

## ヨガによる有害事象に関する研究

業務主任者 岡 孝和 九州大学大学院 医学研究院 心身医学准教授

### 研究要旨

ヨガ教室で一般的に行なわれているヨガによる有害事象の頻度と内容を調べるために、平成 24 年-25 年にかけて、ヨガ教室受講者 2508 名と、ヨガ療法士 271 名を対象とした大規模調査研究を行った。本年度は、ヨガ療法士への調査から、有害事象を防ぐために、どのような状況や、ポーズで有害事象が生じやすいかを検討した。また、我々の有害事象に関する研究をもとに、ヨガ指導者のためのヨガ団体保険ができた。代替医療を安全に導入するため、厚生労働研究から派生した成果である。

### A. 研究目的

平成 24 年、25 年の厚生労働研究補助金、地域医療基盤開発推進研究事業のなかで、我々は ヨガ療法実習における有害事象の頻度と内容を明らかにすること、有害事象の発生における危険因子を検討すること、ヨガ療法士が経験したことのある有害事象の実態を示すこと、を目的とした大規模調査を行った。

その成果の概要は、平成 24 年度—25 年度の地域医療基盤開発推進研究事業、総合研究報告書で報告したが、今回は、主に指導者に行なった調査を、詳細に検討し、有害事象を生じやすいポーズ、状況を明らかにすることを目的とした。

（なお、医学用語としての検索用語はヨガであるため、本報告書ではヨガという単語を用

いることとした。しかしヨーガ療法学会、またヨーガ療法士に関しては、ヨガでなく、ヨーガを用いた）

### B. 研究計画

平成 24 年、25 年にかけて、日本ヨーガ療法学会認定のヨーガ療法士が行うヨーガ教室受講者およびヨーガ療法士を対象とした、有害事象に関する調査のうち、平成 24 年度-25 年度の地域医療基盤開発推進研究事業、総合研究報告書ではふれなかった、有害事象に関する、さらに踏み込んだ解析を行なった。

対象としたヨーガ教室は全国 40 都道府県、224 箇所の教室、回答の得られたヨーガ教室受講者は 2508 名（男性 129 名、女性 2379 名、年齢  $58.5 \pm 12.6$  歳、平均  $\pm$

標準偏差)とヨガ療法士 271 名(男性 13 名、女性 258 名、年齢  $54.1 \pm 10.1$  歳)のデータを分析対象とした。ヨガ教室受講者のヨガ歴は平均  $6.0 \pm 5.56$  年、ヨガ療法士の指導歴は平均  $10.7 \pm 8.4$  年である。

### C. 結果

1) ヨガ教室でおきた有害事象について、おきたときの指導内用、ポーズを検討した。

#### (1) 有害事象が起きた動作。多重回答

動作	n
頭・首の動作	29
アイソメトリック負荷	15
正座・あぐら	13
前屈	12
呼吸法	11
ねじり	6
足開脚	6
目を閉じる	6

#### (2) 有害事象がおきたポーズ。多重回答

ポーズ	n
立木のポーズ	25
弓のポーズ	4
太陽礼拝のポーズ	4
猫のポーズ	4
舟のポーズ	3
三角のポーズ	5
すきのポーズ	4
魚のポーズ	2

#### (3) 重症の有害事象が起きた指導内容

指導内容	n
立位のポーズ	16
アイソメトリック	14
ヨガ全般	14
呼吸法・ブリージングエクササイズ	10
そらす・ひねるポーズ	9
肩立ち・逆転のポーズ	5
仰臥位	5
前屈	4
座位	4
基本体操	2
マタニティヨガ	1
実習の前後	2
不明	7

2) ヨガ療法士がこれまで経験した有害事象の原因として考えられる内容を、記述式で記した。

#### (1) 指導方法に関連した内容：

- ・個別性を考慮せず、禁忌すべき内容を事前に把握していない場合。
- ・実習者の状態(心・身体)変化の気づきを忘れてしまい、頑張らせてしまう。
- ・多人数を相手に実習することが増えると、コミュニケーションとりたくない人もいる。そのため一人一人の既往歴や現在の体調の把握が疎かになる。
- ・生徒さんに対して無理をさせた時。体調や様子を見落とした時。
- ・個々に合わせたインストラクション不足があった時
- ・生徒さんに無理をさせた場合。注意点、意識していただくポイントの言葉が足りない。
- ・指導する側がまず心身をゆるめさせてアー

