

Independent Learning

インストラクター・セルフスタディ・
ナレッジ・レビュー

エマージェンシー・ファースト・レスポンス インストラクター・コース

ナレッジレビュー プログラム規準

EFR一次ケアと二次ケアのインストラクター・ガイドのセクション1、そしてセクション2、3、4のイントロダクションを読み終えた後、次の質問に答えること（丸をつけるか、答えを記入する）。

1. 正誤問題：EFR一次ケア（CPR）と二次ケア（ファースト・エイド）コースは医学的な根拠をもち、専門的な緊急ケアの提供者と同じ優先順位にしたがっている。
2. EFR一次ケア（CPR）コースは_____状況に対応するための緊急ケアに焦点を当て、一次ケアの_____を使用して患者を観察することを教える。
 - a. 生命にかかわらない / ABCD 'S
 - b. 重要な / ABCs
 - c. 生命にかかわる多くの / ABCD 'S
 - d. 呼吸の停止した / BLS
3. 正誤問題：EFR二次ケア（ファースト・エイド）コースは、EMS（救急隊）がすぐに対応できることを仮定した場合の患者の二次評価の方法をトレーニングする。
4. EFRプログラムの習得に関する理念の主な特徴は以下を含む：（適切なものをすべて選択すること）
 - a. 繰り返し練習することにより維持する
 - b. ストレスの少ない学習環境を提供する
 - c. 肯定的な補強に焦点を当て、励ます雰囲気をつくる
 - d. 内容を単純化し、事前の学習で知識を維持する
5. EFR一次ケア（CPR）と二次ケア（ファースト・エイド）コースの目的は以下を含む：（適切なものをすべて選択すること）
 - a. 不完全なパフォーマンスに対する参加者の緊張感、罪悪感、恐怖感を減少させる学習環境を提供する。
 - b. 救助を必要としている人に、スキルをためらうことなく使用することができる、CPRとファースト・エイドのトレーニングを受けた「市民の救助者」を育成する。
 - c. 記憶を長期間維持することを促すため、CPRとファースト・エイドをひとつのエマージェンシー・レスポンスの手順としてまとめる。
 - d. スキル開発と練習時間を最小限にし、講義を最大限にする。
 - e. 国際的な一貫性を保ちながら、かつ地域のCPRとファースト・エイドの規定や文化的な違いを取り入れ柔軟に指導する。

6. 参加者がEFR一次ケア（CPR）コースを修了すると、次のことができるようになる：
- 現場の評価とバリアの使用を正確に実施する。
 - 患者の反応確認を実施して、一次ケアの手順で、適切なときにEMS（救急隊）に通報する。
 - CPRを実施する時期を判断し、成人に対して1人でCPRを実施する。
 - 骨折の可能性がある場合にはいつでも副木を当てる。
 - CPRを実施している間の除細動の重要性と適切な実施時期を説明する。
7. 正誤問題：参加者は、EFR二次ケア（ファースト・エイド）コースを修了すると、EMS（救急隊）が到着するのに時間がかかる場合に、ケガをしているか、病気かもしれない患者を発見してから継続した評価を実施することができる。
8. EFR一次ケア（CPR）と二次ケア（ファースト・エイド）コースは、どのように3つのセクションに分けられているのか？
- インストラクターの講義、スキルのデモンストレーション、スキルの練習
 - 知識開発、スキル開発、シナリオ練習
 - 事前の学習、ビデオの復習、スキル練習
 - 学習目標、達成条件、スキルの評価
9. 正誤問題：指導する状況はさまざまなので、インストラクターの指導方法は柔軟であり、次のうちのひとつ（あるいはその組み合わせ）で行うことができる。事前の学習型、ビデオ指導型、インストラクター主導型。
10. 参加者用マニュアルとビデオを使用して、参加者に事前に学習してもらうことは以下の効果がある：（あてはまるものはすべて選ぶこと）
- 参加者はスキル開発の準備がさらによくできる。
 - 基礎概念をクラスで説明する必要が少なくなり、スキル開発とシナリオ練習に時間を費やすことが可能となる。
 - その地域の異なるCPRとファースト・エイドに焦点を当てる時間が設けられる。
 - インストラクターと参加者の時間が効率的に使用できる。
11. 正誤問題：EFRプログラムの規準は地域のガイドライン、法律や要求事項などにしたがって変更する必要があるかもしれない。
12. EFR一次ケア（CPR）コースに参加する資格があるのは誰か？
- 年齢に関係なく、関心のある人すべて
 - 成人のみ
 - 過去にCPRトレーニングを受けたことを証明できる人のみ
 - 8歳以上の人のみ
13. 正誤問題：参加受入資格を満たす他の団体でCPRトレーニングを受講して、EFR二次ケア（ファースト・エイド）コースに参加する人は、次の3つの一次ケア項目のオリエンテーションを受ける必要がある - ひどい出血の管理、ショックの管理、脊髄の傷害の管理。
14. 参加者とEFRインストラクターの人数比は：
- 4 : 1
 - 8 : 1
 - 12 : 1
 - 16 : 1
15. 正誤問題：2名の有資格アシスタントを使用する場合は、参加者とEFRインストラクターの最大人数比を20 : 1に増やすことができる。

