

報道発表資料

令和2年7月9日  
独立行政法人国民生活センター

**「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-

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おり、経済産業省「特定サービス産業動態統計調査」<sup>(注1)</sup>によると、2016年度から2018年度にかけてフィットネスクラブの利用者は増加しています。

国民生活センターでは、全国の20歳代～70歳代の男女に対して、フィットネスクラブ、スポーツジム、スタジオなどの利用についてインターネットアンケート調査を実施し、主なプログラムごとの経験や、体調不良またはけがの経験の有無などについて質問しました。その結果、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」、「けがをした」という経験をした人の割合が高い傾向にあることが分かりました（詳細は4. アンケート調査を参照）。

PIO-NET<sup>(注2)</sup>には、フィットネスクラブ、スポーツジム、スポーツ教室、スタジオなどの運動施設（以下、「フィットネスクラブ等」とします）での危害<sup>(注3)</sup>に関する相談（危害情報）が寄せられています。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も、「体験中や体験後しばらくしてから体調が悪くなった」という危害情報が寄せられており、フィットネスクラブ等の危害情報のうちホットヨガが占める割合が高くなっていました。

そこで、PIO-NETに寄せられたホットヨガの危害情報を分析すると共に、インターネットアンケート調査を行い、ヨガ専門のスタジオやフィットネスクラブ等のプログラムの中で行われているホットヨガを利用する上での注意点について取りまとめ、消費者に注意喚起すると共に、事業者に要望することとしました。

(注1) 経済産業省「特定サービス産業動態統計調査『フィットネスクラブ』」より引用。同調査では、フィットネスクラブの調査の対象となる企業は「室内プール、トレーニングジム、スタジオなどの運動施設を有し、インストラクター、トレーナーなどの指導員を配置し、会員にスポーツ、体力向上などのトレーニングの機会を提供する事業所を有する企業」としています。

<https://www.meti.go.jp/statistics/tyo/tokusabido/result-2.html>

(注2) 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。

(注3) PIO-NETにおける危害とは、商品・役務・設備に関連して、身体にけが、病気等の疾病（危害）を受けたと申し出た相談を指します。

## 1. ヨガ、ホットヨガとは

ヨガ（「ヨーガ」とも呼ばれます。本資料では「ヨガ」とします）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<sup>(注4)</sup>。ヨガのレッスンでは、座って行うポーズの他、立って行う、そらす、ねじるなどのポーズを取ります。

ヨガを実施することについて、厚生労働省が運営する「統合医療」情報発信サイトでは、米国の国立補完統合衛生センター（NCCIH）の情報を引用し、「一般的にヨガは、十分に訓練を積んだインストラクターの指導の下で適切に行えば、健康な人には負担が少なく安全です。」<sup>(注5)</sup>としています。

一方、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。「統合医療」情報発信サイトによると、「ホットヨガでは、約40度もの高温多湿な環境で立ったり動いたりします。そのような設定では肉体的に大きな負荷がかかることがあるため、ホットヨガを行う人は、安全策を取らなくてははいけません。」（表1参照）などとしています。

表1. 厚生労働省「『統合医療』情報発信サイト」内の  
ホットヨガに関する記載（原文の通り）<sup>(注5)</sup>

<ヨガをお考えの方に>

- ・ 関心のあるヨガの様式について慎重に考えましょう。たとえば、ホットヨガ（ビクラムヨガなど）では、約40度もの高温多湿な環境で立ったり動いたりします。そのような設定では肉体的に大きな負荷がかかることがあるため、ホットヨガを行う人は、安全策を取らなくてははいけません。ホットヨガを始める前後や行っている間に水を飲む、適切な服装にするなどすることが大切です。心臓疾患や肺疾患など、過度の熱により悪影響を受ける可能性のある人や、熱中症の既往歴がある人は、このタイプのヨガは避けたほうがいいでしょう。妊娠中の女性はホットヨガを始める前に医療機関に相談してください。

(注4) 厚生労働省「e-ヘルスネット『ヨガ』」より引用。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-085.html>

(注5) 厚生労働省「『統合医療』情報発信サイト『ヨガ』」より引用。

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/overseas/c02/13.html>

## 2. PIO-NETより

### (1) 危害情報の件数

フィットネスクラブ等を利用して体調が悪くなった、けがをしたなどの申し出のあった危害に関する相談（危害情報）<sup>(注6)</sup>は2015年度以降に833件寄せられています。これらをプールや機械を使ったトレーニングなど、危害を受けた人が行っていた内容別にみると、ホットヨガに関する相談が占める割合は他の内容よりも高く<sup>(注7)</sup>、165件と全体の約2割を占めていました（図1参照）。

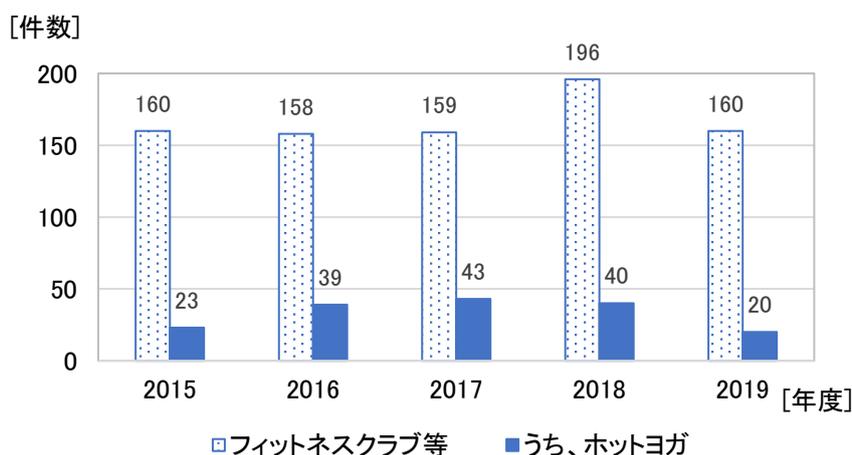


図1. ホットヨガに関する危害情報

なお、PIO-NETにはホットヨガに関する相談情報（危害情報を含む）は全体で、2015年度以降に1,658件寄せられています。2019年4月～2020年2月までの1カ月の平均は約31件ですが、2020年3月は90件と増加しており、理由として新型コロナウイルス感染症の感染拡大への対策により店舗が休業したことなどによる解約の相談が増えた影響が考えられます。

(注6) 2015年4月以降受付、2020年3月31日までの登録分。消費生活センター等からの経由相談は含まれていません。

(注7) 本公表のために特別に精査したものです。

### (2) 危害情報の概要

フィットネスクラブ等を利用したホットヨガに関する危害情報についてみると、危害を受けた人の性別は女性がほとんどで99%を占めました。また、40歳代が最も多く48件（30%）、次いで50歳代が40件（25%）、30歳代が28件（18%）と続き、中には60～70歳代からの相談もありました（図2参照）。

