

177 点の marcy さん問題用紙から学ぶ、ケアレスミス防止法
～分かっているのに解けなかった！は、点数につながらない！～

1. 問題文を正しく読む！

問題文には、「正しいのはどれか」と「誤っているのはどれか」と「最も適切なのはどれか。」と「1つ選べ」と「2つ選べ」が、あります。

ここで読み間違えてしまうともったいない！

正しい（最も適切） or 誤っている、1つ or 2つ

問題を読む時に必ず線を引くようにされていました。この問題文をよく読み間違えてしまう！という声を聞きます。だったら、本番に間違えないように今のうちから工夫をする癖をつければいいのです！

2. 正確に問題を解くスピードを上げる！

24 生体エネルギーと生体酸化に関する記述である。正しいのはどれか。1つ選べ。

- (1) ATP の産生は、グルコースの異化の過程で起こる。
- (2) 脱共役たんぱく質(UCP)は、AMP 産生を抑制する。
- (3) AMP は、高エネルギーリン酸化合物である。
- (4) 電子伝達系の電子受容体は、窒素である。
- (5) グルタチオンは、活性酸素産生を促進する。

marcy さんは、200 問の問題を 2 周することができたそうです。

1 周目は、問題を解いて、マークシートを塗りつぶす。

2 周目は、見直しをする。

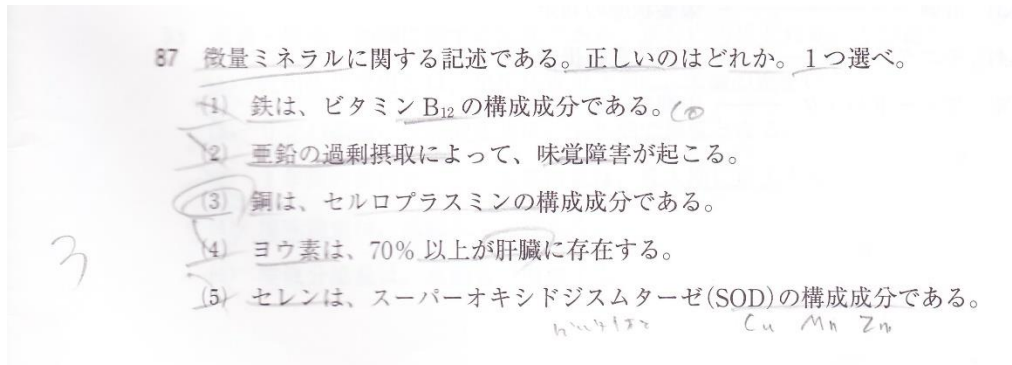
なので、2 周目を考えて問題用紙に印をしていたのです！具体的には、

- ・1 周目、誤りと判断した選択肢は問題番号に斜線「/」
- ・2 周目、見直しの際に問題を読み、再度誤りを確認すれば反対の斜線「\」

斜線の方向を反対にすることで確実にすべてに目を通し、2 周問題を解くことができたのです！

3. 考え込むなら、書き出してみる！

marcyさんの生問題用紙を見ると、第29回87(5)セレンは、スーパーオキシドジスムターゼ(SOD)の構成成分である。この誤文の下に、スーパーオキシドジスムターゼの構成成分は「銅Cu・マンガンMn、亜鉛Zn」であることと、セレンは「グルタチオンペルオキシダーゼ」の成分であることを簡潔に記入しています。



このようにして、書き出すメリットは、2つです！

メリット1. 何度も考えないで良い

スーパーオキシドジスムターゼの構成成分は「銅Cu・マンガンMn、亜鉛Zn」であることと、セレンは「グルタチオンペルオキシダーゼ」の成分であることが頭から出てきた時点で書き出しておくことで、その情報がまた頭の中に引っ込んでしまった時も、もう一度頭から引っ張ってこなくても、問題文をみればわかります。

メリット2. 見直しの際に役立つ

どう考えてその答え(○か×か)を導き出したのか？見直しの際に再確認することで、その考える過程が間違えていないか確認できます。例えば、スーパーオキシドジスムターゼの構成成分は「銅Cu・マンガンMn、亜鉛Zn」であることと、セレンは「グルタチオンペルオキシダーゼ」の成分であること。こう書かれている部分の情報に誤りがあれば、見直しの際にケアレスミス拾うことができます。暗算でなくひっ算で計算した時に、途中の計算が間違えていなかったのか、確認できるのと同じです。考え込んで時間を取ってしまうという方、そうならないための工夫をしましょう！

