

三草会札幌看護専門学校

令和五年度一般入学試験問題

国語総合

令和四年十二月三日(土)

問題一 次の文章を読んで、後の問いに答えなさい。

「もう今日は最悪だったから、寝て忘れることにしよう」

そんなセリフを聞くと、「脳天気な人だな」「お気楽な性格だな」という印象を持つかもしれません。

「イヤなことは眠ったって消えるはずがない」と思う方は多いのではないのでしょうか。実は、「イヤなことは寝て忘れる」というのは、④科学的に間違っていない行動なのです。気持ちの切り替えに一番いい行動、それは十分な睡眠です。

「7時間睡眠の人が一番長生きする」という記事が、新聞や雑誌に①ケイサイされています。国内外の大規模な疫学研究の結果から見ても、標準的な睡眠時間が7時間であることは間違いありません。しかし、人間の睡眠には個人差があります。

睡眠医療の②センモンカが口をそろえて言うのは、「日中の生活に障害になるような眠気が生じないならば、その人の ⑦ は合格ライン」ということです。

時間だけが③シヒョウではありません。「ぐっすり眠る」という質も、問題です。睡眠時無呼吸症候群では、睡眠中に呼吸が一時的に止まってしまうので、質の悪い睡眠が長く続くこととなります。

睡眠時間が ④ いいというものでは決してありません。日常生活で体験する「イヤなこと」程度であれば、ぐっすりよく眠ることでネガティブな感情を処理することができます。反対に、よく眠れていない人の場合、怒りや不安といった感情が強くなり、その結果、イライラが募って怒りっぽくなります。

こうした事実は、研究によってメカニズムが明らかになっています。⑤ 寝不足がネガティブな感情に影響を与える扁桃体を活性化し、同時に感情をコントロールする前頭葉のはたらきを低下させてしまうことが証明されているのです。もちろん、十分な睡眠を取るだけで、記憶を完全に消し去ることができるわけではありません。しかし人間の脳には、不愉快でネガティブな記憶を消化し、自発的に思い出す頻度を減らすというメカニズムがそもそも備わっています。

そういう意味では、「寝て忘れる」のではなく「⑥」という表現のほうが正しいかもしれません。睡眠というものに、失敗の記憶を遠くに追いやる効果があることは間違いありません。

反対に、寝不足の状態が続くことは、小さなネガティブ記憶をいつまでも脳の中に残し、その記憶に引きずられることにつながります。ぐっすり眠るコツは、日常生活の基本的な習慣に基づいています。朝の光を浴びれば、睡眠のホルモン、メラトニンの分泌を活発にします。適度に運動して身体を疲れさせておくことも忘れてはいけません。

最近問題となっているのは、スマートフォンやパソコンからの「ブルーライト」です。夜に明るい光を浴びてしまうと、メラトニンののはたらきは落ちてしまいます。朝の光は⑧睡眠にプラスにはたきますが、夜の光はマイナスにはたらく、と覚えておいてください。

寝る前にネットサーフィンをして、④シゲキ的なものを見てしまい、ますます頭が⑤サえてしまう。あるいは自分の「失敗」とリンクした情報を見てしまい、軽い「フラッシュバック」を起こす。など、ロクなことはありません。ですから、夜のネットサーフィンの時間を制限してみましょう。それが、質の良い睡眠につながります。

自分の中にマイナスの感情がある、モヤモヤした思いがある、そんな方は⑥ぐっすり眠ることによって脳のはたらきを正常に戻すことができ、スッキリした気分になり替わるはずですよ。

(西多 昌規著『失敗は脳から消せる』より引用改編)

問一 文中①～⑤のカタカナを漢字に直しなさい。

問二

⑦

に最もよく当てはまる言葉を、文中から探して四文字で書きなさい。

問三 ① に最もよく当てはまる言葉を一つ選び、番号で答えなさい。

- 1 障害がなければ
- 2 標準であれば
- 3 早ければ
- 4 睡眠時無呼吸症候群でなければ
- 5 長ければ

問四 傍線部分④『科学的に間違っていない行動なのです。』という根拠を脳の働きに基づいて説明している文を探し、最初の五文字を書きなさい。

問五 傍線部分⑥「寝不足がネガティブな感情に影響を与える扁桃体を活性化し、同時に感情をコントロールする前頭葉のはたらきを低下させてしまう」ことでのどのような弊害を起こすかを、三十文字以内で書きなさい。

