



CBD（カンナビジオール）への疑問に 医師が答えます

銀座みやこクリニック 院長

濱元誠栄

最近、マスコミやSNSで「CBD」という言葉をよく見かけるようになり、日本でも特に若い世代を中心に関心が高まっているように感じます。また、医療分野でも、小児の難治性てんかんに対する CBD 医薬品の臨床試験が始まり、やっと大きな一歩が踏み出された感があります。

わが国でも多くの CBD 製品が販売されるようになりましたが、製品の説明書を読んでも、「CBD がどのように効くのか」についてきちんと書かれているものは、ほぼありません。購入後に不信・不安を抱く方も多いと思いますが、実は、「作用メカニズムがよく分かっていない」とうのが正解です。ですから、説明しようにも上手く説明できないのです。私は「カンナビジオール（CBD）の薬理学と臨床応用」¹⁾²⁾ という論文を書かせていただき、執筆にあたり CBD に関するあらゆる文献を調べました（その数 3,000 本以上！）が、メカニズムが複雑すぎるのと、まだはっきり解明されていない部分が多すぎて、「たぶんこういうふうには作用している…であろう」というあいまいな書き方しかできませんでした。

こうした背景から、一般の方が CBD を十分理解することは難しい（不可能）のですが、私も、患者さんに CBD を使用している立場として、「患者さんが納得して使用できるよう」さまざまな質問に対する答えをいつも考えています。「患者さんから頂くよくある質問に私がどう答えるのか？」これが本稿のテーマです。多くの方が抱いている CBD に関する疑問とその答えを、できるだけ分かりやすく、対話形式で書いていきたいと思ひます。

● 目次

§ 1	CBD は薬なのですか？	38
§ 2	CBD の副作用は？	38
§ 3	身体を健康に保つ仕組み～エンドカンナビノイド・システムとは？	39
§ 4	大麻と CBD とは違うのですか？	40
§ 5	エンドカンナビノイド・システムと CBD	41
§ 6	CBD の効果に個人差はあるの？	42
§ 7	同じ CBD でも製品により違いはあるの？	43
§ 8	適切な CBD 製品の選び方は？	44
§ 9	合成 CBD は安全？	45
§ 10	どの濃度の CBD 製品が使いやすいか？	45
§ 11	CBD を使用するにあたり気をつけなければいけないことは？	46
§ 12	子供に使っても大丈夫？	47
§ 13	《実践編》 CBD は何に効くの？	49

§ 1 CBD は薬なのですか？



CBD オイルをお勧めいただいたおかげで、よく眠れるようになりました。CBD というのは、つまり睡眠薬と同じような作用なのですか？



睡眠薬は大きく、① 脳の働きを強制的に止める、② 人間が持つ本来の睡眠のリズムを作る、の2種類に分かれます。①が多くの方が描く一般的な睡眠薬のイメージだと思います。②は①ほどの強力な睡眠作用はありませんが、①でしばしば問題となるような、眠気を翌日まで引きずるような強い作用のものはまずありません。



CBD オイルを使っても翌朝はすっきり起きられますし、たまに使っても眠れない日もありますから、CBD は②ですね！ では、安全ですね！



CBD は「睡眠薬」ではないのですが、基本的には②に近い作用をもつものの、①のような働きも多少ありますよ。



じゃあ、眠気が翌日に残ることもあるのですか？



少ないですが、あります。CBD の特性上、それは仕方がないのです。通常クリニックで処方される薬の多くは人工的に化学合成された一つの成分が、身体の中の一つの受容体（作用箇所）と結合することで、強力に病気を治療します（こうした薬を「西洋薬」と呼ぶことにします）。特定の鍵穴に合う、一種類の鍵というイメージですね。ところが CBD はこうした西洋薬とは異なり、天然由来の成分で、また作用するのが一つの受容体ではなく、身体の中のさまざまな鍵穴に作用して、身体を良い状態に保つよう働きます。イメージとしては、生薬を用いる漢方のような感じです。