16. 有資格アシスタントとは次のように定義される：
- 現役のEFRインストラクター
 - その地域で承認された団体の現役のCPR / ファースト・エイドのインストラクター
 - パラメディック、EMT、ナース・プラクティショナーなどの緊急ケアのトレーニングを受けた医療専門家（地域により、この条件は異なる場合がある）
 - 上記のすべて
17. 参加者とマネキンの最大人数比は：
- a. 4 : 1 b. 8 : 1 c. 12 : 1 d. 16 : 1
18. 正誤問題：EFR一次ケア（CPR）コースで 사용되는CPR練習用のマネキンは、気道が正しい位置でない場合に気道閉塞のシミュレーションができるものであることが奨励される。
19. EFRインストラクターは、EFR二次ケア（ファースト・エイド）コースをトレーニングする場合に、次の教材のうちどれが必要となるか？（適切なものすべてを選択すること）
- 包帯と三角巾
 - EFR一次ケアと二次ケアのインストラクター・ガイド
 - 副木
 - グローブとバリア
20. 正誤問題：修了カードは緊急ケアを実施する場合に必要なので、EFRインストラクターはカードを希望する参加者にのみ修了カードを発行すればよい。
21. 有効な修了カードを維持するためには、エマージェンシー・レスポnderはスキルを少なくともどれくらいの頻度で更新する必要があるか？
- 6ヶ月
 - 12ヶ月
 - 24ヶ月
 - 36ヶ月
22. 一次ケア（CPR）コースのアップデートは次を含むべきである：（あてはまるものはすべて選ぶこと）
- 一次ケア（CPR）コースのスキル開発部分
 - インストラクター主導型の知識開発プレゼンテーション
 - 新しく開発された一次ケアの技術か、変更された部分の復習
 - 上記のすべて
23. 正誤問題：参加者はEFR一次ケア（CPR）コースを修了するために、参加者用マニュアルの「知識の復習」を行い、満足に修了する必要がある。
24. スキル開発とシナリオ練習の理想的な練習グループは、参加者_____名で構成され、それぞれ_____の役割を担う。
- 2 / エマージェンシー・レスポnderと患者
 - 3 / エマージェンシー・レスポnder、患者、ガイド
 - 3 / エマージェンシー・レスポnder、傍観者、被害者
 - 4 / エマージェンシー・レスポnder、患者、ガイド、有資格アシスタント

25. 以下のスキル開発をビデオ指導型で実施する場合、適切な順序になるように並べ替えること（最初のステップに1と記入し、次のステップに2と記入していく）
- 参加者を練習グループに分けて、参加者用マニュアルを参照しながらスキルを練習させる。
 - スキルを紹介する - 達成条件とスキルの価値について説明し、キー・ポイントを簡単に説明する。
 - 重要な手順を説明しながら、スキルのデモンストレーションを実施する。
 - 肯定的な補強とスキルの向上のための提案を提供し、スキルのディブリーフィングを行う。
 - ビデオの適切なスキルの部分を見せる。
26. 正誤問題：シナリオ練習で参加者は、現場を評価して、重要なステップを思い出して、適切な行動をとる能力をデモンストレーションすることができる。