サナ指導に入らないと、痛める事が多いと思う。

- ・生徒さんの様子をよく観察する事が充分でなかった場合等のコミュニケーション不足。
- ・実習前に個人個人の情報入手が手薄になっていること。
- ・実習者がいつでも実習をやめられるような雰囲気不足。
- ・指導者が実習者の現状を把握しきれていない。指導方法、内容に無理があった場合。
- ・持病をお持ちの方と把握せずに実習を行うことによって有害事象が現れると思われる。
- ・指導者が生徒をよく観察することが欠けていた場合。
- ・アーサナの説明不足
- ・常に意識化を心掛けて実習をしていただき、無理しない様声がけする必要があり、それを怠ると問題が生じる。
- ・指導者が生徒さんの症状を把握しきれていない場合。
- ・教師の側が「これくらいならできるだろう」と思っていることが、実際には生徒にとって難しい場合、身体に負担がかかる。
- ・指導者が生徒さんの元々持っている病気を知らなかったこと。
- ・指導者の目配り不足。
- ・先生が難しいポーズを指導した時に起こった事例を聞いている。
- ・指導者が実習者の健康状態を知らなかった場合。
- ・実習中、お休みを交互にはさんで行わない場合に起こり得ると思う。
- ・不適当な瞑想をさせてしまった時。

(2) 受講者に関連した内容：

無理をした

- ・頑張り過ぎて、力が入り過ぎ転倒や骨折をする。
- ・意識化がしにくい人が自分の限度を越えて無理してしまう。
- ・皆一緒の動きをするので、どうしても頑張ってしまう方が多い。
- ・故障している身体の部分を早く治そうとして頑張ってしまう。
- ・30～50%の力で良いと言ってもとにかく精一杯実習する。
- ・ヨガ実習中は頑張り過ぎている事に気づかないが帰宅後筋肉痛に気づく。
- ・自分の体の限界がわからず無理をする。

体調無視

- ・体調が悪いのに無理に参加してしまった時。
- ・本人が体の異常に気づかずに起こる。体への意識化が不足している。
- ・体調不良のまま通常通りのヨガを行った場合。
- ・睡眠不足、過労、心労。本人が気づかずストレス下にある。

持病がある

- ・生徒さんにヨガ実習前から持病がある。
- ・本来何らかの症状のある受講生がたまたま実習中に発症するケースが多いと思われる。
- ・実習者が元々病気やケガを持っていて、それを療法士に伝えずに行っている場合。
- ・メニエールの症状が出ている時に頭部の位置を変えると眩暈がする。アレルギー疾患を持っている方は、リラックスすると咳や鼻水が出ることもある。

- ・ 腰椎椎間板ヘルニア、坐骨神経痛、難聴など複合的に疾患を持っておられる生徒さんに多いと思う。

### 無理な姿勢、ポーズ

- ・ 無理なアーサナで腰などが痛くなる。
- ・ 魚のポーズなど、首に力が入りすぎたり、きょろきょろした場合に痛みやすい。
- ・ 太陽礼拝などの身体変換で頭部が上部・下部と大きく変化する時、めまい、ふらつき、気分が悪くなるなどの事象が現れることがある。
- ・ 臥位でリラックスから起き上がる時に頭痛・腰痛を訴えることが過去にあった。
- ・ 生徒さんがポーズを重要視しすぎる。
- ・ ふらつきは上体を起こす時の脳圧の変化に対応が難しいため。
- ・ 頭を下に向けていて急に起き上がったたり、スピーディな動きをしてしまったりしたときに起こると思う。

### 呼吸法

- ・ 呼吸法などの開始時に喉、鼻などの急な緊張や刺激による自律神経の反射的な咳、痛みなど。
- ・ 花粉症や鼻炎の為、呼吸法で時に咳が出たり、鼻がつまり、苦しくなるようだ。
- ・ 呼吸を止めてしまう。
- ・ 呼吸が浅いためヨーガのゆっくり呼吸で咳が出たりする。

### メンタルな問題を抱えている

- ・ 中等度、重症の場合、トラウマ、精神的な問題をかかえている方が多いように思われる。
- ・ 仕事や家庭などで強いストレスを感じてい

る時に生じやすいと感じる。

- ・ 昔の出来事を思い出し感情が不安定になる。
- ・ ストレス過多、過緊張、トラウマなどによるものが多いのではと思う。
- ・ 過去に体験した事を思い出してしまうことによるものが多いと思う。
- ・ 心身のバランスの崩れ、不安。