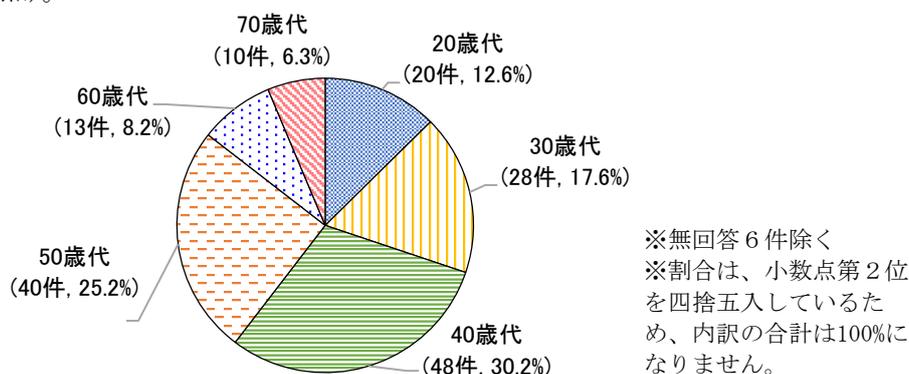


図2. ホットヨガで危害を受けた人の年代別件数 (n=159)

危害程度（n=126：不明39件除く）は、「医者にかからず」が81件（64%）で最も多く、「治療1週間未満」が27件（21%）、「治療1～2週間」が6件（5%）、「治療3週間～1カ月」が5件（4%）でした。中には、骨折などによる「治療1カ月以上」も7件（6%）ありました。また、危害内容（n=159：不明6件除く）では「その他の傷病及び諸症状」が112件（70%）と最も多く、症状としてめまい、のぼせ、吐き気、頭痛などがみられました。

### （3）主な事例

#### 【事例1】体験中に気分が悪くなり嘔吐してしまった。

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いました。「今日契約しないと安くない」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）

#### 【事例2】体験した日の夜に頭が痛くなり、40度の熱が出た。

ホットヨガの体験を受け、体験終了後に「キャンペーンで翌月と翌々月のレッスン代が安くなる。今日の体験レッスン代が無料になる」と言われた。体調も気にならなかったのも、良いと思い契約した。その夜、頭が痛くなり40度の熱が出て、ホットヨガが原因ではないかと思った。翌日医者に行くと体質に合わないのではないかとされ、診断書を出してもらった。

（受付年月：2018年7月、40歳代、女性）

#### 【事例3】体験後に入会したが、レッスンを受けると体調が悪くなり、頭痛もひどい。

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、予約をして体験を受けた。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で、当初2カ月間は月謝が安くなる」と言われ、入会申し込みをした。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る。帰宅後には頭痛もひどく、通いきれないと思った。レッスン中は水は頻繁に取っているのだが、熱中症のような症状である。湿度の設定について改善を求めたが、対応はできないとのことだった。

（受付年月：2018年6月、30歳代、女性）

#### 【事例4】希望していない上位のレッスン中に気分が悪くなったが、途中退出の説明はなく我慢した。終了後に嘔吐。

ホットヨガの体験を受けて入会した。その後、希望のクラスはまったく予約が取れず、希望していない運動量の多い上位のクラスしか予約できなかった。レッスン途中、暑い中で頭を下げるポーズが続いたため、倒れそうなほど気分が悪くなったが、途中退室についての説明はなかったため、最後まで我慢し参加した。終了後にトイレで嘔吐し、翌日も仕事を休むほど体調が悪かった。

（受付年月：2017年6月、50歳代、女性）

【事例5】体験後、片頭痛の持病があることも伝えて契約したが、翌日片頭痛と嘔吐がひどくなった。

自分は片頭痛の持病がある。娘から誘われてホットヨガの無料体験を受け、約1時間ほどリンパマッサージも受けたが特に体調の変化はなかった。終了後に契約の説明があったので持病のことを話すと、「頭痛もなくなるかもしれない」と言われ安心して契約した。しかし、翌日片頭痛と嘔吐がひどく、2日間寝込んでしまった。とてもつらく主治医に相談したところ、「片頭痛の持病がある人には、ホットヨガは不適切だ」と言われた。

(受付年月：2019年2月、50歳代、女性)

【事例6】体験後から数日間、だるさがある。体験前に脱水症状の可能性などの説明はなかった。

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)

### 3. ホットヨガのレッスン環境・時間について

#### (1) ウェブサイトの表示

ホットヨガを運営する事業者のウェブサイトでは、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

レッスン中の室温や湿度といった環境や、レッスン時間を調べるため、検索サイト(Google、Yahoo!JAPAN)にて、「ホットヨガ」、「ホットヨガ フィットネスクラブ」、「ホットヨガ スポーツジム」、「ホットヨガ スタジオ」の検索ワードで検索して表示され、かつホットヨガを実施している店舗が2店舗以上あったフィットネスクラブ、スポーツジム、スタジオなどの21事業者のウェブサイトの表示を調査しました(調査期間：2020年6月)。

その結果<sup>(注8)</sup>、レッスン中の室温は低いところでは30℃、高いところでは40℃で、38℃とうたっているところが最も多くみられました。湿度は低いところでは40%、高いところでは80%で、65%とうたっているところが最も多くみられました<sup>(注9)</sup>。また、レッスン時間は短いレッスンでは20分、長いレッスンでは90分で、60分のレッスンが最も多くみられました。

(注8) レッスン中の室温及び湿度は、室温と湿度のいずれも表示が確認できた12事業者、レッスン時間は表示が確認できた20事業者の結果を示しています。

(注9) 新型コロナウイルス感染症予防対策として室内の換気を行うため、温度や湿度が従来通りとならない・下がるなどの表示をした事業者もみられました。

#### (2) 熱中症予防指針とホットヨガのレッスン環境

「日常生活における熱中症予防指針」とウェブサイトの表示を比べたところ、最も多くうたわれた室温38℃、湿度65%の条件では「危険」に相当します

日本気象学会は、熱中症予防のための指標としてWBGT(暑さ指数)を用いた「日常生活における熱中症予防指針」<sup>(注10)</sup>を示しており、同指針は環境省による「熱中症環境保健

マニュアル」(2018)にも引用されています。

WBGT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要素全てを反映し、気温と同じ単位(°C)で表示されます。同指針では、WBGTの温度によって危険度が4段階で表示されています(表2参照)。

レッスン中の室温が30°Cと低いところでも、湿度が60%を超えると同指針の「**厳重警戒**」以上に相当します。また、最も多くうたわれた室温38°C、湿度65%は、「**危険**」に相当します(図3参照)。

また、同学会によると、高齢者、高血圧・心疾患・慢性肺疾患などの持病のある人、利尿剤などを服薬している人、肥満者、発熱・下痢・二日酔い・睡眠不足など体調不良の場合などは熱中症にかかりやすいとしています。

(注10) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防」(平成28年5月)より

表2. 日常生活における熱中症予防指針 (注10)

温度基準 WBGT	注意すべき 生活活動の目安 (※)	注意事項
<b>危険</b> 31°C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大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
<b>厳重警戒</b> 28~31°C		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
<b>警戒</b> 25~28°C	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。
<b>注意</b> 25°C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。