エマージェンシー・ファースト・レスポンス インストラクター・コース

ナレッジレビュー 子供のためのケア

エマージェンシー・ファースト・レスポンス「子供のためのケア」コース・インストラクター・ガイドを読み、次の質問に答えること（丸をつけるか、答えを記入する）。

1. 正誤問題：エマージェンシー・ファースト・レスポンス「子供のためのケア」コースでは、1歳から8歳の子供にケアを提供するための一次ケアのみを指導する。
2. 正誤問題。EFR「子供のためのケア」コースは、基礎生命維持（BLS）部会と国際蘇生法連絡委員会（ILCOR）の小児蘇生部会の総意に基づく緊急時における考慮と手順にしたがっている。
3. 「子供のためのケア」コースは（適切なものすべてを選択する）：
 - a. EMS（救急隊）が、エマージェンシー・レスポnderのケアを支援するために存在することが前提となっている。
 - b. 専門的な緊急ケアの提供者が使用するケアの優先順位にしたがっている。
 - c. 過去にCPRやファースト・エイドのトレーニングの受講者のみが参加できる。
 - d. 国際的に承認された医学的なガイドラインと一致して、地域特有のCPRやファースト・エイドの手順や文化的な違いにも適応する柔軟性をもつ。
4. 「子供のためのケア」コースには、一次ケアと二次ケアの_____の必修スキルと、_____の奨励されるスキルが含まれている。
 - a. 8 / 3
 - b. 14 / 1
 - c. 13 / 2
 - d. 12 / 3
5. 正誤問題。小児や乳児に対する緊急ケアの習得に興味がある人であれば、年齢に関係なくこのコースに参加することができる。このコースに参加するために必要な証明書や資格はない。
6. 参加者と「子供のためのケア」コース・インストラクターの人数比は：
 - a. 4:1
 - b. 8:1
 - c. 12:1
 - d. 16:1
7. コースを指導するときに「子供のためのケア」コース・インストラクターは、次のうちの必要条件となる教材はどれか？
 - a. EFR「子供のためのケア」コース・インストラクター・ガイド
 - b. EFR「子供のためのケア」コース参加者用マニュアル
 - c. CPR用のマネキン - 乳児
 - d. CPR用のマネキン - 小児か成人
 - e. 換気用バリア
 - f. 毛布やタオル
 - g. バリアを処理するための「バイオハザード」と書かれた袋
 - h. 三角巾
8. 正誤問題。「子供のためのケア」コースをEFR一次ケア（CPR）や二次ケア（ファースト・エイド）コースと統合して一緒に実施することが可能である。
9. 「子供のためのケア」コースの修了カードを更新し維持するために、エマージェンシー・レスポnderはどれくらいに一度スキルを更新する必要があるか？
 - a. 6ヶ月
 - b. 12ヶ月
 - c. 24ヶ月
 - d. 36ヶ月