なるほど。CBD は西洋薬ではなく、漢方薬に近いということですね。だから CBD の作用はマイルドなのですね。

§ 2 CBD の副作用は？



CBD は身体の中のさまざまな鍵穴と結合するのですが、その鍵穴は脳にも存在するのです。脳の働きを抑える鍵穴にもある程度結合しますから、「①の作用も

ある」とお返事したのです。



そうでしたか。でも、“てんかん”という明らかな病気に対する治療にも使われているんですよね？ つまり、西洋薬と同じように、強い作用をもつのではないのですか？



確かに、CBDは病気の治療に必要な鍵穴と結合して、西洋薬のような強力な作用をもたらすこともあります。ただその場合は、多量のCBDを使用します。唯一のCBD医薬品としてエピディオレックス®があり、これが小児てんかんの治療に使われているのですが、小児に対してAさんが睡眠薬的に使用している何十倍ものCBDが使われているのです。



そんな大量に使って副作用は生じないのですか？



もちろん、これは医師が診療として処方するわけですから、副作用の問題も踏まえたうえでその量を使っているわけです。やはり、CBDの量が多くなればなるほど副作用が生じる可能性は高まりますので、医師の十分な説明を受けたうえで、経過についても医師が十分観察しながら使用します。一方、Aさんが使うような、市販の低用量のCBDであれば、正しい使用法であれば大きな心配はないと思います。

§ 3 身体を健康に保つ仕組み～エンドカンナビノイド・システムとは？



CBDについてネットで調べると、必ず「エンドカンナビノイド・システム」という言葉が出てきます。これって何ですか？ 調べてもよく分からなくて。



エンドカンナビノイドというのは、私たちの身体を常に最適な状態に保つ働きをする物質で、それを調節するシステム全体をエンドカンナビノイド・システムと呼んでいます。



何か漠然としすぎていて、全くイメージが湧きません……。



このシステムは大変複雑な調節機構で、しかもまだまだ解明されていないことが多く、誰もうまく説明できないのです。正直な話、これはアバウトなまま覚えていただくしかないですね。誰も説明できないわけですから、“エンドカン

ナビノイド・システム”をインターネットで検索しても、よく理解できないと思います。ただ、長い歴史のある漢方薬でも、それが効くメカニズムが解明されていないことも多いですよ。



漢方薬でもよく分かっていないものがあるのですか。じゃあ、私も深くは考えないことにします。(笑)



エンドカンナビノイドという物質は私たちの身体の中で作られるのですが、強いストレスや老化、栄養不足、ホルモンバランスの乱れなどさまざまな原因でその数が減ってしまうとされています。



ネットで、“エンドカンナビノイド欠乏症”って出てきますが、それですね。

§ 4 大麻と CBD とは違うのですか？



実はこのエンドカンナビノイドと似た成分を含んだ植物があります。それが何か分かりますか？



大麻草ですか？ ネットではエンドカンナビノイドと“セツト”でヒットしますけど。



正解です！ エンドカンナビノイドの“エンド”は、“体内にあるもの”という意味で、“カンナビノイド”は“大麻草の中の有効成分”のことを指します。ですから「身体の中の大麻成分」というふうに訳せます。身体の中のエンドカンナビノイドが不足したら、外から補充するしかないのですが、大麻がその補充を可能とするのです。ちなみに、大麻草の成分はエンドカンナビノイドと区別して、「フィト（＝植物の）カンナビノイド」と呼ばれます。



大麻って幻覚を見たりするんですよね？ 身体に入れても大丈夫なのでしょうか？



大麻草には、精神を高揚させる“THC”という成分が含まれています。この成分があることが大麻を規制する原因なのです。一方、CBDにはそういった作用がなく、そのうえでエンドカンナビノイド欠乏症を改善できることから注

目されているのです。ちなみに、よく誤解されるのですが、大麻で幻覚を見ることは、まずありません。

§ 5 エンドカンナビノイド・システムと CBD



エンドカンナビノイドが欠乏していない、何の問題がない健康な人だと、CBD は作用を示さないのですか？



「全く症状がない健康な人」というのが世の中にどれだけいるのか分かりませんが、仮にご自身が「健康だ」と認識していても、症状としてはっきり出ていないだけで、多くの方はストレスなどによる何らかの身体の不調を抱えています。そのような人が CBD を使用すると、むしろそれまで自覚していなかった不調が消えて、体調が整ったことが分かります。そういう意味では、症状が出る前の未病の段階、漠然とした不調を感じる段階で、それがはっきりと病気として現れる前に、予防として CBD を使用するの是非常に有用だと思います。



