

更新講習会 指導要領 【時間配分一覧】

章タイトル		学科(分)	実技(分)
1	JLAやライフセービングにおける最近の動向について	60	0
2	JRC蘇生ガイドライン2015とは		
3	ガイドライン2015 変更のポイント		
4	一次救命処置(BLS)		
5	救命の可能性と時間経過		
6	119番通報から救急車の到着		
7	一般市民が目撃した心原性心肺機能停止のうち、一般市民が心肺蘇生等実施の有無別生存率		
8	救命の連鎖		
9	心停止の分類		
10	蘇生ガイドライン2015 BLSの手順		
講習時間小計		60	120
		1時間00分	2時間00分
講習時間合計		180	
		3時間00分	

学科:1時間 / 実技:2時間

・講習時間は最低講習時間数とする

・1日の講習時間は、8時間を越えないことを原則とする

・講習時間には、検定の時間を含めないものとする (ウォーターセーフティ、リーダーは除く)

※JLAアカデミー 資格認定に関する規程細則 第1条(講習会内容)より

項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
<ul style="list-style-type: none"> ・JLAやライフセービングにおける最近の動向について ・JRC蘇生ガイドライン2015とは ・ガイドライン2015 変更のポイント ・一次救命処置(BLS) ・救命の可能性と時間経過 ・119番通報から救急車の到着 ・一般市民が目撃した心原性心肺機能停止のうち、一般市民が心肺蘇生等実施の有無別生存率 ・救命の連鎖 ・心停止の分類 ・蘇生ガイドライン2015 BLSの手順 	60	<ul style="list-style-type: none"> ●最近のライフセービングの動向について知る。 ●ガイドライン2015のBLSについて理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆「水死者が年間37万2千人(約1分30秒に1人)」の現状を伝える。 ◆日本や世界のライフセービング事情について触れる。 ◆JLAミッション、ヒューマンチェーンの確認をする。 ◆JRC蘇生ガイドライン2015の策定について伝える。(AHAやILCORなどを関連づける) ◆ガイドライン2015のポイントを伝える。ガイドライン2010からの改定のポイントを整理して伝える。 ◆BLSの定義の確認をする。 ◆教本P.2の図1を使用して、時間経過と救命の可能性についての話をし、救急車が到着するまでに救命処置をした方が、救命できる可能性が高いことを伝える。 ◆119番通報から救急車到着までの時間に触れ、救命処置は時間との戦いであることや、バイスタンダーCPRの有効性、一般市民の一次救命処置(BLS)習得の重要性を伝える。 ◆教本P.4の図3を使用して、一般市民によるCPRの実施の有無が社会復帰率に与える影響について解説する。 ◆教本P.3の図2を使用して、心停止の予防からAEDの使用までが一般市民(バイスタンダー)にゆだねられている部分であることを強調する。 ◆心停止=心拍出量0(ゼロ)であることを確認し、4つの分類とAEDの適応となる心停止の分類も確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ■JLAのWebページやアニュアルレポート、パトロールログなどを活用し、JLAの最新情報を入手すること。 ■資格更新の対象者は様々であるため、特に一定の領域(例えば、サーフライフセービング、プールライフガーディング、など)の内容だけに偏ることのないように心掛ける。 ■本講習では、溺水者に対するBLS手技ではなく、あくまでも基本的なBLS手技を習得する場であることを留意する。
学科講習合計(分)	60			