10. 「子供のためのケア」コースの知識開発のトピックは次のうちどれか？（あてはまるものはすべて選ぶこと）
 - a. 用語の定義と解説
 - b. 子供と医療処置の必要な緊急事態
 - c. 救助を必要としている人を助ける
 - d. 健康的なライフスタイルをおくる
 - e. 子供のためのケアを施す場合の精神的な側面
 - f. 一般的なケアと病気の予防方法
11. 正誤問題。「子供のためのケア」コースで、子供にケアを提供するときのバリアの使用は、個人の判断としているが、面識のない子供にケアを提供する場合は、特に病原体への感染から自分と子供を保護するためにもバリアを使用することが奨励されている。
12. 正誤問題。参加者はコースを修了するために、EFR「子供のためのケア」コース参加者用マニュアルの“知識の復習”を完全に記入して提出した後にファイナル・エグザムを受ける必要がある。
13. 正誤問題。気道閉塞に対応するための手順は国によって異なるために、参加者には「子供のためのケア」コース・インストラクター・ガイドや参加者マニュアルに掲載されている3つの地域（アメリカ、アジア・パシフィック、ヨーロッパ）の手順に基づいて、その地域に適切な手順を指導する。
14. レスキュー呼吸を施す場合に、小児の場合は ____ 秒に1回、乳児の場合は ____ 秒に1回である。
 - a. 5/3
 - b. 5/5
 - c. 3/3
 - d. 3/1
15. 正誤問題。小児や乳児に対するCPRでの胸部圧迫の速さは1分間に100回で、正しい圧迫の速さを維持するためには、胸部圧迫1セットを実施するために3秒以上かからないようにする。
16. 小児や乳児に1人で行うCPRの胸部圧迫とレスキュー呼吸の割合は：
 - a. 15:2
 - b. 3:1
 - c. 5:1
 - d. 5:2

エマージェンシー・ファースト・レスポンス インストラクター・コース

ナレッジレビュー 人体の仕組み

EFRインストラクター・ガイドの「人体の仕組み」のセクションを読んだ後に以下の問題に答えること（丸をつけるか、答えを記入すること）。

- 生命を脅かすような緊急事態に関係する人体の3つの組織は何か？（どれかひとつを選ぶこと）
 - 呼吸器系、筋肉系、循環器系
 - 循環器系、呼吸系、神経系
 - 循環器系、骨格系、神経系
 - 循環器系、呼吸器系、リンパ系
- 呼吸系の一般的な働きとは何か？（あてはまるものすべてを選ぶこと）
 - 身体に酸素を供給する
 - 身体の酸素を排出する
 - 身体に二酸化炭素を供給する
 - 身体に二酸化炭素を排出する
- 咽頭（のど）は、_____と_____に分かれている。
 - 喉頭蓋 / 食道
 - 食道 / 気管
 - 気管 / 喉頭蓋
 - 気管 / 気管支
- 私達が呼吸する空気は、_____の酸素を含んでいる。
 - 21パーセント
 - 30パーセント
 - 50パーセント
 - 72パーセント
- 正誤問題。レスキュー呼吸は、呼吸のない患者を救助するには十分な酸素を含んでいない。
 - 数秒
 - 数分
 - 数時間
 - 上記のどれでもない
- 正誤問題。循環器系組織は、血液とリンパを運搬している。
 - 3リットル
 - 6リットル
 - 10リットル
 - 12リットル
- 健康で平均的な体格の成人は、約_____の血液を保有している。
 - 細胞へ酸素と栄養分を運搬する
 - 細胞の二酸化炭素とその他老廃物を排出する
 - 病気から身体を守る手助けをする
 - 体温調節の手助けをする
- 血液の動きは：（あてはまるものすべてを選ぶこと）
 - 細胞へ酸素と栄養分を運搬する
 - 細胞の二酸化炭素とその他老廃物を排出する
 - 病気から身体を守る手助けをする
 - 体温調節の手助けをする
- 血液の構成要素で最も多いものはどれか？
 - 赤血球
 - 白血球
 - 液体（血漿）
 - 血小板
- 正誤問題。心室細動は、通常の心拍リズムに使用される用語である。
 - 細胞へ酸素と栄養分を運搬する
 - 細胞の二酸化炭素とその他老廃物を排出する
 - 病気から身体を守る手助けをする
 - 体温調節の手助けをする

