

ホットヨガでの 体調不良を防ぐために

● ホットヨガを行う前にはレッスンの内容や時間の確認を

ホットヨガのレッスン環境は、日常生活における熱中症予防指針では「危険」に相当します。

- ホットヨガを行う前にはレッスンの内容や時間を確認しましょう。
- 初めて行う場合は短い時間から試してみることもよいでしょう。
- 特に以下の方は実施を慎重に検討し、事前に医師に相談しましょう。
 - ✓ 高齢者
 - ✓ 高血圧・心疾患・慢性肺疾患など持病がある人
 - ✓ 利尿剤などを服薬している人
 - ✓ 熱中症の既往歴がある人 など

● レッスン中も水分補給をし、途中で涼しいところで 休憩するなど体調に気を付けましょう



- レッスン中は意識してミネラルを含む水分補給を行いましょう。
- レッスン中に体調の異変を感じた場合には、無理をせずレッスンを止め、涼しいところで休憩しましょう。
- 発熱、下痢など一時的な体調不良の場合でも熱中症にかかりやすくなります。ホットヨガでの体調不良を防ぐために、体調を管理しましょう。

● レッスン後も自分の体調に注意しましょう

- レッスンを受けてしばらく経ってから体調が悪くなることもあるので注意しましょう。



本内容の詳細は、独立行政法人
国民生活センター公式サイトに
掲載しています。
<http://www.kokusen.go.jp/>

くらしの危険

最新号やバックナンバーは
こちらからご覧いただけます。

公式サイト「くらしの危険」コーナー

<http://www.kokusen.go.jp/kiken/index.html>



●「くらしの危険」は、全国の消費生活センター、医療機関等から収集した情報をもとに、被害や事故の未然防止・拡大防止のために作られています。●特定の商品・サービス等を推奨するものではありません。●商品やサービス、設備によって起きた事故の情報を最寄りの消費生活センターにお寄せください。●無断転載はお断りいたします。



独立行政法人
国民生活センター

〒252-0229 神奈川県相模原市中央区弥栄3-1-1 TEL: 042-758-3165 ●2020年 11月発行
イラスト：川崎 敏郎

くらしの危険

Number
358

ホットヨガによる めまい、のぼせ、吐き気、頭痛に注意！



近年、健康維持・増進やダイエットなどの様々な理由でフィットネスクラブ、スポーツジム、スタジオなどが利用されています。

国民生活センターで全国の20歳以上の男女にフィットネスクラブ、スポーツジム、スタジオなどでの主なプログラムの経験や体調不良・けがの有無などについてのインターネットアンケート調査を実施したところ、ホットヨガは他のプログラムと比べて体調が悪くなった経験がある人の割合が高い傾向にあることが分かりました。また、PIO-NET※1や医師からの事故情報受付窓口※2には、ホットヨガによる危害情報が寄せられていました。

ヨガ・ホットヨガとは？

- ヨガ（「ヨーガ」とも呼ばれます）は古代インドに発祥した3000年近い歴史を持つ修行法で、現代では心身の健康法として応用されています。
- 高温高湿環境下で行うヨガは「ホットヨガ」と呼ばれています。

※1: PIO-NET(パイオネット：全国消費生活情報ネットワークシステム)とは、国民生活センターと全国の消費生活センター等をオンラインネットワークで結び、消費生活に関する相談情報を蓄積しているデータベースのことです。

※2:消費者が商品・役務の利用等により事故に遭い医療機関を受診した情報を直接医師から得ることで、事故情報を早期に把握し、再発・拡大防止に役立てるため、国民生活センターでは2014年8月より「医師からの事故情報受付窓口」（愛称：「ドクターメール箱」）を開設しています。

ホットヨガに関する危害情報

▶ PIO-NETに寄せられた事例より

全国の消費生活センター等には、ヨガ専門のスタジオやフィットネスクラブ等でのホットヨガについての危害情報が2015年度以降に165件寄せられています。(2015年4月以降受付、2020年3月31日までの登録分)

ケース 1

ホットヨガの体験キャンペーンをインターネットで知り、予約して体験を受けた。体験後に「このまま契約をする場合は入会金や事務手数料が不要」などと言われ、申し込んだ。入会後に何度かレッスンを受けたが、湿度が高くて体調が悪くなり、頭痛もひどい。レッスン中は水は頻繁に取っているが、熱中症のような症状である。

(受付年月：2018年6月、30歳代、女性)

ケース 2

ホットヨガの体験を受けたが40分ほどで具合が悪くなり、外へ出て休んでいたが嘔吐してしまっおとた。「今日契約しないと安くならない」と言われ、体調が悪く迷ったが、契約した。しかし、具合が悪く翌日から2日ほど寝込んでしまった。

(受付年月：2019年8月、60歳代、女性)