項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
<p>蘇生ガイドライン2015 BLSの手順</p> <ul style="list-style-type: none"> ・反応(意識)を確認する ・119番通報とAED手配 ・呼吸の確認と心停止の判断 ・死戦期呼吸とは ・胸骨圧迫 ・気道確保 ・人工呼吸 ・AED ・電極パッドを貼り付ける位置 ・電極パッド貼り付け時の注意 ・AEDの解析開始 ・電気ショックの実行 ・電気ショックの後 ・いつまでおこなうのか? ・回復体位 	<p>120</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 反応(意識)の評価ができる。 ● 応援要請ができる。 ● 普段どおりの呼吸の有無を判断できる。 ● 回復体位をとれる。 ● 経過観察ができる。 ● 適切な気道確保ができる。 ● 人工呼吸が行える。 ● AEDの操作ができる。 ● CPR開始からAED到着まで一連動作で行える。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 周囲の安全をその場から動かずに指先確認をする。 ◆ 生命の徴候(バイタルサイン)の観察についても簡単に触れる。 ◆ 大きな声で、肩をたたき、恥ずかしがらず実施させる。 ◆ 大きな声ではっきりと指名して指示させる。 ◆ 普段どおりの呼吸があるかを確認させる。 ◆ 普段どおりの呼吸を確認し、回復体位をとる。 ◆ CPRを中止してもよい条件について触れる。 ◆ 圧迫の位置・姿勢・方法・目線(体動確認)を確認する。 ◆ 気道確保は、頭部後屈&顎先挙上で行う。 ◆ 吹き込み時間(1秒)の確認、吹き込み時の目線を確認する。 ◆ 人工呼吸は上手く入らなくてもやり直さないことを再確認する。 ◆ 人工呼吸は10秒以内に実施すること再確認する。 ◆ 強く(約5cm)、速く(100~120回/分)、絶え間なく(極力中断をしない。人工呼吸にかかる時間も10秒以内)を体得させる。 ◆ 器具の使用に慣れることに時間をかけ、手順と流れの確認を常に行う。 ◆ 基本的な流れを習得した後に、複数のシナリオ(2回目の電気ショック後の設定)を試すことで、受講者の能動的な対応力を身につけさせる。 ◆ 電気ショック実施後は、直ちに胸骨圧迫から再開することを実践させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 救助者自身の安全確保(二次事故防止)が最優先。 ■ 主に大出血の確認をさせる。 ■ 協力者がいない時は自ら通報を再確認。 ■ 生体で普段どおりの呼吸を確認させる。確認の難しさを体験。 ■ 生体との違いを説明。 ■ 顎から頸部にかけての軟部組織に食いこまないようにさせる。 ■ 常に感染防止用シールドを使用して人工呼吸を実施。 ■ 胸骨圧迫は、サイクル回数が増すごとに有効圧力が得られなくなる傾向に注意。 ■ メトロノーム(100BPM)のテンポに合わせて胸骨圧迫を行う。 ■ 吹き込み感覚・圧迫強度・タイミング・リズムなどに慣れてもらうことに重点をおく。 ■ 途中、随時、休憩を入れる。 ■ 時間の許す限り繰り返し実施させる。 ■ 講習中の中で一度は2分間継続しての胸骨圧迫を行い、疲労による圧迫の深さを維持することの難しさを体感させる。
<p>実技講習合計(分)</p>	<p>120</p>			

更新講習会 検定要領

1. 検定を実施する目的

講習会で学んだ内容の確認と知識・技術レベルの習熟度の確認を目的とする。また検定員は合否の判定だけにとらわれず、受講生が検定を受けることの本来の意味を見失わないよう検定を進めなければならない。