### 意識化不足

- ・ 実習者がうまく意識化出来ていない時に起こる気がする。
- ・ 内側の意識化から離れた時。
- ・ 意識化できず、失体感であるため緊張をほどこき、うまく弛緩できないためだと思う。

### 過信

- ・ 自分の体を過信しすぎる。
- ・ たくさんやると効果があると思いきや無理をする。
- ・ 体操のように頑張るのがいいと思っている人がいる。
- ・ 説明をよく聞かず無理をして、勝手にさっさとやってしまう。

### 他人との比較

- ・ 他の人に負けまいという気持ちも少し影響するのではと考える。
- ・ 実習者が他人のことを気にして、みなさんにあわせなければと無理をしてしまう。
- ・ やめてもよいという指示を聞かず周りの人にあわせようとする。
- ・ 他人と比べて頑張り過ぎる。
- ・ グループレッスンの場合、他のメンバーに競争心を出した時。
- ・ アドバイスを無視して、他の人と同じようにやろうとする。

### 実習前後での食事、水分摂取

- ・実習中に水分を取りすぎ吐き気をもよおされた。
- ・食後に実習をして気分が悪くなる。
- ・空腹時または満腹時に負荷のかかるアーサナをすること。
- ・ ヨーガを行う前に食事をしてきたりすることによるものが多い。

### リラックス反応

- ・ 日頃の過緊張が肉体的も精神的にもゆるむためだと思う。
- ・ リラックスしすぎて終わってから頭痛を感じるのではないかと思う。
- ・ 咳、頭がぼーっとするなど、リラクゼーションの時に良く起きる。

### 筋肉への負荷

- ・ 日常使わない筋肉を動かすことによる筋肉痛や疲労感。
- ・ アイソメトリック・ヨーガで筋肉に負荷をかけるため。
- ・ 普段使っていない部分の筋肉を使う事から。

### 瞑想に関連

- ・ 瞑想のテーマが患者の抱えるテーマに一致したとき。

### (3) 受講者の特性に関連した内容

#### 初心者

- ・ 緊張感や力みすぎで、初級に近い人程筋肉のつりがある。
- ・ 初心者は他人と比べないとお話ししても、

どうしても同じことをしたいと思う。

- ・ 無理をする人が初心者が多い気がする。
- ・ ヨーガの経験が浅い人、つまり自分の体をちゃんと見ていない人に、このような事象が起きやすいので、初心者も含め、より一層注意して指導する必要がある。
- ・ アイソメトリックは初心者は力加減が分かりづらく、筋肉疲労が心配だが、後の力を抜くことを怠ると疲労感が残る。
- ・ 初心者の方が説明を充分理解していない時に生じることがある。

#### 高齢者

- ・ アイソメトリックアーサナを指導すると、血圧が上がるのか気分が悪くなる方が時々いる。
- ・ 無理をしない様、注意しているが、「昔の自分なら出来た」という思いから無理をする。
- ・ 立位でのバランスなどは、高齢者の場合、ふらつきがある時があるので、注意して指導するようにしている。

## D. 考察

本研究により有害事象の生じやすい指導内用、状況、指導者が注意すべき点、生徒が注意しないといけない点が明らかとなった。本研究の結果は、日本ヨーガ療法学会にフィードバックしている。

この研究をもとに、日本療法学会では、有害事象の報告システムができた。また、本研究でヨーガの有害事象の内容と頻度が明らかになったことにより、ヨーガ指導者の団体保険ができた（東京海上日動火災保険（株））。統合医療の一環として

ヨガを習うとき、生徒にとっても指導者にとっても、有益なことと考えられる。

## **E. 結論**

ヨガによる有害事象は特定の動作（立位、頭、首の動作）でおきやすいこと、また注意すべき生徒の要因、指導者の要因が明らかとなった。

本研究は平成 24 年度、25 年度に九州大学基幹教育院 松下智子さんとの共同研究をもとにして行なわれた研究である。松下さんに深謝する。

## **F. 健康危険情報**

なし。

## **G. 研究発表**

### **1 . 論文発表**

1) Matsushita T, Oka T:A large-scale survey of adverse events experienced in yoga classes. Biopsychosocial Medicine (in press)

### **2 . 学会発表**

1) The 16th Congress of Asian College of Psychosomatic Medicine (2014, 8.23, ジャカルタ, インドネシア)

Oka T: Nationwide Survey on Adverse Events of Yoga.

## **H. 知的財産権の出願・登録状況**

なし。