(※) 注意すべき生活活動強度の目安は以下の通りです。

- 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。

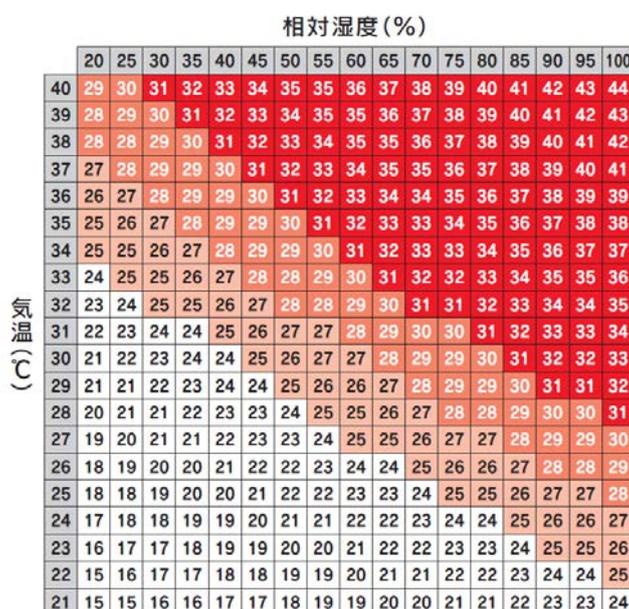


図3. WBGTと気温・湿度との関係(室内で日射がない場合) (注10)

#### 4. アンケート調査

##### (1) プログラムごとの経験者数及び体調不良・けがの経験者数

フィットネスクラブ、スポーツジム、スタジオなどを利用したことのある9,599人のうち、ホットヨガを経験していたのは1,603人(17%)でした。このうち、約2割の人は体調不良やけがの経験がありました

全国の20歳代～70歳代の男女でフィットネスクラブ、スポーツジム、スタジオなどを利用したことがある約1万人(回答者数9,599人)に対し、主なプログラムごとの経験を質問したところ、ホットヨガの経験者は1,603人(17%)でした(図4参照)。

さらに、プログラムごとに体調不良やけがの経験の有無について質問したところ、「体調が悪くなったことがある」、「けがをしたことがある」、またはその両方あると回答した人の割合は、「ホットヨガ(n=1,603)」が18%、「格闘技系(格闘技を応用したエクササイズ)(n=1,357)」が14%、「ダンス系(バレエ、ラテン、ヒップホップ、ストリートダンス、サルサなど)(n=1,839)」が8%でした。プログラムごとにみると「ホットヨガ」は体調不良やけがの経験がある人の割合が高く、特に体調不良の経験がある人の割合が高い傾向にありました(詳細は8.(1)を参照)。

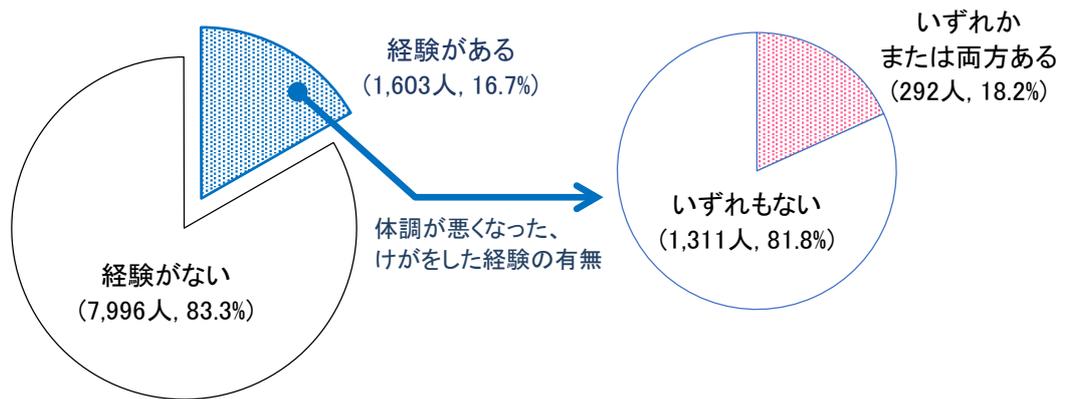


図4. ホットヨガの経験者割合、及びホットヨガ経験者(1,603人)の危害経験割合

##### (2) ホットヨガでの体調不良・けがの実態

ホットヨガでの体調不良やけがの実態を調べるために、ホットヨガの経験があり、「体調が悪くなったことがある」、「けがをしたことがある」またはその両方あると回答した人(以下、「ホットヨガでの体調不良・けが経験者」とします)のうち200人に、その時の状況などを質問しました(詳細は8.(2)を参照)。

###### 【回答者の詳細】

- ・ 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200人
- ・ 性別：男性 39人、女性 161人
- ・ 年齢：平均 38.2歳

### 1) レッソンの体制について

ホットヨガでの体調不良・けが経験者200人のうち、約7割がヨガ専門のスタジオでホットヨガをしていました

ホットヨガでの体調不良・けが経験者200人のうち、138人（69%）が「ヨガ専門のスタジオ」で行っていました。また、参加した時のレッスンの体制について聞いたところ、インストラクターまたはスタッフの人数は「1名」が最多で137人（69%）でした。レッスンの参加者数は「11～20名程度」が最多で93人（47%）でした。

### 2) 他のヨガの経験や普段の運動頻度とホットヨガについて

約6割はホットヨガを始める以前に、ホットヨガ以外のヨガを経験していました。また、約6割はホットヨガ以外にも週に1回程度以上の運動をしていました

ホットヨガでの体調不良・けが経験者200人のうち、119人（60%）は初めてホットヨガをする以前に、他のヨガの経験がありました。また、124人（62%）が少なくとも週に1回程度以上は、ホットヨガ以外の運動をしていました（図5参照）。

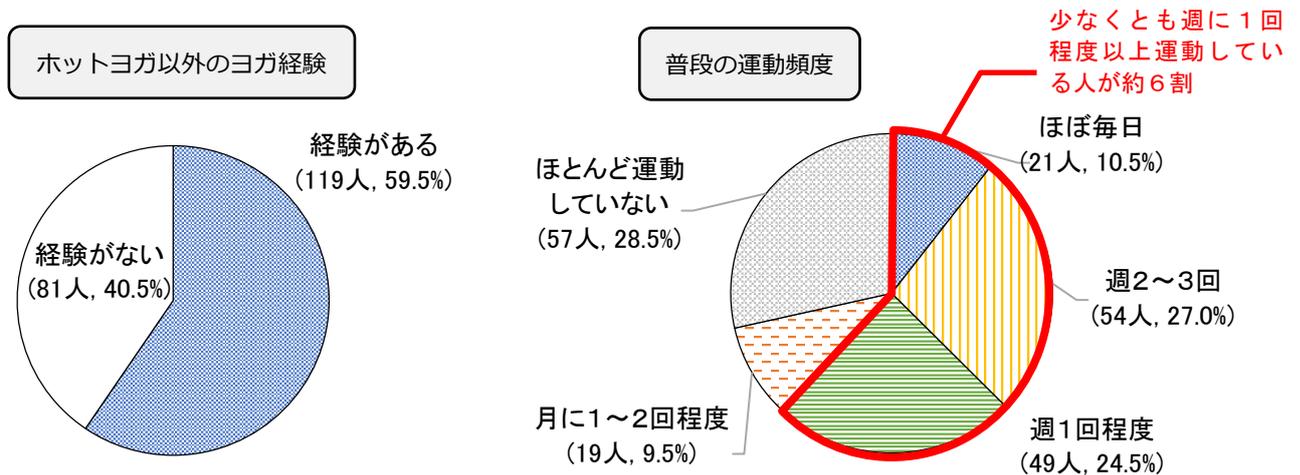


図5. 初めてホットヨガをする以前のヨガの経験及びホットヨガ以外の普段の運動頻度について (n=200)