問六 傍線部分「◎」に最もよく合う言葉を一つ選び、記号で答えなさい。

- ア 眠ることでポジティブになる
- イ 眠ることで失敗しなくなる
- ウ 眠ることで記憶が消える
- エ 眠ることで気にならなくなる

問七 傍線部分⑩「睡眠にプラスにはたらきます」と言っている理由を、「メラトニン」という言葉を使って十五文字以内で説明しなさい。

問八 傍線部分⑮「ぐっすりねむることによって脳のはたらきを正常に戻すことができ、スッキリした気分に切り替わる」理由を、「前頭葉のはたらき」「失敗の記憶」という言葉を使って、四十五文字以内で説明しなさい。

問題二 次の文章を読んで、後の問いに答えなさい。

ひと口に「水」といっても、その呼び方にはいろいろあります。ミネラルウォーター、自然水、硬水、軟水などさまざまな言い方がありますが、広くいえば④ミネラルウォーターも自然水も同じであり、私はそれらを含めて「生水」と呼んでいます。

天然の水ともいえる生水は、雨や雪解けの水が地層や鉱石層などを通過する際に、それらの成分を溶かして浸透していきます。土中に含まれる豊潤なミネラルをたっぷり吸収して生水は作られるのです。

ミネラルはビタミンと同じように、私たちの体に絶対に欠かせない栄養素です。欠乏すればさまざまな病気を引き起こし、生命を維持することはできません。それは人間に限ったことではなく、地球上の生物はほとんどすべてといっていいほどミネラル抜きには生きられません。

歴史の時間の針をぐんと太古以前にまで戻すと、地球上に生物が誕生したとき、その周囲には土や石などから水中に溶け出した鉱物がありました。生物は、それを体内に取り込み、利用することによって生命の仕組みや体の機能を発展させ、高度な生物へと進化していったのです。その地中から溶け出したものがミネラルであり、ミネラルは地球がすべての生物に贈った生きるための ⑮ ともいえます。

当然、それは人間も享受していたのですが、非常に残念なことに最近ではミネラルが欠乏気味の人が少なくありません。また、サプリメントや栄養食品などの多用によって、特定のミネラル摂取が多く

なり、バランスを欠いてしまう人も多くなっています。

◎これらの事情を招いている最大の原因は、生水の摂取不足にほかなりません。生水どころか、現代人はますます水を飲まなくなっています。

私たちが子どもの頃は、飲み物といえば水とお茶、それとたまに飲ませてもらえるご馳走としてのジュースやラムネなどの炭酸飲料水ぐらいでした。お茶も番茶や麦茶、紅茶程度で、現在のように多種多彩なお茶が登場したのは、戦後しばらくたってからではないでしょうか。

そんな環境ですから、何かあれば水をがぶがぶ飲んでいました。思いつきり遊んだり、運動をした後には、④水道の蛇口にかぶりつくようにして水をよく飲んだものです。

ところが、経済の発展に比例して、飲み物はじつに多種多彩になりました。コンビニやスーパーに行くと、ジュース類、清涼飲料水、スポーツドリンクなど、驚くほどたくさん種類の飲み物が陳列ケースに並べられています。

いろいろな飲み物があるのですから、水を飲む頻度が減るのは当然です。こうして、現代人は「生水からミネラルを摂取する」という地球から与えてもらった大切なプレゼントを、もつたいないことに自らの手で放棄してしまったのです。

ミネラルの摂取量が減り、またミネラルのバランスを悪化させた結果、ではどんなことが起きていくのでしょうか。それは、私たちの体や心にさまざまな弊害をもたらしているといわざるを得ません。