12. 心臓の収縮は、相当の圧力で動脈を通して血液を排出する。その圧力を以下のように呼んでいる：
- 脈拍
 - 心室細動
 - 動脈伸縮
 - 血圧
13. 動脈が切れると、_____色の血液が_____。
- 濃い / じわじわ流れ出る
 - 鮮やかな赤 / すぐに凝血する
 - 鮮やかな赤 / 噴き出す
 - 濃い / ゆっくりにじみ出る
14. ひどい出血を減らすため止血ポイントとして使用する2つの動脈は_____と_____である。
- 腕の上腕動脈 / 足の大腿動脈
 - 首の頸動脈 / 腕の上腕動脈
 - 首の頸動脈 / 手首のとう骨動脈
 - 腕の上腕動脈 / 手首のとう骨動脈
15. 身体の中のどの部分に、リンパ節の主要部分があるのか？（あてはまるものすべてを選ぶこと）
- 首
 - わきの下
 - 股間
 - 脾臓
16. 正誤問題。リンパ系の重要な働きは、組織から収集した体液を血液へ戻すことと外来物質、細菌、その他組織の老廃物などを体内からろ過することである。
17. 中枢神経系の2つの主な器官は以下である。
- 心臓と脳
 - 脳と脊髄
 - 心臓と脊髄
 - 脾臓と脳
18. どのような情報が脳に、または脳から送られるのか？（あてはまるものすべてを選ぶこと）
- 感覚（知覚）情報
 - 運動機能
 - 不随意機能
 - 意識レベル
19. 中枢神経系はどのように傷害から保護されているのか？（あてはまるものすべてを選ぶこと）
- 脊髄を囲んでいる保護組織層
 - 頭蓋骨と脊柱
 - 血管
 - 脳脊髄液
20. 正誤問題。消化器系と泌尿器系は、身体に重要な栄養分を供給して老廃物を排出する。
21. 骨格系は、どのような働きがあるのか？（あてはまるものすべてを選ぶこと）
- 繊細な内臓を支えて保護する
 - ミネラルを貯蔵する
 - 赤血球と特定の白血球を作成する
 - 老廃物を排出する
22. 骨の傷害には以下がある。（あてはまるものすべてを選ぶこと）：
- 捻挫
 - 脱臼
 - 挫傷
 - 骨折、ヒビ
23. _____の重要な働きの1つは、食物や血液のような体内を移動する物質を運搬するための力を提供することである。
- 消化器系
 - 筋肉系
 - 神経系
 - リンパ系
24. 正誤問題。筋肉は、体内で特定の仕事をするために血液によって供給される豊富な二酸化炭素と栄養分の供給が必要である。

エマージェンシー・ファースト・レスポンス インストラクター・コース

ナレッジレビュー

医療処置の必要な緊急事態

EFRインストラクター・ガイドの「医療処置の必要な緊急事態」のセクションを読んだ後に以下の問題に答えること（丸をつけるか、答えを記入する）。

- 落下や強い衝撃の後に、以下の症状や徴候があれば、骨折を疑うべきである：
(あてはまるものはすべて選ぶこと)
 - 手足が不自然な位置に曲がっている
 - 手足が使えない
 - 腫れる、急速にアザができる
 - 特定の場所に激痛がある
- 正誤問題。脱臼は、関節に大きな力の負荷がかかって起こる。
- 軽い切り傷、擦傷、打撲傷は生命に関わらないケガで以下を含む？
(あてはまるものはすべて選ぶこと)
 - 裂傷
 - 擦過傷
 - 深い切り傷
 - こぶ
- 外傷による感染の徴候には以下がある：
(あてはまるものはすべて選ぶこと)
 - 赤み
 - 圧痛
 - 患部より黄色や緑がかった流体が出ている
 - 嗜眠状態
- 捻挫のファーストエイドは_____、圧迫する、_____の手順を利用する。
 - 冷却する / 心臓より高く上げる
 - 冷却する / あざの上下の関節に副木をあてる
 - 温める / 心臓より高く上げる
 - 温める / あざの上下の関節に副木をあてる
- 歯科医に抜けた歯を持っていくときは：
 - アルコールに浸けて保管する
 - 凍らせて保管する
 - 食塩液、ミルク、水に浸けて保管する
 - 乾燥させる
- 筋違いや捻挫は、_____筋肉や腱や靭帯のことであり：
(あてはまるものはすべて選ぶこと)
 - 負傷した
 - 骨折した
 - 伸ばした
 - 裂けた
- 正誤問題。筋違いや捻挫を負った身体の部位を動かさないことが大切である。
- 目に化学物質が入った患者へのひとつには_____もしくは、EMS（救急隊）が到着するまで目を水で洗浄することである。
 - 1分間
 - 5分間
 - 10分間
 - 15分間