### 3) レッスン前やレッスン中の指示や説明について

レッスン前に毎回体調確認があった、持病の有無や既往歴などを確認されていたのは約3割でした

体調が悪くなることや、けがをすることを防ぐために、インストラクターやスタッフから直接指示や説明を受けたことがあるかどうか聞いたところ、「レッスン前に毎回、体調について確認がある」との回答は65人（33%）、「持病の有無や既往歴などの確認がある」との回答は63人（32%）でした。

#### 4) 体調が悪くなった時の詳細

体調が悪くなったことがある175人について、起こった症状は、「めまい、立ちくらみ」、「のぼせ、ほてり」、「吐き気、嘔吐」、「頭痛」などで、約5割の人が「体調が悪くなったことが原因で通うのをやめた」と回答しました

ホットヨガでの体調不良・けが経験者200人のうち、175人が「体調が悪くなったことがある」との回答です。この時の症状は、「めまい、立ちくらみ」が最も多く116人（66%）でした。次いで「のぼせ、ほてり」が81人（46%）、「吐き気、嘔吐」が51人（29%）、「頭痛」が41人（23%）でした（図6参照）。

また、体調が悪くなった後もホットヨガに通ったかどうか聞いたところ、86人（49%）は「体調が悪くなったことが原因で通うのをやめた」と回答しました。74人（42%）は体調が悪くなった後も通い続けていましたが、その理由の中には「半年間やめられないから」、「お金を払っていてもまだ3週間も残っていたから」、「回数券がもったいない」などの理由もみられました（図7参照）。体調が悪くなった後もホットヨガに通い続けた（または通い続けている）人の中には、「コンディションによっては、体調が悪くなることもある（あった）」と回答した人が10人（14%）いました。

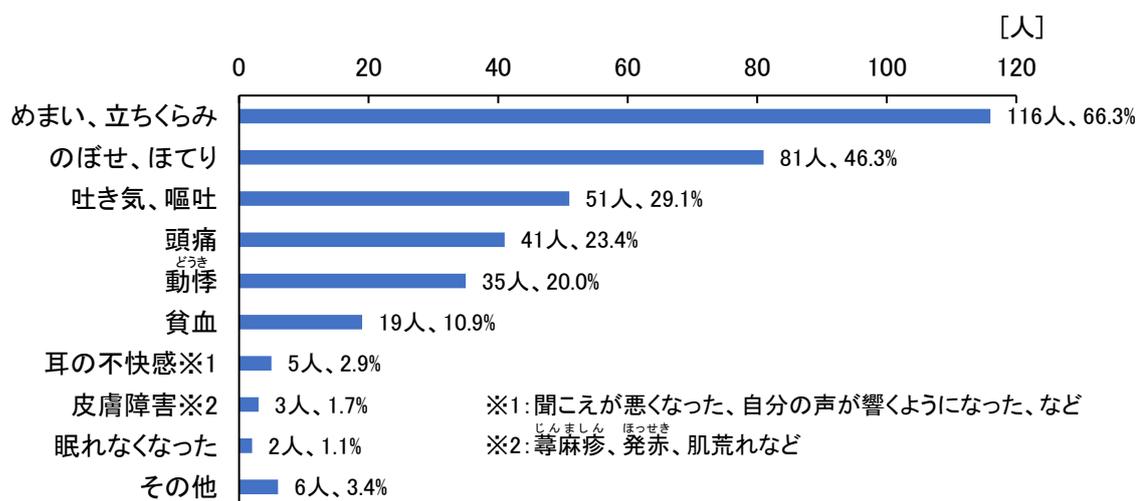


図6. 体調が悪くなった時の症状 (n=175。複数回答)

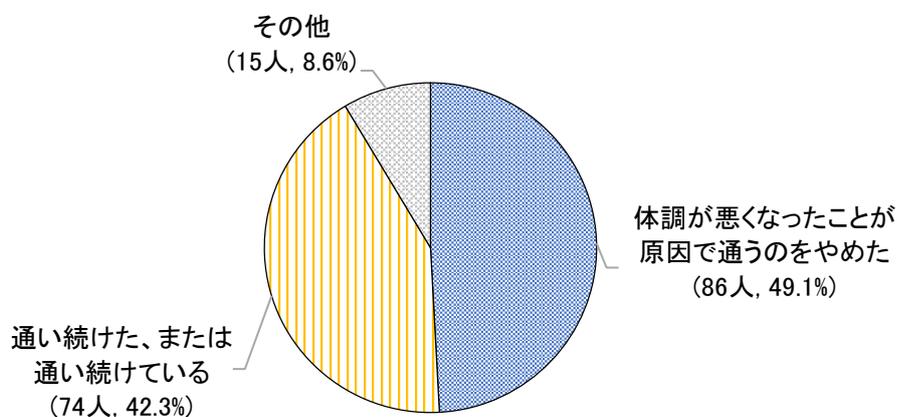


図7. 体調が悪くなった後のホットヨガの継続について (n=175)

体調が悪くなった時点は、約9割の人が「レッスン中」、「レッスンが終了してすぐ」でした。また、「レッスンを終えて数時間後」や「レッスンを行った日の翌日以降」との回答もありました

体調が悪くなった時点を聞いたところ、154人（88%）が「レッスン中」、「レッスンが終了してすぐ」と回答しました。一方では、19人（11%）は「レッスンを終えて数時間後」や「レッスンを行った日の翌日以降」と回答しており、時間が経過してから症状が出る場合（長時間症状が続いており、時間が経過してから症状が最もつらくなった場合も含む）もあることが分かりました（図8参照）。

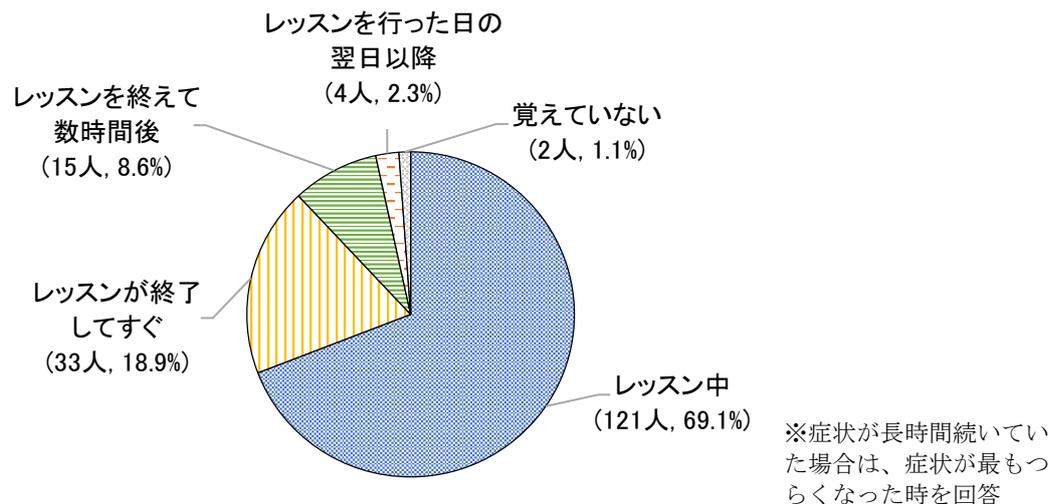


図8. ホットヨガで体調が悪くなった時点 (n=175)

