ヨーガ療法の有害事象に関する大規模実態調査

A large-scale survey of adverse events experienced in yoga classes.

Matsushita T, Oka T:

Biopsychosoc Med 9: 9, 2015

背景: ヨーガは代表的な代替医療心身相関療法である。わが国でも、ヨーガは健康増進の目的で広く行われているが、有害事象の報告も散見される。しかしながらヨーガによる有害事象の頻度や内容の実態は明らかではない。そこで本研究はヨーガ教室で行われるヨーガによる有害事象の内容と頻度、およびその危険因子を明らかにすることを目的とした。

方法: ヨーガ教室受講者2,508名を対象として、調査日のヨーガ実習中に生じた有害事象について調査した。またヨーガ療法士271名を対象として、これまでに経験した有害事象について調べた。なお、有害事象とは、ヨーガ実習中に生じる好ましくない症状、反応と定義した。

結果: ヨーガ教室受講後に何らかの好ましくない症状を報告した者は687名（27.4%）であった。その主な内容は、筋肉痛などの筋骨格系の症状が297件と最も多く、次に、神経系の症状、呼吸器系の症状などが多かったが、有害事象を訴えた者の63.8%は軽微なものであり、実習に支障をきたすものではなかった。しかし、ヨーガの実習を即刻中止させるを得なかった者も、有害事象を訴えた者の1.9%でみられた。有害事象を生じる危険因子としては、持病があること、その日の体調が悪いこと、实習を身体的、精神的に疲れたように感じたもので有害事象発生のリスクが有意に高かった。また、年齢や持病の内訳や、有害事象の発症のリスクを高める可能性が明らかとなった。また、ヨーガ療法士がこれまでに経験したことのある有害事象として、忘れずに救急搬送や医療機関を受診するような事例もあるが報告された。

結論: 今回の大規模な実態調査では、全体の約3割の受講者が何らかの有害事象を経験しているが、その多くは軽微なものであった。一方で、ヨーガ実習者の半数以上は何らかの疾患を抱えており、持病のある者は持病に関連した有害事象を生じやすいことも明らかとなった。そのため、ストレス関連の身体、精神疾患の治療の一助としてヨーガを併用するためには、その疾患に特異的な有害事象についての調査がさらに必要であり、有害事象を招かないためのヨーガプログラムの検討などの対策が必要である。

解説: ヨーガなどの代替医療（CAM）は、心身両面からの健康増進法として、主に健康な人の間で普及し実践されている。しかしながら、CAM指導者が必ずしも十分な医学的知識を持ち合わせていないことに由来する弊害も指摘されている。ヨーガは、さまざまな身体疾患、精神疾患、緩和医療においてその効果が実証されてきている一方で、有害事象の報告も増えてきている。今回の大規模な実態調査では、全体の約3割の受講者が何らかの有害事象を経験していることが明らかとなり、頻度は少ないもののヨーガ実習中に重症の有害事象が起こることも明らかとなった。また、年齢や持病の有無、実習状態（その日の体調や無理をした程度など）が有害事象の発生のリスクを高める可能性が明らかとなった。このような実態調査から有害事象についての理解を深めることは、ヨーガを効果的に実施していくために重要であり、今後さらなる調査や実証研究を積み重ね、ヨーガを実施する医療機関やヨーガ療法士の指導に役立てていくことが望まれる。

（九州大学基幹教育院 松下智子）