CBD を使っていたら、世の中みんな元気になりそうですね。(笑)



そう思います。あと、「CBD を使うと元気になりすぎないか」とか、逆に「リラックスしすぎてやる気が出なくならないか」という質問をよく受けますが、エンドカンナビノイド・システムというのはあくまで「身体を最適な状態に保たせる」システムですから、「元気が出すぎる」とか「やる気なくなる」といったことはありません。ただ、初めて使用する人で、日中に使用して、「眠くなって仕事ができなくなった」という方はたまにいますけど。



友人にも CBD に興味がある人がいるのですが、「大麻って“ハイ”になるわけだから、逆に眠れなくなるんじゃないの？」と聞かれました。



しつこいようですが、CBD だけでハイになることはありません。ただ、「二相性」と呼ぶのですが、CBD は使用する量によって正反対の作用をすることがあり、CBD を少量だけ使用した場合、かえって目がさえてしまうこともあります。ですから、「日中は少量だけ、夜眠る前は通常量」という使い方をとっている人もいます。



じゃあ、受験勉強で夜中も勉強に集中したい時などは、少量の方が良さそうですね。寝たら困っちゃいますから。(笑)



CBDは脳内で、「やる気スイッチ」と呼ばれるドーパミンという物質を増やす作用があり、少量だと、眠気よりもそちらの作用の方が強く出て、それで集中力が高まると考えられています。



なるほど～。

§ 6 CBDの効果に個人差はあるの？



いま「少量」とか「通常量」と言いましたが、CBDの感受性（効きやすさ）は、人によってかなり幅があり、少量でも強い眠気が出る人もいれば、通常量でも逆に目がさえるという人もいます。この辺りが一対一の対応の西洋薬と異なるところなのです。



漢方薬の効果の有無も「人による」って言いますもんね。



漢方薬やCBDのような天然由来成分の物質に対しては、個々の身体の反応は未知数なところがあります。まずは自身に合ったCBDの量を見つけることをお勧めしています。私が患者さんに使用する場合は、まずある量を基準として使い始めてもらい、それで効きすぎるとなれば減量を、効かないようでしたら増量するようアドバイスしています。



私の場合はいまの量で、以前から気になっていた眠りの浅さが改善してよく眠れるようになったので、増やしたり減らしたりしなくても良いですね。



いまのままで良いと思います。少量から始めてご自身にあった量を見つけるという方法もありますが、少量で「目がさえる」という方が多く、寝る前に目がさえてしまっても困りますから、まずは日中での使用をお勧めします。そうして少量から開始して、徐々に増やしていった気になる眠りの浅さに対してちょうど良い量になったと感じたら、そこから寝る前の使用にスイッチするという方法です。



自分の目的に合った量を見極めるということですね。

§ 7 同じ CBD でも製品により違いはあるの？



いずれの方法で自分に合った量を決めても良いと思いますが、CBD の二相性という特徴を分かった上で使用を開始しないと、「CBD は効かない」とか、逆に「(効きすぎて) CBD が合わない」など、CBD を誤解したまま終わってしまう可能性があります。快眠を求めて CBD を使われた方で、「CBD は効かない」とおっしゃる方は、比較的安価な低濃度の CBD を使用した方でよく見られます。



先生のように相談できる人がいれば良いのですけど。



CBD 製品の販売元の担当者でも十分理解していないことが多いようです。ですから、CBD を使用する際には、ご自身で使われる製品の濃度をきちんと確認して、「いまだれくらいの量を摂取しているか」を考えながら使うことをお勧めします。「濃度×量」の計算は面倒だと思いますが。



市販の CBD 製品というと、「ブロード何とか」って書かれている CBD オイルをみたことがあります。あれはどういうことでしょうか？



CBD 製品には、「アイソレート」「ブロードスペクトラム」「フルスペクトラム」の3種類があるのです。大麻草の中から CBD だけを抽出し、純粋な CBD だけになっているのが「アイソレート」、そうした精製せずに、大麻草の成分がそのまま含まれているものを「フルスペクトラム」と呼びます。大麻の成分のうち精神高揚作用をもつものが THC であるとお話ししましたが、「フルスペクトラム」からその THC だけを除外したのが「ブロードスペクトラム」です。