レッスン中に体調が悪くなった人のうち、約2割の人はレッスンを中断しませんでした。その理由には、「恥ずかしい」、「抜け出せる雰囲気ではなかった」などの回答もありました

レッスン中に体調が悪くなった人に、体調が悪くなった時にレッスンを中断したかどうか聞いたところ、30人（25%）は中断していませんでした。中断しなかった理由として多かったのは、「我慢できるレベルだったから」などでしたが、一方では「恥ずかしい」、「目立ちそうだったから」、「退室ができないところだった」、「抜け出せる雰囲気ではなかった」などの回答もありました。

## 5) けがの詳細

けがをしたことがある32人について、けがの内容は「首・腰の痛み」、「関節の痛み、脱臼、捻挫」が最多でした

ホットヨガでの体調不良・けが経験者200人のうち、32人が「けがをしたことがある」との回答です。けがの内容で最も多かったのは「首・腰の痛み」、「関節の痛み、脱臼、捻挫」で、14人（44%）でした。次いで、「筋肉の痛みや損傷、腱の損傷」が13人（41%）でした。また、けがの原因として考えられるもので最も多い回答は「もう少し伸びると思い、やりすぎた」で、13人（41%）でした。

## 5. 専門家のコメント

2020年3月、「医師からの事故情報受付窓口」（以下、「ドクターメール箱」とします）<sup>(注11)</sup>に、耳鼻咽喉科医の石井正則医師（独立行政法人地域医療機能推進機構 東京新宿メディカルセンター）より、ホットヨガによる耳鼻咽喉科領域の有害事象が2014～2018年の5年間で57件（平均年齢：37.6歳、男女比：女性55人、男性2人）起きているとの情報及びコメントが寄せられました。

### 【医師からの情報及びコメント】

ホットヨガによる症状や疾患は、耳管開放症<sup>じかんかいほうしょう</sup>が13症例、起立性調節障害（いわゆる立ちくらみ）が10症例、耳鳴症<sup>じめいしょう</sup>の増悪<sup>ぞうあく</sup>が7症例などであり、患者には睡眠障害や自律神経異常も多くみられました。患者の多くは、ホットヨガの中止指示により改善傾向を示しました<sup>(注12)</sup>。

出現した症状で最も多い耳管開放症は、「耳閉感（耳が詰まった感じ）」、「自分の声が響く」、「耳がボワンとする」といった症状が現れ、ホットヨガにより耳管周りの脱水が起こり、耳管が開いてしまうために生じていると考えられます。

ホットヨガを行う場合には、レッスン中も意識して水分、特にミネラルを含むものを取ることが大切です。また、前述した耳鼻咽喉科領域の症状の他、めまい、吐き気、頭痛など体調に異変が出た際には、レッスン中でも無理をせず、速やかに休止することが重要です。

#### 【症例1】

初めてホットヨガを行った時、開始時より両側の耳閉感が現れ、自分の声が聞こえ始めた。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）

#### 【症例2】

初めてホットヨガを行った時、開始時より右耳の耳閉感が出たが、レッスン終了後に消失。ホットヨガを継続したが、約1カ月後には耳閉感がレッスン後も常に出てきたため受診。受診時には右耳の耳鳴りと右低音部難聴の聴力障害も認めた。直ちに、ホットヨガの中止を指示し、投薬治療を行い、低音部の聴力障害は一時改善した。しかし、ホットヨガを中止した後も再発を繰り返している。（受診年月：2018年12月、30歳代、女性）

(注11) 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、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。

(注12) 参考資料：石井正則 他、ホットヨガによる耳鼻咽喉科領域の有害報告。日本耳鼻咽喉科学会会報。2019

## 6. 消費者へのアドバイス

- (1) 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」に相当しません。PIO-NET等には、ホットヨガによってめまい、のぼせ、吐き気、頭痛などや、耳鼻咽喉科領域の症状を訴える相談があります。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。特に持病や既往歴がある場合には、実施を慎重に検討しましょう

ホットヨガのレッスン環境をウェブサイトで調査したところ、最も多くうたわれたのは室温が38℃、湿度が65%で、日常生活における熱中症予防指針では、「危険」に相当しました。

PIO-NETにはホットヨガによってめまい、のぼせ、吐き気、頭痛などが生じたとの申し出があり、ドクターメール箱には「自分の声が響く」などの耳鼻咽喉科領域の症状を訴えた報告もありました。また、ホットヨガでの体調不良・けが経験者に対するインターネットアンケート調査では、体調が悪くなったことのある人の約5割は、このことが原因で通うのをやめていました。

フィットネスクラブ等での契約トラブルについては、2018年10月に『「解約できない」、『解約料が高額』など、スポーツジム等での契約トラブルに注意！』<sup>(注13)</sup>を公表し、契約書面や規約を必ず読み内容を確認してから契約すること、解約条件等についてはスタッフに説明を求め十分確認すること、店舗で交わした契約は原則クーリング・オフできないため契約は慎重に行うことなど消費者へアドバイスしています。

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、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。特に高齢者、高血圧・心疾患・慢性肺疾患などの持病がある人、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は実施を慎重に検討し、事前に医師に相談することも大切です。

(注13) 『「解約できない」、『解約料が高額』など、スポーツジム等での契約トラブルに注意！』(2018年10月11日)  
[http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20181011\\_1.html](http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20181011_1.html)

- (2) インターネットアンケート調査では、週1回以上運動している人でも、めまい、のぼせ、吐き気、頭痛などの症状が出ていました。ホットヨガのレッスン中には意識して水分補給をし、途中で涼しいところで休憩するなど体調に気を付けながら行いましょう

インターネットアンケート調査では、ホットヨガでの体調不良・けが経験者のうち、約6割の人が週に1回以上運動していたものの、めまい、のぼせ、吐き気、頭痛などの症状が出ていました。発熱している、下痢をしているなど、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。また、直前にたくさん汗をかく運動をしているなどの場合は脱水状態になっていることもあります。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。

また、レッスン中は意識して水分（ミネラルを含むものが望ましい）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、無理せずレッスンを止め、涼しいところで休憩しましょう。医師の診察を受ける場合には、ホットヨガを行っていたことを医師に伝え、診察を受けましょう。

(3) PIO-NET等には、レッスンを受けてしばらく経ってから体調が悪くなる事例がみられています。レッスン後も自分の体調に注意しましょう

PIO-NET やインターネットアンケート調査で、レッスンを受けてしばらく経ってから体調が悪くなる事例もみられました。レッスンを受けた後も自分の体調に注意し、体調を管理しましょう。