2. 検定の対象

講習会のすべての内容を修了した者（原則として遅刻や早退等は認めない）

3. 検定員

日本ライフセービング協会認定

BLS・インストラクター

BLS・アシスタントインストラクター ※

サーフライフセービング・インストラクター

サーフライフセービング・アシスタントインストラクター ※

IRB・インストラクター

IRB・アシスタントインストラクター ※

プールライフガーディング・インストラクター

プールライフガーディング・アシスタントインストラクター ※

ジュニアライフセービング・インストラクター

ジュニアライフセービング・アシスタントインストラクター ※

※検定に携わることは出来るが、合否の判定は出来ない。

4. 検定項目

① 学科検定

ア. JLA 指定の学科検定用紙を使用し、検定員の監督のもと実施する。

イ. 試験時間は30分間とする（テキスト等の参照は不可）。

ウ. 学科検定終了後、検定用紙は回収すること。

エ. 検定問題はアカデミー部外秘とし、取り扱いには十分注意すること。

② 実技検定

ア. 訓練用ダミー人形とAEDトレーナーを使用し、BLSの手技及び手順の確認の検定を実施する。

イ. 記録紙に記録されるデータの採取は行わない。

ウ. 更新講習会 実技検定用紙を使用する。

5. 合否判定

① 学科検定

100点を満点とし、80点以上を合格とする。

② 実技検定

ア. 検定員による目視での判定を行う。

イ. 実技検定用紙の項目毎に評価を行う。判定基準は以下の通りとする。

×…誤った手技や手順の抜け落ち、手順が前後してしまった場合

○…手技が正しく手順通りに行えている場合（×以外）

注）○の場合でも、より精度の高い技術の習得を目指すべく、積極的にフィードバックを行う。

ウ. 何れか1つでも“×”の項目がある場合は、不合格となる。

エ. 実技検定の可否に関しては、検定員の間で共有し、検定終了直後に発表するものとする（再検定実施の関係）。

オ. 実技検定の可否は、手技および手順の正確性を重視し判断する。

カ. 上記に示したこと以外で問題が発生した場合は、担当検定員の判断で適宜対処する。しかし、その問題点と対処法は必ず JLA アカデミー本部へ報告すること。

6. 再検定

① 学科検定

不合格となった場合、出来ていない部分を受講生に再指導した上で、学科再検定（1回）を行うことも可とする。その際は再検定用紙を用いること。

② 実技検定

不合格となった場合、出来ていない部分を受講生に再指導した上で、再検定（1回）を行うことも可とする。再検定の要領は検定に準ずる。

7. 実技検定の設定

<課題>

成人に対して1人で行うBLSを「人が倒れています」から始め、『意識なし、呼吸なし、頸椎損傷の疑いなし、AEDの準備なし』の条件にて実施する。

<方法>

以下に示す23項目（①～㉓）の評価を行う。

① 周囲の観察

- ・ 立ち止まったまま、指差しながらの観察したか
- ※救助者自身の安全確保と二次事故の危険性

② 全身の観察

- ・ 直ちに手当すべき大出血等の観察（頭から足先まで）したか

③ 反応（意識）の確認

- ・ 傷病者の肩を軽く叩きながら耳元で呼びかけたか
- ※声をかけるときは徐々に声を大きくする

④ 119番通報

- ・ 上体を起こし、大きな声で周囲への呼びかけたか
- ・ 救急車の要請（119番通報）をしたか

⑤ AEDの手配

- ・ 上体を起こし、大きな声で周囲への呼びかけたか
- ・ AEDの手配をしたか

⑥ 呼吸の確認

- ・ 胸の動き、腹部の動きを目視で確認したか
- ・ 10秒以内で確認をしたか

※呼吸の確認の際、時間を数えるためのカウントはしない

⑦ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）1

<圧迫位置>

- ・ 圧迫位置の確認をしたか
- ・ 手掌基部を胸骨上（下半分）に置いたか

<姿勢>

- ・ 傷病者に対し、自身の位置は適切か、手の重ね方、姿勢は適切か

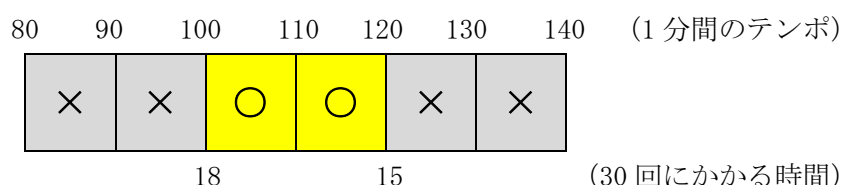
⑧ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）2

- ・ 圧迫の強さ：胸が約5cm程度沈むまで圧迫したか

⑨ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）3

- ・ 圧迫の速さ：毎分100～120回のテンポで圧迫したか

※テンポについては以下の表を参考に評価する。



- ・ 絶え間ない圧迫：30回連続圧迫したか
- ・ 圧迫の十分な解除（戻し）ができたか

※胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を1サイクルとし、AEDが到着するまで実施する

⑩ 気道確保

- ・ 頭部後屈、あご先挙上による気道確保をしたか
- ・ 副損傷を誘発させるような手技はないか

⑪ 人工呼吸

- ・ フェイスシールド等の呼気吹き込み用具を使用したか
- ・ 1回の吹き込みに1秒かけ、2回連続で吹き込みをしたか
- ・ 胸が上がるの見えるまでの量を吹き込んだか
- ・ 鼻はつまんだか
- ・ 呼気の漏れる音はしていないか
- ・ 気道確保を保った状態で実施したか
- ・ 以上の手技を10秒以内で実施したか

※胸骨圧迫30回後の人工呼吸2回の評価についてもこの項目に含まれる

⑫ 心肺蘇生の交替

- ・ AEDを受け取り、AEDを持ってきた応援者に心肺蘇生法の交替を指示したか
- ・ AEDは傷病者の頭部付近に置いたか

※応援者は検定実施者の反対側に位置し、胸骨圧迫から始める

⑬ 電源を入れる

- ・ まず、最初に蓋を開け、電源を入れたか

⑭ パッド装着の注意点

- ・ 上半身の服を脱がすことを応援者に伝えたか
- ・ 応援者が行っている心肺蘇生法を継続させたか
- ・ 上半身の服を脱がし、胸部の状態（水濡れ、貼り薬、ペースメーカーなど）の指差し確認をしたか

⑮ パッドの装着

- ・ 電極パッドを取り出し、胸の右上と胸の左下側に貼り付けたか
- ⑩ 解析時の指示
 - ・ 傷病者に触れていないよう指示を出し、確認したか
- ⑪ 電気ショック時の指示
 - ・ 傷病者に触れていないよう指示を出し、確認したか
- ⑫ 電気ショック時の実施
 - ・ 誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押したか
- ⑬ 心肺蘇生の継続
 - ・ 検定実施者自身が、胸骨圧迫から心肺蘇生を再開したか
- ⑭ 解析時の指示
 - ・ 傷病者に触れていないよう指示を出し、確認したか
- 21 心肺蘇生の交替
 - ・ 応援者に、心肺蘇生の交替を指示したか
- 22 電極パッドの扱い
 - ・ 貼り付けたままにしたか
- 23 AED の電源
 - ・ 電源を切らなかつたか