

BLS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章	心肺蘇生の意義	15	0
2章	呼吸・循環のしくみ	10	0
3章	心肺蘇生の理論	20	0
4章	心肺蘇生の実際	30	135
5章	小児・乳児への心肺蘇生	10	0
6章	気道異物除去	10	10
7章	溺水事故での心肺蘇生	5	0
8章	FA(ファーストエイド)	10	5
9章	ライフセービングとその活動	10	0
-	総合シミュレーション課題/実技復習	0	60
講習時間小計		120	210
		2時間00分	3時間30分
講習時間合計		330	
		5時間30分	

学科:2時間 / 実技:3.5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

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
第1章 心肺蘇生の意義	1. “命”が失われていく速さ、“命”を救うことの難しさ 2. 救命の連鎖 3. 日本の実状	15	一次救命処置の大切さを理解する。	◆救命の可能性・社会復帰率・救命の連鎖・119番通報から救急車到着・医療機関への搬送までの時間に触れ、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)習得の重要性を説明する。 ◆指導員の経験などCPR施行例を伝える。	■本講習の核となる分野であることを伝える。 ■「あなたは愛する人を救えますか？」のメッセージを伝える。 ■社会復帰率の向上に貢献できる者の育成が目的であること伝える。
第2章 呼吸・循環のしくみ	1. 細胞が生きるために 2. 血液の成分と役割 3. 呼吸のしくみ 4. 循環のしくみ	10	●細胞にATPが必要でありATP産生に酸素が必要であることを知る。 ●CPRに関わる呼吸・循環のしくみを知る。	◆人体の細胞の構成とエネルギー源について簡単に伝える。 ◆呼吸のしくみを血液の流れ、酸素の運搬・ガス交換を通して伝える。 ◆心停止後は、ATPが枯渇し、細胞が生きる事ができなく死を迎えることを伝える。	■短時間で、内容を簡潔にまとめて伝える。
第3章 心肺蘇生の理論	1. 心肺蘇生の意義・目的 2. 胸骨圧迫の重要性 3. 心停止の分類と心室細動という不整脈 4. 心室細動の治療とAEDの必要性	20	●心肺蘇生の意義・重要性を理解する。 ●質の良い有効な胸骨圧迫について理解する。 ●心停止の分類について及びAEDの必要性を理解する。	◆胸骨圧迫は、強く(約5cm)、速く(100~120回/分)、絶え間なく(中断を最小にする)実施することが重要であることを説明する。 ◆心停止の分類(心静止・心室細動・無脈性心室頻拍・無脈性電気活動)の特性を説明する。 ◆心停止=心拍出量0(ゼロ)であることを説明する。 ◆心室細動時の電気ショック成功率と時間、AEDの必要性を説明する。	■なぜ心肺蘇生・AEDが必要なのか？質の良い胸骨圧迫の重要性を実技指導に繋げるように説明する。
第4章 心肺蘇生の実際	1. 一次救命処置 2. 心肺蘇生の実施手順	30	CPR実施の手順及び主な手技について理解する。	◆BLS(一次救命処置)の手順を説明する。 ◆周囲の安全確認の重要性(二次事故防止)から始め手順を追って各手技のポイントと要点を説明する。 ◆反応の有無に迷った場合も119番通報すること、通信指令員が指導してくれることを説明する。 ◆胸骨圧迫は強く・速く・絶え間なく(中断を最小にする)の胸骨圧迫が重要であること、さらに圧迫の解除の重要性をあらためて強調して説明する。 ◆人工呼吸は、吹き込みの成功・失敗に関わらず、やり直さないこと、中断は10秒以内とすることを説明する。 ◆AED(オートショック含む)の取り扱いを説明する。 ◆合併症(副損傷)、感染予防について伝える。 ◆心肺蘇生を中止してよい条件、傷病者記録表について伝える。 ◆新型コロナウイルス感染症流行期への対応(胸骨圧迫のみ、傷病者の口と鼻にマスク)について説明する。	■実技指導に繋げるように説明する。 ■救助者自身の安全確保に始まり、常に周囲と傷病者の様子を観察し続ける姿勢を大切に説明する。 ■指導員は実技で使用する呼称を明確にしておく。受講者は実技の本質を重視し、呼称には強く拘る必要はない。 ■各確認時間は10秒以内が目安であることを確認する。 ■死戦期呼吸(実演・映像を見せる)など、普段どおりの呼吸が見られない場合やその判断に自信が持てない場合は、呼吸なしと説明する。 ■傷病者の衣服は、CPRの実施段階では手技に支障をきたさなければそのまま実施し、AED装着時に脱がせる。特に女性の場合、衣服を脱がせる時に配慮が必要なことを伝える。
第5章 小児・乳児への心肺蘇生	1. 小児・乳児への一次救命処置 2. 事故防止の重要性 3. 実施上の留意点	10	小児・乳児に対する一次救命処置について知る。	◆小児・乳児の定義を伝える。 ◆子供の主な事故要因を伝える。 ◆小児・乳児は呼吸原性心停止が多いことから、迅速な胸骨圧迫とともに人工呼吸をいち早く行うことが救命処置上、重要であることを伝える。	■基本的には成人の場合と同じBLSアルゴリズムを進めるが、身体の大きさや小児・乳児の特徴などにより多少の相違点がある事を伝える。 ■AEDには未就学児用パッドと小学生~成人用パッドがあることを伝える。
第6章 気道異物除去	1. 異物による窒息の危険性 2. 異物除去の方法	10	気道異物除去の方法について理解する。	◆各手技について説明する。 ◆反応(意識)があるときに実施するが、反応(意識)が無く、呼吸が無くなった場合は直ちにCPRを開始することを説明する。	■実技指導に繋げるように説明する。
第7章 溺水事故での心肺蘇生	1. 溺水事故での心肺蘇生の留意点 2. 溺水事故での吐物への対応	5	溺水事故での心肺蘇生の留意点、吐物への対応知る。	◆自然水域で水中に入っただけの救助は大きな危険を伴うことを伝える。 ◆溺水の場合の多くは、CPRを実施している最中に吐物(胃内容物の逆流など)を伴うこと、その対応(側臥位での吐物除去)を伝える。	■本講習では、あくまでも基本的なBLSの手技を身につけることを主とする為、時間をかけ過ぎないように伝える。
第8章 ファーストエイド(FA)	1. ファーストエイドの基本的な考え方 2. 傷病者の観察 3. 手当の実際	10	FAの基本的な考え方、観察、止血の手技について理解する。	◆FAの考え方・留意点を説明する。 ◆観察・手当(直接圧迫止血)について説明する。 ◆血液の1/3以上失うと生命の危険を及ぼすことを伝える。	■FAの対応は多岐に渡る。本講習では出血への対応である止血のみを扱う事を伝える。
第9章 ライフセービングとその活動	1. ライフセービングとは 2. 日本のライフセービングの歴史 3. 日本ライフセービング協会とその活動	10	●ライフセービングの定義と基本的事項について知る。 ●日本ライフセービング協会について知る。	◆「事故防止活動」の基本理念を伝える。Water Safetyに起源を發した世界的組織活動であること。ライフセービングの歴史(世界と日本)について伝える。 ◆ILSの日本代表機関であること、JLAミッション『JLAヒューマンチェーン』について伝える。	■サーフライフセービングの内容に偏らないようにし、日常生活でのライフセービングの重要性や意義(ライフセービングスピリッツ)を伝える。 ■簡潔に、そして押しつけにならないように伝える。
学科講習合計(分)		120			