10. 電気との接触は、以下の生命を脅かす傷害の原因となる：（あてはまるものはすべて選ぶこと）
 - a. 気道閉塞
 - b. 心肺停止
 - c. 全層のやけど
 - d. 内臓組織の傷害
11. やけどの患部には、決して_____を塗らないこと。
（あてはまるものはすべて選ぶこと）
 - a. 氷
 - b. 湿った滅菌包帯
 - c. バター
 - d. 軟膏
12. 正誤問題。重度のハイポサーミアの患者は、震えたり、混乱したりするが、意識と反応はある。
13. _____は、皮膚の表層に影響を与える。そして、_____は、筋肉、腱、血管と神経を含むすべての組織層に影響を与える。
 - a. 表層（軽度）の凍傷 / 深層（重度）の凍傷
 - b. しもやけ / 表層（軽度）の凍傷
 - c. ひどいしもやけ / 表層（軽度）の凍傷
 - d. しもやけ / 深層（重度）の凍傷
14. 熱射病（ヒート・ストローク）は、_____。
（あてはまるものはすべて選ぶこと）
 - a. 患者の皮膚がしめってじっとりしている
 - b. 生命を脅かす状況である
 - c. 体温が上がり生じる傷害である
 - d. 体温が危険なほど高く上がる
15. 正誤問題。心臓発作の患者は、「胸が苦しくなったけど、緊急ケアが必要なほどひどくない」などと主張することもある。
16. 心臓発作を起こした意識のある患者のケアは：
（あてはまるものはすべて選ぶこと）
 - a. 病気の評価
 - b. 狭心症の持病があり、処方薬を持っていれば、摂取を手伝う
 - c. 患者が快適な姿勢を維持できるようにする
 - d. CPRを提供する
17. 正誤問題。脳卒中は、心臓が細動することで起こる。そして、脳に多量の血液を供給する。
18. 糖尿病の問題（例えばインスリンショック、インシュリン反応、_____によって起きる）。
 - a. 高血圧
 - b. 高血糖
 - c. 血中タンパク質の低下
 - d. 低血糖
19. 糖尿病の緊急事態の患者のケアは以下を含む：
（あてはまるものはすべて選ぶこと）
 - a. 意識がある / 反応がある患者には、菓子、砂糖、ジュース、ソーダ、キャンディを与える
 - b. 患者が、糖尿病（例えばインシュリン）のための処方薬を摂取する手助けする
 - c. 患者に反応があれば病気の評価をする
 - d. メディカル・アラート・タグを探す
20. 発作を起こしている患者を手当てするときは：
（あてはまるものはすべて選ぶこと）
 - a. 患者の頭部を保護する
 - b. 患者を抑えつける
 - c. じゃまにならない所に周囲の物を移動する
 - d. 患者を保護する

21. 軽症のアレルギー反応は、一般的に生命を脅かすようなことはなく_____で抑えられる。
- 抗ヒスタミン剤
 - エピネフリン
 - 抗生物質
 - イブプロフェン
22. 正誤問題。中毒は、経口摂取、吸入、皮膚を通しての吸収などにより生じることがある。
23. 中毒が疑われる場合は、地域の中毒コントロールセンターに連絡して、_____：
(あてはまるものはすべて選ぶこと)
- できれば、毒物をいつどのくらい摂取したのか説明する
 - できれば、毒物の内容ラベルを読んで指示を仰ぐ
 - 患者に食物を提供する
 - 救急隊（EMS）に渡せるように吐物と毒物の容器を保管する
24. 有害な咬み傷と刺し傷に対する反応は、咬み傷、刺し傷の位置や注入された毒物の量や方法によって変化する。また、毒物に対する患者の反応は、患者の_____による。
- 体格
 - 現在の健康状態
 - 身体の反応
 - 年齢