まず第一に挙げられるのは、アトピー性皮膚炎や花粉症、ぜん息といったアレルギー性疾患の増加です。花粉症はすでに「国民病」といわれ、全体の4割近くが花粉症に悩まされています。他のアレルギー性疾患もまったく減る気配が見えません。

うつ病に代表されるような心の病も増えていますが、病気以前の「心の不安定さ」も顕著になっています。「キレル、ブチギレル」といった怒りを表す言葉が増えていますが、わずかなことに激怒し、暴力沙汰に発展するケースも増えています。

これらのすべての原因が、「体の調子を整え、心をもリラックスさせるカルシウムやマグネシウムなどのミネラルの欠乏にある」とはいけません。しかし、かなりの確率でミネラル不足が悪影響を及ぼしていると考えられます。生水をたっぷり飲むことは、現代人が抱えている心身のストレスを緩和させ、間違いなく健康と長寿に導くのです。

（藤田紘一郎著『水の教科書』より引用改編）

問一 文脈から考えた時、傍線A「ミネラルウォーターも自然水も同じ」の理由として正しいもの組み合わせを□から選び、番号で答えなさい。

A どちらも、コンビニやスーパーで販売されている飲み物の一種だから

イ どちらも、雨や雪解けの水が地層や鉱石層などを通過する際に、それらの成分を溶かして浸透していくから

ウ どちらも、生水といえるから

エ 地球上の生物はほとんどすべてと違っていいほどミネラル抜きには生きられないから

オ どちらも、土中に含まれる豊潤なミネラルをたっぷり吸収して作られるから

- ① ア、イ、ウ ② イ、ウ、エ ③ ウ、エ、オ ④ ア、ウ、オ ⑤ イ、ウ、オ

問二 □ B に最もよく当てはまる言葉を、文中から探して五文字で書きなさい。

問三 傍線部分◎「それらの事情」とはどのようなことを指しているか、三十文字以内で二つ示しなさい。

問四 筆者が、傍線①「水道の蛇口にかぶりつくようにして水をよく飲んだ」理由を二十五文字以内で説明しなさい。

問五 文章の内容としてふさわしくないものの組合せを

から選び、番号で答えなさい。

ア 生水をたっぷり飲むことは、現代人が抱えている心身のストレスを緩和させる
イ 心の病の原因は、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルの欠乏にある
ウ ミネラルは私たちの体に絶対に欠かせない栄養素で、欠乏すればさまざまな病気を引き起こす
エ 経済の発展に比例して、飲み物はじつに多種多彩になり、ミネラルの摂取量が増えた
オ ミネラルの摂取量が減り、バランスを悪化させたことが、私たちの体や心にさまざまな弊害をもたらしていると言いきれない。

カ 生水は、土中に含まれる豊潤なミネラルをたっぷり吸収して作られる。

- ① ア、イ、ウ ② イ、ウ、エ ③ ウ、エ、オ ④ ア、エ、オ ⑤ イ、エ、オ

問題三 次の問いに答えなさい。

問一 次の各文には、誤って使われている同じ音訓の漢字が一つずつある。誤字を示し、正しい漢字に直しなさい。

- 1 絶対絶命の危機に陥った。
- 2 家庭用の消火銃が故障して修理を依頼した。
- 3 野性の馬が大怪我をして保護された。
- 4 選挙管理委員会が裁定を下して結着した。
- 5 懸案事項は圧倒的多数で非決された。

問二 次の1～5の熟語の読み方を書き、類義語を

から選んで記号で書きなさい。

- 1 行状 2 性急 3 快癒 4 飢餓 5 糾明

ア 緩慢	イ 癒着	ウ 帰依	エ 空腹	オ 解明
カ 定時	キ 素行	ク 漠然	ケ 拙速	コ 治癒

問三 傍線部分の漢字の送り仮名を)

()に書きなさい。

うけたまわり

- 1 〴〵意見を謹んで承()ます。

いぢじゐし

- 2 短期間に著()進歩を遂げた。

かわかす

- 3 雨でぬれたテントを全員で乾()ことになった。

もつけて

- 4 盛大な会場を設()祝宴を行った。

めずらしい

- 5 熱心な彼が休むのは極めて珍()ことだ。