## 7. 事業者への要望

ホットヨガで体調が悪くなったという事例が寄せられています。持病の有無、既往歴の確認、毎回の体調確認などを行うと共に、参加者が安心して受講できるようにレッスン中も参加者一人一人の体調に常に配慮するなど、より一層の安全対策を要望します

PIO-NETにはホットヨガによってめまい、のぼせ、吐き気、頭痛などが生じたとの申し出があり、ドクターメール箱には耳鼻咽喉科領域の症状を訴えた報告がありました。また、ホットヨガのレッスン環境をウェブサイトで調査したところ、最も多くうたわれたのは室温が38℃、湿度が65%で、日常生活における熱中症予防指針では、「危険」に相当しました。ホットヨガで参加者の体調が悪くなることもあるため、ホットヨガを行う場合の注意事項を予め説明すると共に、初めてレッスンを受ける人には持病の有無や既往歴の確認をする、レッスンを継続している人でも毎回の体調確認を行うなどの配慮を求めます。

また、PIO-NETには、レッスン中に気分が悪くなったが途中退出の説明がなく我慢してしまったという事例もみられました。インターネットアンケート調査では、レッスン中に体調が悪くなったものの中断しなかった人が約2割で、中には「抜け出せる雰囲気ではなかった」などの回答もありました。参加者が安心して受講できるよう、ホットヨガのレッスン中も参加者一人一人の体調に常に配慮し、こまめに水分補給を促す、体調に異変を感じた場合には途中で涼しいところで休憩するよう促すなど、より一層の安全対策を要望します。

## ○情報提供先

消費者庁 消費者安全課	(法人番号 5000012010024)
内閣府 消費者委員会事務局	(法人番号 2000012010019)
厚生労働省 健康局	(法人番号 6000012070001)
経済産業省 商務情報政策局 商務・サービスグループ ヘルスケア産業課	(法人番号 4000012090001)
スポーツ庁 健康スポーツ課	(法人番号 5000012060003)
公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会	(法人番号 5010005018742)
一般社団法人日本フィットネス産業協会	(法人番号 3010005017705)

本件問い合わせ先

商品テスト部：042-758-3165

## 8. 参考資料

### (1) フィットネスクラブ、スポーツジム、スタジオなどでの危害に関するインターネットアンケート調査

- ・ 実施時期：2020年3月
- ・ 調査方法：調査会社の登録モニターを対象としたインターネットアンケート
- ・ 調査対象：全国の20歳代～70歳代の男女 約2万人
- ・ 回答者数：19,971人（男性：9,963人、女性：10,008人）
- ・ 回答者年齢：20歳～79歳（平均：49.3歳）

※割合は、小数点第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合があります。

【Q1】現在または過去にフィットネスクラブ、スポーツジム、スタジオなどを利用したことがありますか。(単一選択)

	回答者数	%
ある	9,599	48.1
ない	10,372	51.9
<b>全体</b>	<b>19,971</b>	<b>100.0</b>

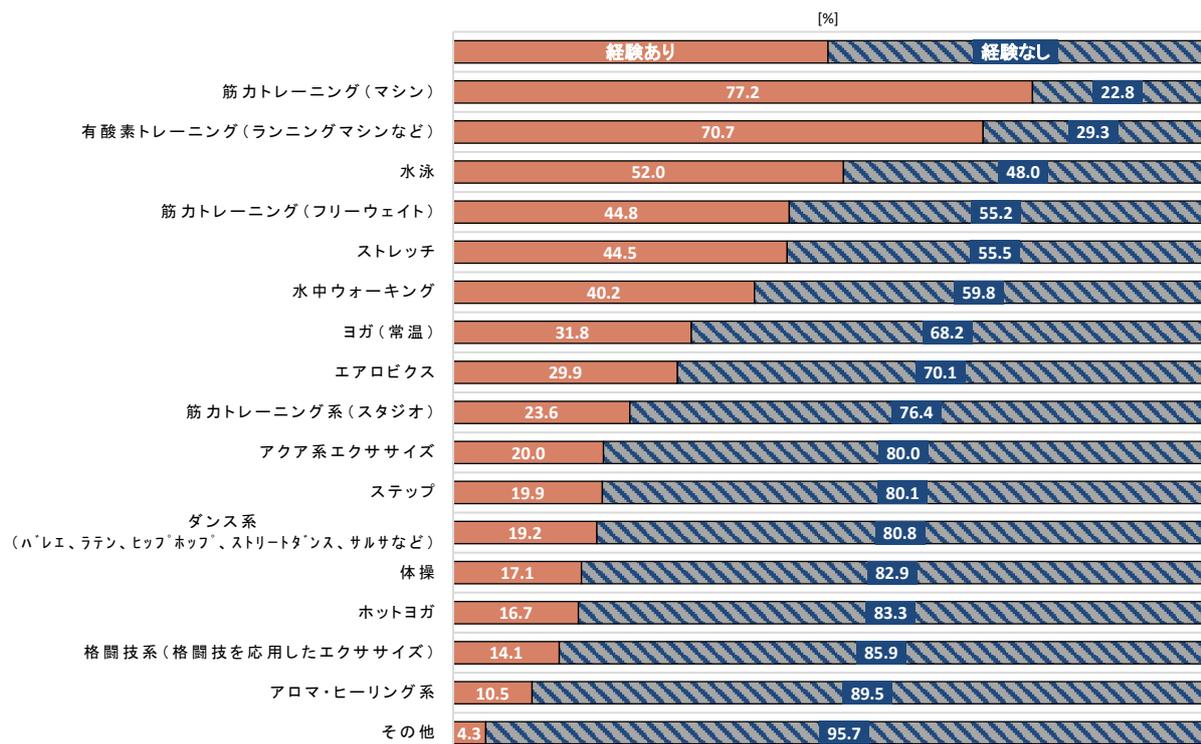
【Q2】■前問で「ある」と回答した方にお伺いします■あなたがフィットネスクラブ、スポーツジム、スタジオなどで経験したことがあるプログラムについてお伺いします。以下の1～17のプログラムの経験はありますか。プログラムごとにお答えください。(単一回答)

	回答（上段：回答者数、下段：%）		
	経験なし	経験あり	全体
1. 水泳	4,603 48.0	4,996 52.0	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
2. 水中ウォーキング	5,741 59.8	3,858 40.2	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
3. アクア系エクササイズ	7,675 80.0	1,924 20.0	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
4. 筋力トレーニング（マシン）	2,184 22.8	7,415 77.2	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
5. 筋力トレーニング（フリーウエイト）	5,296 55.2	4,303 44.8	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
6. 有酸素トレーニング（ランニングマシンなど）	2,816 29.3	6,783 70.7	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
7. ヨガ（常温）	6,550 68.2	3,049 31.8	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
8. ホットヨガ	7,996 83.3	1,603 16.7	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
9. ストレッチ	5,323 55.5	4,276 44.5	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
10. エアロビクス	6,727 70.1	2,872 29.9	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
11. ステップ	7,690 80.1	1,909 19.9	<b>9,599</b> <b>100.0</b>
12. ダンス系（バレエ、ラテン、ヒップホップ、ストリートダンス、サルサなど）	7,760 80.8	1,839 19.2	<b>9,599</b> <b>100.0</b>