4. 2つ聞いている問題に注意する！

問題「飢餓時においても筋肉のグリコーゲンは分解されてグルコースとなり、血液中に放出される。」これは、誤文なのですが、

- ・ 飢餓時→グリコーゲン分解→グルコース
- ・ 筋肉→グリコーゲン分解→グルコース

2つ聞いている問題です。

この場合、

- ・ 飢餓時→グリコーゲン分解→グルコース

ここだけに注目した場合は正解ですが、

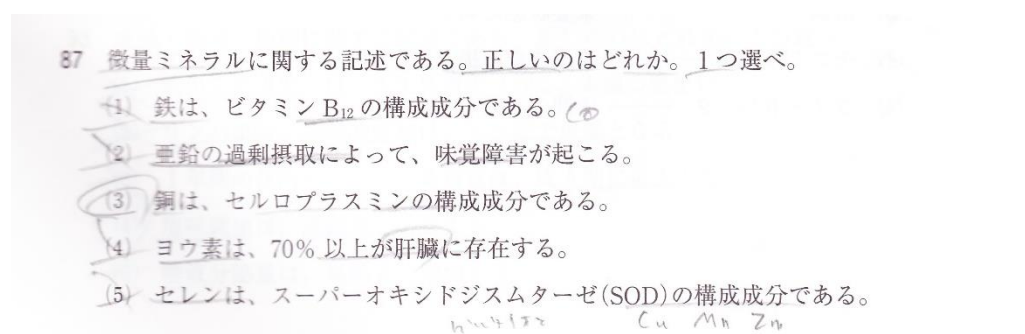
- ・ 筋肉→グリコーゲン分解→グルコース

ここにも注目した場合、誤文と分かります。

このように、2つ聞いている問題は、「2つ聞いている！」と、線を引くことでどちらか一方を見落とすことが減ります。

例えば、第29回87番(4)ヨウ素は、70%以上が肝臓に存在する。

70%以上、肝臓、2つ聞いている問題です。



この問題の場合、70%以上かどうかではなく、「肝臓」が誤りであることを確認するため、marcyさんの問題文には、肝臓に丸が付いていました。

2つ聞かれている場合、1つのみを見て、もう1つの聞かれているところを見落としてしまわないように。もう1つが誤りであれば、誤りの単語に丸を付ける！ぜひ真似をしてみてくださいね！

5. 2 択まで絞れた先のもう一步の「考える」を大切にする！

例えば

- ・パルミチン酸は一価不飽和脂肪酸である。
- ・ジホモγ-リノレン酸は、エイコサノイドの合成材料である。

この2つに絞れた！でも、パルミチン酸が何なのかわからない！ここで諦めない！パルミチン酸がわからないなら、一価不飽和脂肪酸が何かを考えてみる！

一価不飽和脂肪酸=オレイン酸と分かれば、パルミチン酸では無いと分かる！

↓

エイコサノイド→多価不飽和脂肪酸からできるものだと分かれば、ジホモγ-リノレン酸の「リノレン酸」に注目できる！

↓

正文は、

- ・ジホモγ-リノレン酸は、エイコサノイドの合成材料である。

これだと分かる！

こう考えると、持っていた知識で解けます。

2 択で迷った後が勝負！持っている知識を引き出しの奥から引っ張り出して来て、考える！

考える！考える！ここで、見直しの際の強弱が分かります。

marcy さんの問題用紙でも 2 択で迷った問題が分かるように、印が付いていました。

125 60 歳、男性。正常時体温 36.0℃、入院時体温 38.0℃。ベッド上安静となった。

エネルギー必要量を推定する場合の活動係数とストレス係数の組合せである。正しいのはどれか。1つ選べ。

	活動係数	ストレス係数
(1)	1.2	1.0
(2)	1.2	1.3
(3)	1.5	1.0
(4)	1.5	1.3
(5)	1.5	1.5

見直しは、全体を同じ時間つかって平均的にみるのではなく、2 択で迷った問題を考える部分に力を注ぐように、強弱を付ける！そのように見直しができるように、印を付けておくのが、工夫の 1 つです ^^

6. 確実にこれが答えだ！と、分かった時は！？

確実にこれが答えだ！と分かる選択肢がある場合、斜線で他の選択肢を消さないことはありますか？

marcyさんは、確実に違うと思った選択肢には斜線を引き、迷った選択肢には何も書かないというルールをつくっていたそうです。

121 臨床栄養の用語とその説明の組合せである。正しいのはどれか。1つ選べ。

- (1) コンプライアンス ———— 痛みを抑える治療
- (2) アドヒアランス ———— 患者側の治療への積極的な参加
- (3) ノーマリゼーション ———— 患者の重症度の判別
- (4) セカンドオピニオン ———— 患者の意思の確認
- (5) トリアージ ———— 別の専門職の意見を求めること

それは、なぜなのか！？それは、「見直しに強弱を付けるため！」です！！

このルールにすることで、分かった選択肢なのか、分からなかった選択肢なのかが見直しの際に、一目で理解できるので、見直すべきポイントが明確になる！つまり、斜線の入っていない選択肢は、もう一度頭をフル回転させて考える必要があるという目印になるということです！見直しは、全体を同じパワーでざっと見るのではなく強弱を付けて行うことがポイントです！

7. 考えた軌跡を残す

見直しでケアレスミスを防ぐ方法の1つは、自分がどう考えたのかを残しておき、見直す時にはそれも参考にすることです。では、marcyさんの場合、具体的にどうしていたのか？

29-88 水・電解質の代謝に関する記述である。正しいのはどれか。1つ選べ。

- (1) 栄養素の代謝で産生する水は、不感蒸泄で喪失する水より多い。
- (2) 糞便中に排泄される水分量は、尿量より多い。

88 水・電解質の代謝に関する記述である。正しいのはどれか。1つ選べ。

- (1) 栄養素の代謝で産生する水は、不感蒸泄で喪失する水より多い。
- (2) 糞便中に排泄される水分量は、尿量より多い。
- (3) 不可避尿量は、水分摂取量の影響を受けない。
- (4) 消化管に流入する水の約50%が吸収される。
- (5) ナトリウムイオン濃度は、組織間液に比べて細胞内液で高い。

選択肢1と2は、答えは×なのですが、marcyさんの問題用紙には、代謝で産生する水（代謝水）は300ml、不感蒸泄は900ml、糞便中排泄量は100ml、尿量は1500mlと、問題文の横に数字が書いてあったのです！ただ読むだけでなく、数字に置き換えて確認することで、見直しの時に、もう一度考えることができる！見直しを意識して進めていくこと。

これも作戦の1つです！！