリア 2. リボソーム 3. ゴルジ装置 4. リソソーム	第15回 按マ指 (4379)
1-16. RNAが多く含まれる細胞小器官はどれか。	
1. リソソーム 2. 粗面小胞体 3. ミトコンドリア 4. 中心体	第11回 按マ指 (3139)
1-17. RNAが多く含まれる細胞小器官はどれか。	
1. ゴルジ装置 2. ミトコンドリア 3. リソソーム 4. 粗面小胞体	第22回 鍼灸 (6691)
1-18. 蛋白質合成にかかわる細胞小器官はどれか。	
1. 中心体 2. リボソーム 3. ゴルジ装置 4. ミトコンドリア	第16回 按マ指 (4684)
1-19. 分解酵素を含む細胞小器官はどれか。	
1. 小胞体 2. ミトコンドリア 3. リソソーム 4. 中心体	第3回 鍼灸 (804)
1-20. 不要な物質を分解処理する細胞小器官はどれか。	
1. 粗面小胞体 2. ミトコンドリア 3. リソソーム 4. ゴルジ装置	第29回 鍼灸 (8864)

▶ 1-21. 細胞について誤っている記述はどれか。

1. ライソゾーム（リソソーム）は加水分解酵素を含む。
2. 中心体は細胞分裂の際に働く。
3. ゴルジ装置はATPを産生する。
4. 核は遺伝子を含む。

第9回  
按マ指  
(2519)

1-22. 細胞小器官とその働きとの組合せで誤っているのはどれか。

1. ミトコンドリア——ATPの合成
2. リソソーム——不要物質の分解
3. 中心体——細胞分裂
4. ゴルジ装置——蛋白質の合成

第13回  
按マ指  
(3759)

1-23. 細胞小器官とその働きとの組合せで正しいのはどれか。

1. リボゾーム——蛋白質合成
2. リソソーム——遺伝情報伝達
3. 中心体——物質運搬
4. ゴルジ装置——細胞分裂

第21回  
鍼灸  
(6381)

1-24. 細胞小器官とその働きの組合せで正しいのはどれか。

1. ミトコンドリア——物質運搬
2. リソソーム——蛋白質合成
3. 粗面小胞体——不要な物質の分解処理
4. 中心体——細胞分裂

第32回  
按マ指  
(9723)

▶ 1-25. 解糖系で生成される高エネルギー化合物はどれか。

1. ピルビン酸
2. ATP
3. グリコーゲン
4. 乳酸

第4回  
鍼灸  
(1114)

1-26. 解糖について正しい記述はどれか。

1. ミトコンドリアの中で起こる。
2. 無酸素的に起こる。
3. ブドウ糖の加水分解の過程である。
4. 炭酸ガスが発生する。

第7回  
鍼灸  
(2044)

1-27. 細胞内呼吸に関与するのはどれか。

1. ミトコンドリア
2. 細胞膜
3. ゴルジ装置
4. リソソーム

第12回  
按マ指  
(3449)

1-28. ピルビン酸の分解で生じないのはどれか。

1. ATP
2. 二酸化炭素
3. 尿素
4. 水

第22回  
鍼灸  
(6692)

1-29. 解糖系で正しいのはどれか。

1. ミトコンドリアが関与する。
2. 酸素を消費する。
3. 内呼吸に含まれる。
4. 二酸化炭素が発生する。

第24回  
按マ指  
(7157)

1-30. 解糖について正しいのはどれか。

1. 酸素を必要とする。
2. 細胞質内で行われる。
3. クエン酸が生成される。
4. 電子伝達系に比べATP産性能が高い。

第26回  
鍼灸  
(7927)

1-31. 健康成人の身体の水分組成（重量%）について正しいのはどれか。

1. 約80%
2. 約60%
3. 約40%
4. 約20%

第7回  
按マ指  
(1899)

1-32. 健康成人の体液について誤っている記述はどれか。

1. 体液は体重の約60%を占める。
2. 細胞内液は間質液と血漿に区分される。
3. 細胞外液にはナトリウムイオンが多い。
4. 細胞内液にはカリウムイオンが多い。

第10回  
鍼灸  
(2974)

1-33. 体重60kgのヒトの細胞内液量で正しいのはどれか。

1. 36l
2. 24l
3. 9l
4. 3l

第14回  
按マ指  
(4067)

1-34. 細胞外液の体重に占める割合で正しいのはどれか。

1. 50%
2. 20%
3. 40%
4. 60%

第17回  
按マ指  
(4994)

1-35. ヒトの体液のpHについて正しい値はどれか。

1. 5.4
2. 6.4
3. 7.4
4. 8.4

第5回  
按マ指  
(1280)

1-36. 呼吸性アシドーシスと診断されたヒトの血液のpHとして最も適切なのはどれか。

1. 7.25
2. 7.35
3. 7.45
4. 7.55

第22回  
按マ指  
(6545)

1-37. 細胞内液と細胞外液で等しく保たれているのはどれか。

1. カリウムイオン濃度
2. 浸透圧
3. 蛋白質量
4. 塩素イオン濃度

第22回  
按マ指  
(6544)

1-38. 細胞内液で濃度が最も高い陽イオンはどれか。

1. ナトリウムイオン
2. カルシウムイオン
3. カリウムイオン
4. マグネシウムイオン

第3回  
按マ指  
(659)

1-39. 細胞内液について正しいのはどれか。

1. 血漿と同じ組成である。
2. 体重の約15%を占める。
3. 細胞外液に比べタンパク質が多い。
4. 細胞外液に比べ量が少ない。

第7回  
鍼灸  
(2045)