BLS講習会 指導要領 【実技】

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
第4章 心肺蘇生の実際 【135分】	<ul style="list-style-type: none"> 周囲の観察 全身の観察 反応(意識)の確認 119番通報、AEDの手配 呼吸の確認 回復体位、経過観察 	25	<ul style="list-style-type: none"> ●安全の確認ができる。 ●反応(意識)の確認ができる。 ●応援要請(119番通報とAED手配の依頼)ができる。 ●普段どおりの呼吸の有無を判断できる。 ●回復体位ができる。 ●経過観察ができる。 	<p>指導員によるデモンストレーション(生体)→受講生2人1組 【生体で実習 ※生体で難しい場合はダミー人形でも可】 普段どおりの呼吸あり→回復体位</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆周囲の安全をその場から動かさ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・肩たたきで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応援要請させる。 ◆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、回復体位を実施させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ■実技指導を行いながら学科指導の内容を再確認する。 ■救助者自身の安全確保(二次事故防止)を最優先にする。 ■主に大出血があるかの確認する。 ■協力者がいない時は自ら119番通報することを確認する。 ■生体で普段通りの呼吸を確認させ、確認の難しさを体験する。
	<ul style="list-style-type: none"> 訓練用ダミー人形の取扱説明 胸骨圧迫 気道確保 人工呼吸 コンビネーション 	35	<ul style="list-style-type: none"> ●ダミーを用いたCPRができる。 ●正しい手の位置、適切な力、毎分100~120回の胸骨圧迫ができる。 ●気道確保を行い適切な人工呼吸ができる。 ●人工呼吸と胸骨圧迫がタイミングよくできる。 	<p>指導員によるデモンストレーション→受講生4人に1体 【ダミー人形で実習】 普段どおりの呼吸なし→胸骨圧迫→気道確保と人工呼吸</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆圧迫の位置・姿勢・方法・目線(体動確認)を確認させる。 ◆強く(約5cm)、速く(100~120回/分)、絶え間なく(中断を最小にする)を習得させる。 ◆気道確保は、頭部後屈&顎先挙上で実施させる。 ◆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、人工呼吸は10秒以内に実施させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ■実技指導を行いながら学科指導の内容を再確認する。 ■生体との違いを説明する。 ■顎から頸部にかけての軟部組織にくいこまないようにする。 ■常に感染防止用シールドを使用して人工呼吸を実施する。 ■時間の許す限り繰り返し実施する。 ■胸骨圧迫は、毎回解除しているかを確認する。 ■メトロノーム(100BPM)のデンプ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。 ■吹き込みと胸骨圧迫がスムーズに出来ているかを確認する。
	AED到着からCPR交代・AEDの使用(電極パッドの貼り付けから電気ショック実施)まで	35	AEDの使用ができる。	<p>指導員によるデモンストレーション→受講生4人1組 【ダミー人形+AEDトレーナーで実習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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。 	<ul style="list-style-type: none"> ■実技指導を行いながら学科指導の内容を再確認する。 ■AEDの音声をしっかり聞かせる。
	傷病者発見からCPR開始・AED到着・1回目の電気ショック実施・2分間CPR継続・電気ショック不要まで	40	CPR開始からAED到着まで一連動作ができる。	<p>指導員によるデモンストレーション→受講生4人1組 【ダミー人形+AEDトレーナーで実習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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習得させる。 ◆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"> ■実技指導を行いながら学科指導の内容を再確認する。 ■時間の許す限り繰り返し実施させる(適宜休憩をいれる)。 ■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。
第6章 気道異物除去	<ul style="list-style-type: none"> 背部叩打法 腹部突き上げ法 	10	異物除去に対応できる。	<p>指導員によるデモンストレーション→受講生2人1組 【生体で実習】</p> <p>何れも疑似体験にとどめ、傷病者役の受講者に決して危害が及ばないように十分周知の上、実施させる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ダミー人形を使って体験させても良い。
第8章 ファーストエイド (FA)	<ul style="list-style-type: none"> 直接圧迫止血法 	5	直接圧迫止血法ができる。	<p>指導員によるデモンストレーション→受講生2人1組 【生体で実習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆安全確認、感染防御、自己紹介及び救護の同意を行わせる。 ◆ハンカチやガーゼを出血部位にあて直接圧迫止血を実施させる。 ◆感染予防の為、救助者役は手袋の使用またはビニール袋を手袋の代わりとして行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ハンカチやガーゼ、手袋やビニール袋の準備が難しい場合、指導員によるデモンストレーション時のみ行う。 ■出血部位が上肢など用意の挙上ができる場合は、挙上も合わせて行う。下肢など挙上が難しい部位の場合は無理に行わなくても良い。
総合シミュレーション課題		30	状況を判断し、適切な判断及び手当ができる。	総合シミュレーション課題(別紙)を参考に行う。	<ul style="list-style-type: none"> ■各回とも3分以内の実施時間とし、受講者全員が第一救助者、協力者A・Bを体験させる。 ■実施後、指導者からのフィードバック、受講生同士の振り返りを行う。
実技総合復習		30			受講者が自由に復習出来るように行う。
実技講習合計(分)		210			