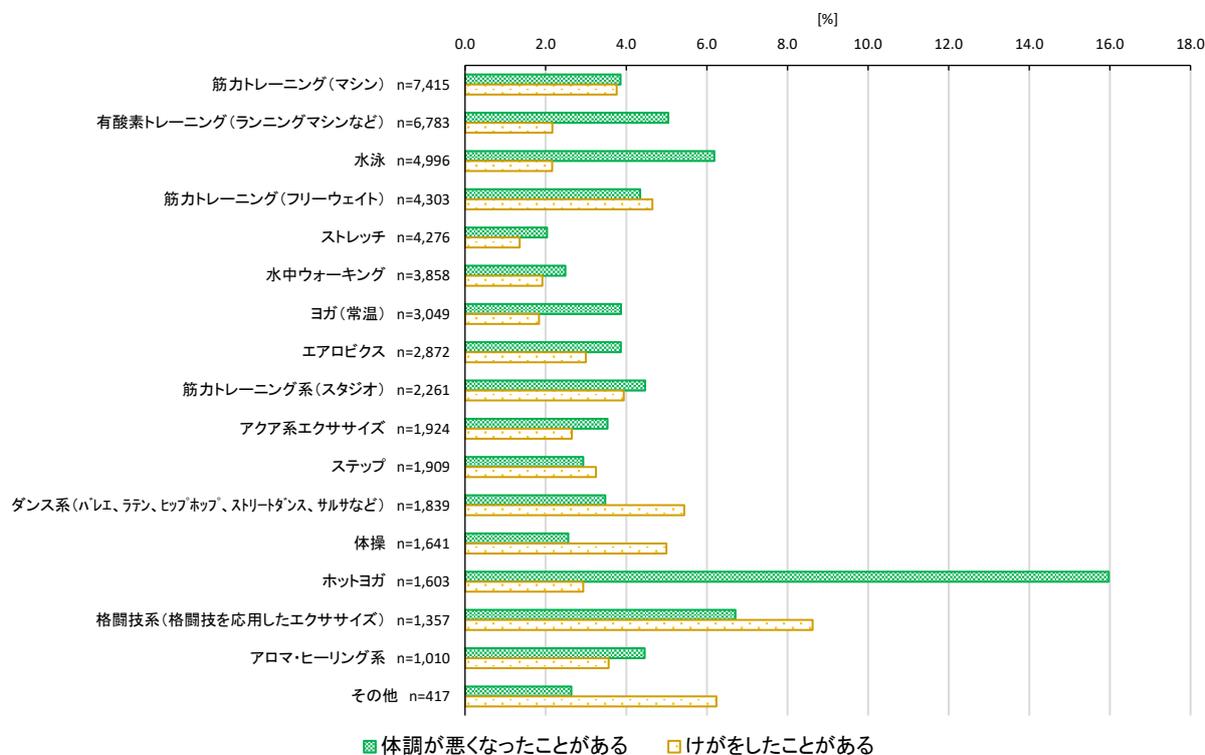
13. 格闘技系（格闘技を応用したエクササイズ）	8,242	1,357	9,599
	85.9	14.1	100.0
14. 筋力トレーニング系（スタジオ）	7,338	2,261	9,599
	76.4	23.6	100.0
15. アロマ・ヒーリング系	8,589	1,010	9,599
	89.5	10.5	100.0
16. 体操	7,958	1,641	9,599
	82.9	17.1	100.0
17. その他	9,182	417	9,599
	95.7	4.3	100.0

【Q3】前問で「経験あり」と回答したプログラムで、「体調が悪くなった」、「けがをした」という経験はありますか（利用後に体調が悪くなったというケースも含まれます）。（複数回答）

	回答（上段：回答者数、下段：％）			
	体調が悪くなったことがある	けがをしたことがある	いずれもない	全体
1. 水泳	309	108	4,610	4,996
	6.2	2.2	92.3	100.0
2. 水中ウォーキング	96	74	3,707	3,858
	2.5	1.9	96.1	100.0
3. アクア系エクササイズ	68	51	1,810	1,924
	3.5	2.7	94.1	100.0
4. 筋力トレーニング（マシン）	286	279	6,887	7,415
	3.9	3.8	92.9	100.0
5. 筋力トレーニング（フリーウェイト）	187	200	3,947	4,303
	4.3	4.6	91.7	100.0
6. 有酸素トレーニング（ランニングマシンなど）	342	147	6,311	6,783
	5.0	2.2	93.0	100.0
7. ヨガ（常温）	118	56	2,883	3,049
	3.9	1.8	94.6	100.0
8. ホットヨガ	256	47	1,311	1,603
	16.0	2.9	81.8	100.0
9. ストレッチ	87	58	4,139	4,276
	2.0	1.4	96.8	100.0
10. エアロビクス	111	86	2,685	2,872
	3.9	3.0	93.5	100.0
11. ステップ	56	62	1,796	1,909
	2.9	3.2	94.1	100.0
12. ダンス系（バレエ、ラテン、ヒップホップ、ストリートダンス、サルサなど）	64	100	1,683	1,839
	3.5	5.4	91.5	100.0
13. 格闘技系（格闘技を応用したエクササイズ）	91	117	1,167	1,357
	6.7	8.6	86.0	100.0
14. 筋力トレーニング系（スタジオ）	101	89	2,083	2,261
	4.5	3.9	92.1	100.0
15. アロマ・ヒーリング系	45	36	937	1,010
	4.5	3.6	92.8	100.0
16. 体操	42	82	1,521	1,641
	2.6	5.0	92.7	100.0
17. その他	11	26	384	417
	2.6	6.2	92.1	100.0



(a) プログラムごとの経験人数 (n=9,599)



(b) プログラム経験者のうち、危害を経験した人数の割合

図9. 主なプログラムごとの経験人数及び危害を経験した人数の割合

## (2) ホットヨガでの危害に関するインターネットアンケート調査

- ・ 実施時期：2020年3月
- ・ 調査方法：調査会社の登録モニターを対象としたインターネットアンケート
- ・ 調査対象：(1)の調査で、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200人
- ・ 回答者数：200人（男性：39人、女性：161人）
- ・ 回答者年齢：21歳～71歳（平均：38.2歳）
- ・ 危害の内訳（複数回答）：「体調が悪くなったことがある」175人（87.5%）、  
「けがをしたことがある」32人（16.0%）

※割合は、小数点第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合があります。

■あなたが現在通っている、または過去に通っていたホットヨガスタジオでの経験についてお伺いします。複数のスタジオに通っている（いた）場合は、初めてホットヨガを行ったスタジオのことをお答えください。

【Q1】あなたはどこでホットヨガをしましたか。（単一回答）

	回答者数	%
ヨガ専門のスタジオ	138	69.0
フィットネスクラブ、スポーツジムなど民営のスポーツ施設	58	29.0
体育館などの公共施設	2	1.0
その他：	2	1.0
<b>全体</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

