

CBD オイルの使い方と注意点

使用前にこれだけは知っておくべき大原則

- 個人差が大きい** 自然物である CBD オイルは化学薬品と比べて反応の個人差がとても大きく、同じ効果を得るための用量が 20-30 倍違うこともあります。
- 目的を明確にして摂取する** 健康増進や症状の改善など、目的により必要量は大きく異なります。痛み、不安、発作、不眠など摂取目的を明確に定め、少量から徐々に増量していき、目的に合った《スイートスポット》を探してください。
- CBD の二相性作用** 少量ではマイルドな覚醒作用、用量が多くなるにつれリラックス効果が大きくなります。日中にいきなり高用量を用いると「リラックスしすぎて仕事がやりづらい」といったことも起こりえます。逆に夜に用いて覚醒効果が出る場合もあります。日中に少しずつから試するのが基本的な使い方です。

© 臨床 CBD オイル研究会



STRONG CBD 1500

(15%・10ml)
1 滴で CBD 4.5mg です。
ENDOCA 医療バージョン
(テルペン・ミネラルリッチな
畑を厳選。
日本では臨床 CBD オイル研
究会のみに供給される特別
バージョンです)。
研究会イチ押し製品。



MEDIUM CBD 300

(3%・10ml)
1 滴で CBD 1mg です。
ENDOCA 医療バージョンの中濃度版。
ちょっとした症状や健康増進などに。
ペットにも。



CBD OIL MED 2700

(10%・30ml)
目盛付のスポイトでスプーン
無しで 0.5ml (CBD 45mg)、
1.0ml (CBD 90mg)
を正確に口に運べます。



CBD OIL MED 900

(10%・10ml)
1 滴で CBD 約 3mg です。高
濃度の中では最も低価格の
医療用途のお試しに最適。

CBD オイルを用いる際の注意点

● 個人差が大きい

自然物である CBD オイルは化学薬品と比べて反応の個人差がとて大きく、同じ効果を得るための用量が 20-30 倍違うこともあります。

● 目的を明確にして摂取する

健康増進や症状の改善など、目的により必要量は大きく異なります。痛み、不安、発作、不眠など摂取目的を明確に定め、少量から徐々に増量していき、目的に合った《スイートスポット》を探してください。

● CBD の二相性作用

少量ではマイルドな覚醒作用、用量が多くなるにつれリラックス効果が大きくなります。日中にいきなり高用量を用いると「リラックスしすぎて仕事がやりづらい」といったことも起こりえます。逆に夜に用いて覚醒効果が出る場合もあります。日中に少しずつから試するのが基本的な使い方です。

服用方法 ※スプーンや付属のスポイトをお使いください

● **舌下投与**：舌下へ滴下し、2～3分以上飲み込まずにキープします。粘膜からの吸収は消化管からより良好で、肝臓での代謝も避けられるため、速やかにより良い効果が得られます。

● **直接飲み込む**：味などを理由に舌下が難しい人には飲食物に混ぜたり、市販の空カプセルに入れて飲むことも可能です。胃酸や肝臓による代謝の影響を受けるため、効果はやや劣ります。

● 服用量・服用時間

成人：痛みや不安、てんかん発作、不眠など明瞭な症状がある場合、1回 0.25-0.5mg/kg (体重60kgで15-30mg) 1日2回から開始してください。健康増進目的や効果を急がない場合は、**CBD3-10mg** を1日1回からお使いください。

開始当初は効果の確認のため、午前中～午後の早い時間での使用をお勧めします。同じ量で3日～1週間程度続け、効果を確認の上、増量していきます。リラックス効果が得られる用量を把握し、不眠ならばその量を夜間に用います。基本的に1日2回ですが、1回や3回が効果的な場合もあります。

小児：1回 0.25mg/kg (体重10kgで2.5mg) 1日2回で開始し、少しずつ増量。**てんかんの場合は1回 0.5mg/kg**、1日2回より開始し、4日～1週間での発作頻度の推移をみながら 1日 0.5mg/kg ずつ増量していきます (上限は1日10mg/kg)。

ペット：**低用量** 1回 0.1mg/kg、1日2回で開始し、徐々に増量し、**中用量** 1回 0.3mg/kg (体重5kgで1回3mg) 1日2回 程度で維持。状態によって**高用量** 1回 0.5～1.0 mg/kg、1日2回まで増量。口腔内に直接投与したり、ココナツオイルを加えて手の平でなめさせたり、フードにふりかけたりといったやりかたで投与します。

● CBD 100mg を超える高用量について

「CBD で死んだ人はいない」といわれ、安全性が高い成分です。海外の使用例では1日 1000mg を超えるケースも稀ではありません。しかし、高用量で肝臓の酵素 (CYP450) を阻害作用があるため、同酵素で代謝される薬物の血中濃度の上昇や作用時間の延長などの影響が生じる可能性があります。医師と相談の上実施してください。

妊娠中・授乳中の場合

CBD の妊娠中の影響については徹底した研究が行われておらず、確実な安全性は担保されておられません。

現在のところ原則使用を控えるべきと考えられます。

しかし妊娠中のてんかん発作の頻発や統合失調症の急性増悪など、通常の薬物療法を用いても相当なリスクを伴う場合には、医学的な見地で判断する必要があるでしょう。

副作用について

倦怠感、眠気、めまい、離人感、軟便、多動、イライラ、頻脈などがあげられます。ごく少量から徐々に増量 (数日～1週間毎) していくことで大半は回避できると考えられます。稀に大麻草成分にアレルギーがある場合があります。強い喉の痛みが続いたり、くしゃみ・鼻水、皮膚の発赤、蕁麻疹などが生じることがあります。この際は中止してください。

薬物相互作用について

高用量の CBD は肝臓の酵素 (CYP450) を阻害します。医薬品の大半はこの酵素により代謝されますので、血中濃度の上昇や作用時間の延長などの影響がでる可能性があります。一応の目安として、CBD100mg を超える一日量を使う場合は下記のような医薬品の相互作用に注意してください。

ステロイド、免疫抑制剤、抗凝固剤、スタチン、抗不整脈薬、抗生物質、NSAID、AG II 拮抗薬 (ARB)、カルシウム拮抗剤、β遮断薬、抗ヒスタミン剤、ベンゾジアゼピン、抗うつ薬、抗精神病薬、麻酔薬、プロトンポンプ阻害薬、消化管運動機能改善薬、経口血糖降下薬、SU 剤、抗 HIV 薬など

CBD オイルの保管方法

● 冷蔵庫に保管

オリーブオイルやココナツオイルに CBD を溶かし込んだ製品では常温保存でもさほど問題ありませんが、ヘンプオイルのみで作られている高品質のブロードスペクトラム CBD オイルは熱や光を避ける必要があります。ヘンプオイルはω3系を中心としたオイルであり、変性しやすいからです。冷蔵庫などの冷暗所での保管をお勧めします。開栓後は 60 日以内に使い切りましょう

酸化しやすいですので、開栓後はお早めにお使いください。