

ヨーガの有害事象に関する報告書

2016年9月28日 記入

分類	消化器系
実習者	60歳代 男性

1. この度 1. この度、ヨーガ療法指導を中心に教えている私のヨーガ教室内で見られた有害事象(好ましくない症状、反応)について報告致します。

ヨーガ療法指導中に生じた有害事象として、以下の症状にあてはまる数字を○で囲みます。

<p>[A] 目、耳</p> <p>1. 目の前が暗くなる</p> <p>2. 目がかすむ</p> <p>3. 耳鳴りがする</p> <p>[B] 呼吸器系</p> <p>4. 咳がでる</p> <p>5. 鼻がつまる</p> <p>6. 鼻水が出る</p> <p>7. 痰がでる</p> <p>[C] 循環器系</p> <p>8. 胸が痛む</p> <p>9. 動悸がする</p> <p>10. 息苦しくなる</p> <p>[D] 消化器系</p> <p>11. 吐き気がする</p> <p>12. 胃、お腹が痛む</p> <p>13. 下痢する</p>	<p>[E] 筋肉骨格系</p> <p>14. 関節が痛む</p> <p>15. 筋肉痛がする</p> <p>[F] 皮膚</p> <p>16. 顔がのぼせる</p> <p>17. 異常に汗をかく</p> <p>18. 皮膚がかゆくなる</p> <p>[G] 心体感覚</p> <p>19. 頭痛がする</p> <p>20. 頭が重くなる</p> <p>21. 身体が暑くなったり冷たくなったりする</p> <p>22. 気が遠くなる(ボーっとする)</p> <p>23. 身体の一部がしびれる</p> <p>24. 身体の一部がぴくぴく動く</p> <p>25. 身体がふらつく</p>	<p>[H] 疲労</p> <p>26. 疲れてぐったりする</p> <p>27. 気分がわるくなる</p> <p>[I] 感情</p> <p>28. 緊張する</p> <p>29. 頭が混乱する</p> <p>30. 憂うつになる</p> <p>31. 泣きたい気持ちになる</p> <p>32. 不安になる</p> <p>33. いらいらする</p> <p>34. 体がふるえる</p> <p>35. いやな体験を思い出す</p> <p>36. 何か恐ろしい考えが頭に浮かぶ</p> <p>37. おびえる</p> <p>38. 感情がたかぶってしまう</p>
---	---	--

(その他) その他、別の症状がありましたので報告します。

3年前胃がんを患い手術、東日本大震災被害地よりA市移転居住、震災ストレスで、うつ症状(軽度の認知症)あり。

(有害事象の程度を報告します) この度の有害事象は以下に記すような、①軽微なもの(一時的であり、ヨーガの実習を継続することができる)、②中等度のもの(ヨーガの実習を中止した後、経過観察、安静が必要)、③重症のもの(ヨーガの実習を中止し、医師の診察、治療が必要)でした。

①軽微なもの(震災後A市に居住され、市内のスポーツジムに通い運動継続。3年前胃癌を治療運動療法としてメデカルヨーガ参加、萎縮している腹部を伸ばして仰向けになる際、つらそうに顔をしかめてゆっくり動作された。その後シャバーアーサナから、仰臥位のアーサナはゆっくり継続することができた。

<6年5カ月前、胃を全摘している男性(火曜日サークル)が仰向けで動作を行っているとき、胃酸が逆流しそうになった。(体に変調ある際就寝中にもなる時があると開示。腰から頭を高めにして予防している)そのような変調が出たので起き上がり、胸を撫でながら吐く息をゆっくりさせ、唾液もゆっくり飲むよう対応しているしばらくすると落ち着いてくる。逆流した際はとても苦しくなることを話される。落ち着いてから仰臥位での動きは頭を高くして継続できた>

2. この度の有害事象発生に関して、もう少し詳しく報告します。

*何の実習中に、どのような状態になり、どう対処したか、その有害事象発生の原因として考えられたことを報告します。

ヨーガ指導内容(ヨーガ療法技法の名前、或いは指導内容)	どのようなことが誰(年齢・性別・実習歴等)に起きたか?	対処(例:実習を中断して休ませた・実習は継続・緊急車両要請)	*原因として考えられたこと *ヨーガ団体保険加入の有無と保障申請の有無を報告
呼吸意識ISM・スロー ・四肢への負荷 ・アルダウシュトラ ・スプタバジュラ・アーサナ ・肩・首動作呼吸同調 ・仰臥位	60才代・男性・(参加5回目) シャバーアーサナになる際、腹部を伸ばす際顔をしかめて辛そうだった。	実習は継続 (仰向け一両膝立て腹部に手をのせ腹式呼吸を繰り返した。その後、落ち着いて、次の動作に集中した。	3年前腹部を手術、お腹の委縮があり、そのため猫背状態で、仰臥位になる際は、気になるようで、ゆっくりではあったが、無理に仰向けになったため。 保険加入 有 保険申請 無

以上、報告致します。