【Q2】ホットヨガを始めた理由で、一番当てはまるものをお答えください。（単一回答）

	回答者数	%
ダイエットに良いと思ったから	55	27.5
代謝が高まると思ったから	36	18.0
血行が良くなると思ったから	25	12.5
体の柔軟性が高まると思ったから	13	6.5
汗をかくことができると思ったから	26	13.0
体力づくりに良いと思ったから	17	8.5
流行っているから	2	1.0
近くに教室があったから	6	3.0
体験などキャンペーンを行っていたから	12	6.0
広告などを見て、なんとなく良いと思ったから	3	1.5
その他：	5	2.5
<b>全体</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

【Q3】初めてホットヨガをする以前に、他のヨガをした経験はありますか。（単一回答）

	回答者数	%
ある	119	59.5
ない	81	40.5
<b>全体</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

【Q4】ホットヨガ以外に、普段どのくらいの頻度で運動をしていますか。現在はホットヨガをやめている場合は、ホットヨガをしていた当時のことをお答えください。(単一回答)

	回答者数	%
ほぼ毎日	21	10.5
週2～3回	54	27.0
週1回程度	49	24.5
月に1～2回程度	19	9.5
ほとんど運動していない	57	28.5
<b>全体</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

【Q5】あなたが参加したホットヨガのレッスンは、インストラクターやスタッフは何名で行われていましたか。複数のレッスンに参加している(していた)場合、一番よく参加している(していた)レッスンのことをお答えください。(単一回答)

	回答者数	%
0名	0	0.0
1名	137	68.5
2名	21	10.5
3名以上	42	21.0
<b>全体</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

【Q6】あなたが参加したホットヨガのレッスンは、何名の方が参加していましたか。おおよその人数でお答えください。複数のレッスンに参加している(していた)場合、一番よく参加している(していた)レッスンのことをお答えください。(単一回答)

	回答者数	%
1～5名程度	9	4.5
6～10名程度	53	26.5
11～20名程度	93	46.5
21名以上	42	21.0
覚えていない	3	1.5
<b>全体</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

【Q7】体調が悪くなった、またはけがをした時のレッスンは、初級者向け、中級者向け、上級者向けのうち、どのコースでしたか。体調が悪くなった、またはけがをした経験が何度もある場合は、一番つらい症状、またはけがの時のことをお答えください。(単一回答)

	回答者数	%
初級者向け	75	37.5
中級者向け	60	30.0
上級者向け	24	12.0
級で分けられていない	32	16.0
覚えていない	9	4.5
その他:	0	0.0
<b>全体</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

【Q8】あなたが通っている（いた）ホットヨガスタジオでは、体調が悪くなることや、けがをすることを防ぐために、インストラクターやスタッフから直接指示や説明などがありますか。ある場合には、当てはまるものを全てお答えください。（複数回答。いくつでも）

	回答者数	%
持病の有無や既往歴などの確認がある（一度だけ確認された場合も含みます）	63	31.5
レッスン前に毎回、体調について確認がある	65	32.5
レッスン中に水分を取るよう指示がある	152	76.0
レッスン中に無理な動作をしないよう指示がある	111	55.5
レッスン中に体調が悪くなったらレッスンを中断するよう指示がある	109	54.5
レッスン前後の飲食や入浴の可否などについて説明がある	38	19.0
その他：	0	0.0
何もない	6	3.0
<b>全体</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

■ここからは、(1)【Q3】で、ホットヨガで「体調が悪くなったことがある」と回答した方にお伺いします。ホットヨガで体調が悪くなった時のことを教えてください。何回も体調が悪くなったことがある場合は、一番つらい症状が出た時のことをお答えください。

【Q9】どのような症状が出ましたか。（複数回答。最大3つまで）

	回答者数	%
頭痛	41	23.4
吐き気、嘔吐	51	29.1
めまい、立ちくらみ	116	66.3
動悸	35	20.0
のぼせ、ほてり	81	46.3
皮膚障害（蕁麻疹、発赤、肌荒れなど）	3	1.7
貧血	19	10.9
耳の不快感（聞こえが悪くなった、自分の声が響くようになった、など）	5	2.9
眠れなくなった	2	1.1
その他：	6	3.4
<b>全体</b>	<b>175</b>	<b>100.0</b>

【Q10】体調が悪くなったのはいつですか。症状が長時間続いていた場合は、症状が最もつらくなった時をお答えください。（単一回答）

	回答者数	%
レッスン中	121	69.1
レッスンが終了してすぐ	33	18.9
レッスンを終えて数時間後	15	8.6
レッスンを行った日の翌日以降	4	2.3
覚えていない	2	1.1
<b>全体</b>	<b>175</b>	<b>100.0</b>

【Q11】 ■前問で「レッスン中」と回答した方にお伺いします■

体調が悪くなった時に、レッスンを中断しましたか。中断しなかった場合は、その理由をお答えください。(単一回答)

	回答者数	%
はい	91	75.2
いいえ 中断しなかった理由：	30	24.8
<b>全体</b>	<b>121</b>	<b>100.0</b>

【Q12】 体調が悪くなった後、医療機関の診察を受けましたか。診断名が分かれば、診断名もお答えください。(単一回答)

	回答者数	%
診察を受けた 診断名：	8	4.6
診察を受けていない	167	95.4
<b>全体</b>	<b>175</b>	<b>100.0</b>

【Q13】 体調が悪くなった後も、ホットヨガに通いましたか。(単一回答)

	回答者数	%
通い続けた、または通い続けている 理由：	74	42.3
体調が悪くなったことが原因で通うのをやめた	86	49.1
その他：	15	8.6
<b>全体</b>	<b>175</b>	<b>100.0</b>

【Q14】 ■前問で「通い続けた、または通い続けている」と回答した方にお伺いします■

体調が悪くなったことは、何回もありましたか。当てはまるものをお答えください。(単一回答)

	回答者数	%
1～2回ある (あった)	42	56.8
時々ある (あった)	16	21.6
頻繁にある (あった)	2	2.7
コンディションによっては、体調が悪くなることがある (あった)	10	13.5
その他：	4	5.4
<b>全体</b>	<b>74</b>	<b>100.0</b>

■ここからは、(1)【Q3】で、ホットヨガで「けがをしたことがある」と回答した方にお伺いします。ホットヨガでけがをした時のことを教えてください。何回もけがをしたことがある場合は、一番ひどいけがをした時のことをお答えください。

【Q15】 どのようなけがでしたか。(複数回答。最大3つまで)

	回答者数	%
骨折	4	12.5
首・腰の痛み	14	43.8
関節の痛み、脱臼、捻挫	14	43.8
筋肉の痛みや損傷、腱の損傷 (肉離れ、じん帯損傷、アキレス腱損傷など)	13	40.6
擦り傷、打撲	2	6.3
切り傷	0	0.0
その他：	0	0.0
<b>全体</b>	<b>32</b>	<b>100.0</b>

【Q16】 けがの原因は何だと思えますか。一番当てはまるものをお答えください。(単一回答)

	回答者数	%
無理な動作をした	5	15.6
もう少し伸びると思い、やりすぎた	13	40.6
頭がボーっとしていた	2	6.3
汗で手や足が滑った	4	12.5
バランスを崩した	6	18.8
他の生徒と接触した	2	6.3
覚えていない	0	0.0
その他：	0	0.0
<b>全体</b>	<b>32</b>	<b>100.0</b>

<title>「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 - </title>