ケース 3

テレビのCMを見て、ホットヨガの体験に参加した。体験レッスンの前に既往症の確認はなく、脱水症状など体調不良を起こす可能性についても何も説明はなかった。自分は普段から運動しているが、体験後から2、3日間身体にだるさがありボーっとして力が入らない。

(受付年月：2016年6月、40歳代、女性)

▶ 医師からの事故情報受付窓口に寄せられた事例より

初めてホットヨガを行った時、開始時より両側の耳閉感じへいかんが現れる。その後も継続して通ったが、レッスン回数を週3回に増やしてから、レッスン後も症状が消えなくなり受診。受診時にはめまいも出現していた。直ちに、一旦ホットヨガを止める指示を出したところ、数週間で速やかに症状が改善した。

(受診年月：2019年2月、30歳代、女性)

■ ホットヨガのレッスン環境 ■

■ ホットヨガを運営する21事業者のウェブサイトを調査しました。(調査期間：2020年6月)

- ☞ レッスン中の環境として最も多くうたわれたのは、**室温が38℃、湿度が65%**でした。
- ☞ この環境は、日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針」では、「**危険**」に相当します。

日常生活における熱中症予防指針^{※3}

温度基準 WBGT ^{※4}	注意すべき生活活動の目安 ^{※5}	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25～28℃	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25℃未満	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

室温38℃、湿度65%の環境



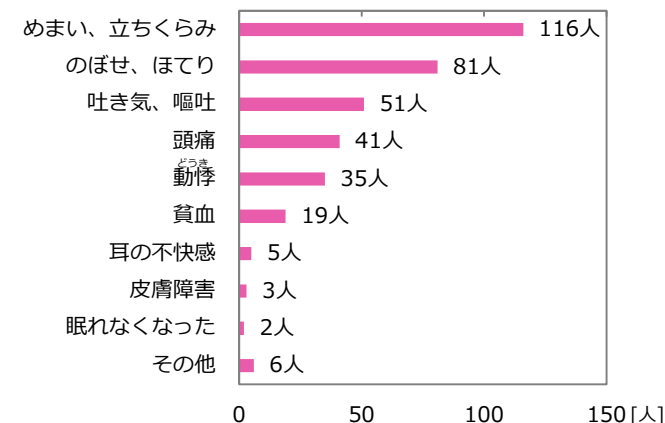
- ※3：日本気象学会「日常生活における熱中症予防」（平成28年5月）より。
- ※4：WBGT（暑さ指数）とは、暑さが体に与えるストレスを示したもので、気温、湿度、日射、風の4要素すべてを反映し、気温と同じ単位（℃）で表示される。
- ※5：注意すべき生活活動強度の目安は以下の通り。
 - ・軽 い：休息・談話、食事、自動車運転、机上事務、普通歩行（67m/分） など
 - ・中等度：自転車（16km/時未満）、階段昇降、ウォーキング（107m/分） など
 - ・強 い：ジョギング、自転車（約20km/時）、水泳、縄跳び など

■ ホットヨガでの体調不良の実態（アンケート調査より） ■

■ 調査対象：ホットヨガの経験があり、かつ「体調が悪くなったことがある」「けがをしたことがある」と回答した全国の20歳代～70歳代の男女 ■ 実施時期：2020年3月 ■ 回答者数：200人（うち175人が「体調が悪くなったことがある」と回答）

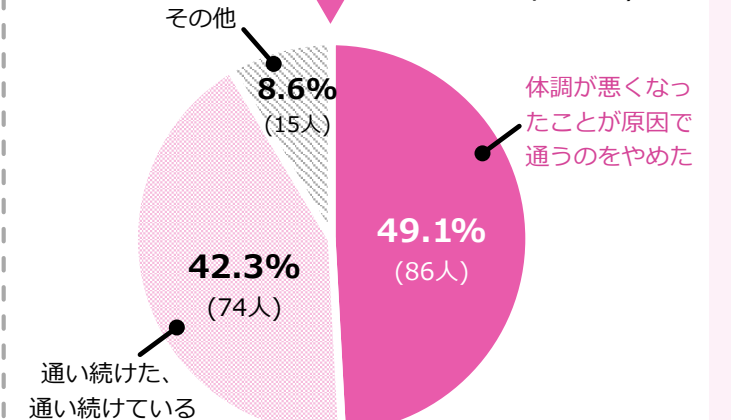
● 体調不良はめまいなどの症状

体調が悪くなった時の症状は？ (n=175、複数回答)



● 体調が悪くなったことが原因で約半数がホットヨガに通うのをやめた

体調が悪くなった後もホットヨガに通った？ (n=175)



● この調査の詳細は、独立行政法人国民生活センター 公式ウェブサイトの発表情報「『ホットヨガ』によるめまい、のぼせ、吐き気、頭痛に注意！-レッスン中だけではなく、レッスン後に体調不良となることも-」で見ることができます。