1-40. 細胞外液について正しい記述はどれか。

1. 体重の約5%を占める。
2. 細胞内液よりタンパク質が多い。
3. 細胞内液よりカリウムが多い。
4. 海水と似たイオン構成である。

第3回  
鍼灸  
(805)

1-41. 細胞外液中の陽イオンで最も多いのはどれか。

1. カリウムイオン
2. ナトリウムイオン
3. マグネシウムイオン
4. カルシウムイオン

第9回  
按マ指  
(2520)

1-42. 細胞外液中で最も濃度の高いのはどれか。

1. カリウムイオン
2. カルシウムイオン
3. ナトリウムイオン
4. マグネシウムイオン

第20回  
按マ指  
(5924)

1-43. 細胞外液中の陽イオンで最も多いのはどれか。

1. カリウムイオン
2. カルシウムイオン
3. ナトリウムイオン
4. マグネシウムイオン

第27回  
按マ指  
(8087)

▶ 1-44. 体液について正しい記述はどれか。

1. 細胞外よりも細胞内に多く存在する。
2. 細胞外液の大部分は血漿である。
3. カリウムイオンは細胞内液よりも細胞外液に多く存在する。
4. ナトリウムイオンよりもカルシウムイオンを多く含む。

第15回  
按マ指  
(4374)

1-45. 正常な体液について正しい記述はどれか。

1. pHは約6.0である。
2. 体液量は体重の約15%である。
3. 細胞内液量は体重の約5%である。
4. 体液の浸透圧は約290mOsm/lである。

第16回  
鍼灸  
(4831)

1-46. 健康成人の体液について正しい記述はどれか。

1. 体液は体重の約40%を占める。
2. 血漿は細胞外液に区分される。
3. pHは7.0である。
4. 細胞内液にはナトリウムイオンが多い。

第21回  
按マ指  
(6235)

1-47. 細胞外液について正しいのはどれか。

1. 体重の60%を占める。
2. 最も多く含まれる陽イオンはナトリウムイオンである。
3. 細胞内液よりも浸透圧が高い。
4. 間質液と血漿の蛋白質濃度は等しい。

第25回  
鍼灸  
(7617)

1-48. 正常な体液について正しいのはどれか。

1. pHは約7.1である。
2. 体液量は体重の約40%である。
3. 細胞内液は細胞外液よりもカリウムイオンが多い。
4. 細胞内液は細胞外液よりも浸透圧が低い。

第31回  
按マ指  
(9383)

▶ 1-49. 体液の酸塩基平衡の維持に重要な器官はどれか。

1. 腎臓
2. 肝臓
3. 心臓
4. 甲状腺

第4回  
按マ指  
(969)

1-50. 体液の酸塩基平衡に関与しないのはどれか。

1. 肺における二酸化炭素の排泄
2. 腎臓における水素イオンの排泄
3. 肺における酸素の吸収
4. 腎臓における重炭酸イオンの再吸収

第11回  
按マ指  
(3140)

1-51. 体液のpH調節に関与するのはどれか。	
1. 心臓 2. 肝臓 3. 脾臓 4. 腎臓	第24回 鍼灸 (7307)
1-52. 細胞外液のpH調節に重要な器官はどれか。	
1. 心臓 2. 肝臓 3. 肺 4. 甲状腺	第28回 按マ指 (8407)
1-53. 血液の酸塩基平衡を保つのに重要なイオンはどれか。	
1. 重碳酸イオン 2. マグネシウムイオン 3. カリウムイオン 4. カルシウムイオン	第3回 鍼灸 (806)
1-54. 血液の塩酸基平衡の保持に重要なイオンはどれか。	
1. カリウムイオン 2. カルシウムイオン 3. マグネシウムイオン 4. 重碳酸イオン	第20回 鍼灸 (6074)
1-55. アシドーシスのときに血液中で増加するイオンはどれか。	
1. カルシウムイオン 2. 水素イオン 3. ナトリウムイオン 4. 塩素イオン	第4回 按マ指 (978)
1-56. アシドーシスのときに血液中で増加するのはどれか。	
1. カリウムイオン 2. ナトリウムイオン 3. 水素イオン 4. マグネシウムイオン	第12回 按マ指 (3450)
1-57. 半透膜を介して水が溶質濃度の低い側から高い側へ移動する現象はどれか。	
1. 拡散 2. 能動輸送 3. ろ過 4. 浸透	第1回 鍼灸 (184)
1-58. 細胞膜を介した物質の移動で浸透にあたる記述はどれか。	
1. 溶質分子が濃度勾配に沿って移動する。 2. 小分子のものが移動する。 3. 水の分子が溶質濃度の高い方に移動する。 4. エネルギーを使って移動する。	第8回 鍼灸 (2354)
1-59. 物質の移動に際して圧力を必要とするのはどれか。	
1. 浸透 2. 拡散 3. 開口放出 4. ろ過	第11回 按マ指 (3141)
1-60. ナトリウムポンプで正しいのはどれか。	
1. 拡散による輸送 2. 圧勾配による輸送 3. 濃度勾配による輸送 4. 能動的輸送	第5回 鍼灸 (1434)

1-61. 物質の移動に際して化学エネルギーが必要なのはどれか。

1. 拡散
2. 浸透
3. 能動輸送
4. ろ過

第10回  
按マ指  
(2829)

1-62. 細胞膜のナトリウムポンプに関連が深いのはどれか。

1. 浸透
2. ろ過
3. 能動輸送
4. 膜動輸送

第18回  
按マ指  
(5304)

1-63. 能動輸送はどれか。

1. 肺におけるガス交換
2. 小腸における脂肪酸の吸収
3. 筋小胞体におけるカルシウムの取り込み
4. 腎臓の糸球体からボーマン嚢への水の移動

第23回  
按マ指  
(6847)

SAMPLE