

ヨーガの有害事象に関する報告書

2018年 4月28日記入

分類	心体感覚系
実習者	40歳代 女性

1. 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。

ヨーガ終了後に全額部を抑え「なんか変な感じがします」と訴えがあった

(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。

①～②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）

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
ヨーガ療法アーサナ後、インスタントリラクゼーションの後、呼吸法（ナーディシュッディ、ブラーマリー）	47歳、女性、ヨーガ歴3年	実習終了後に頭重感を訴え、臥位にて血圧測定をする。 135/88(mmHg), 心拍数 81回/分 10分ほど安静で症状消失 138/88(mmHg) 心拍数 80回/分 その後帰宅	インスタントリラクゼーションをはじめて行った。無理しないことを伝え実習指導したが、本人が頑張りすぎて、息をこらえたので、血圧の高まりがあったと思われる。 保険加入：有 保険申請：無

*** 以上、報告致します。***