

ヨーガの有害事象に関する報告書

20 年 9 月 11 記入

分類	心体感覚 系
実習者	80 歳代 女性

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。

[A] 目、耳 1. 目の前が暗くなる 2. 目がかすむ 3. 耳鳴りがする [B] 呼吸器系 4. 咳がでる 5. 鼻がつまる 6. 鼻水が出る 7. 痰がでる [C] 循環器系 8. 胸が痛む 9. 動悸がする 1 0. 息苦しくなる [D] 消化器系 1 1. 吐き気がする 1 2. 胃、お腹が痛む 1 3. 下痢する	[E] 筋肉骨格系 1 4. 関節が痛む 1 5. 筋肉痛がする [F] 皮膚 1 6. 顔がのぼせる 1 7. 異常に汗をかく 1 8. 皮膚がかゆくなる [G] 心体感覚 1 9. 頭痛がする 2 0. 頭が重くなる 2 1. 身体が暑くなったり冷たくなったりする 2 2. 気が遠くなる（ボーっとする） 2 3. 身体の一部がしびれる 2 4. 身体の一部がぴくぴく動く 2 5. 身体がふらつく	[H] 疲労 2 6. 疲れてぐったりする 2 7. 気分がわるくなる [I] 感情 2 8. 緊張する 2 9. 頭が混乱する 3 0. 憂うつになる 3 1. 泣きたい気持ちになる 3 2. 不安になる 3 3. いらいらする 3 4. 体がふるえる 3 5. いやな体験を思い出す 3 6. 何か恐ろしい考えが頭に浮かぶ 3 7. おびえる 3 8. 感情がたかぶってしまう
--	--	---

(その他) その他、別の症状がありましたので報告します。

転倒する。（後方、左寄りへの尻もちを着いた。）

(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（一時的であり、ヨーガの実習を継続することができる）。スクワットを数回、実施した時、後方へ転倒。その後、声掛けをして立ち上がり、実習は最後まで継続した。

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
アイソトニック・スクワット 10 回×2 セット目、5 回目の時	・アイソメトリックトレーニング、スクワット中に、後方へ転倒し、左寄りに、尻もちを着いた。 ・80 代前半 ・女性 ・約 3 年	転倒後、近寄り声を掛けた後、実習は立ち上がり、継続可能であったので、実習終了まで継続した。	＊実習者の体力、筋力に対して実習回数が多かったためと考える。 ＊団体保険加入 有 ＊団体保険申請 無

＊ ＊ ＊ 以上、報告致します。 ＊ ＊ ＊