THC って違法な成分ですよ？



THC が含まれていると「大麻」と認定されて、大麻取締法で規制されます。

§ 8 適切な CBD 製品の選び方は？



「フルスペクトラム」は絶対にダメということですね。では、CBD だけの「アイソレート」と「ブロードスペクトラム」とでは、効果に違いがあるんですか？



大麻の成分は、相互に作用しあって相乗効果を生む、“アントラージュ効果”と呼ばれる特徴があります。CBD 単体よりも、他の大麻の成分も含まれているブロードスペクトラムの方が高い効果を示すことが多いです。



とすると、先生はブロードスペクトラムがお勧めということですね。



ところがそうでもないんです。私が基本的に使用しているのは CBD のみのアイソレートです。CBD 単体でも、濃度を高くしたり、溶解に適したオイルを使うよう工夫すれば、十分効果が期待できます。何よりも問題は、ブロードスペクトラムというのは作るのが難しく、いろいろと問題が起きているのですよ。



THC が入っていないのに、何が問題なんですか？



実は「ブロードスペクトラム」と明記されているにもかかわらず、実際は THC が含まれている製品があるのです。厚生労働省のホームページを見ると、大手の CBD メーカーを含め、さまざまな製品から THC が検出されたというケースが公表されています。



それは危険ですね。THC が含まれた製品を使ったら逮捕されてしまうのですか？



いまのところは注意喚起だけで、メーカーによる自主回収が行われていますね。



ではブロードスペクトラムの CBD は使わない方が良さそうですね。せっかく合った量を見つけたところで回収されたら、元も子もないですね。

§ 9 合成 CBD は安全？



CBD だけのアイソレートを使うのであれば、大麻草から CBD だけを抽出するよりも、西洋薬みたいに化学的に作った方が早い気がします。



実際そのような化学的に作られた製品は存在し、“合成 CBD” と呼ばれています。「合成 CBD は絶対に THC を含まないから安全」とうたっているメーカーもありますね。



そのほうが良さそうな気がしますけど。



ただ、合成 CBD は天然のものとは作用が若干異なるのと、中毒性が高い可能性が指摘されています。



「純粋な CBD だから安全」という訳ではないんですね……。



CBD 製品を使用する際は、合成ではなく大麻草から抽出し、かつアイソレートのもので安心して安全だと思います。私がお勧めしているアイソレートの CBD オイルは、“ヘンプシードオイル” と呼ばれる麻の種子からとれるオイルに CBD を溶解したのですが、これであれば期待するアントラージュ効果が得られます。一方、MCT オイルなどの、麻と全く関係のない他のオイルに溶かした製品では、効果が落ちる印象があります。



ヘンプシードオイルを用いたアイソレートの CBD オイルがベストということですね？



ただ、ヘンプシードオイルには独特のおいや味があり、それを苦手と感じる方もおられます。そうした場合は無味の MCT オイルや米油の製品を使うことはあります。その場合は、効果が若干落ちることを説明しますが、10%という高濃度であればそれなりの効果は得られます。

§ 10 どの濃度の CBD 製品が使いやすいか？



自分に合った「濃度×量」の調節が必要だということですが、「10%」というのが使いやすい濃度の製品ということなののでしょうか？ また、それ以上の濃

度のものもあるのでしょうか？



CBD の抗腫瘍効果を狙って、がんの患者さんに使用する場合、最大で 30%濃度の CBD オイルを使用することもあります。



逆に低い濃度を使うこともありますか？



ある病気に対して明らかな効果を期待する場合は、10%という高濃度が医療用として適した濃度だと考えています。ですから、濃度を低くすることはありません。10%だと、CBD の量も計算しやすいというメリットもあります。病気ではなく、リラックスしたい時などに使う場合には、10%の濃度のものを量を減らして調整してもらっています。

§ 11 CBD を使用するにあたり気をつけなければいけないことは？



私は喘息持ちで、吸入の薬を使っていますが、CBD は一緒に使ってはいけない薬とかありますか？ 先生からは何も言われなかったと思いますが。



医薬品でいうところの「併用禁忌」ということになりますが、CBD 1回 100 mg までは全く気にする必要はありません。100 mg を超えてくると他の薬剤に影響が出るという意見もありますが、一方で「1000 mg くらいは大丈夫」とする報告もあります。万一、CBD を使ったことで、病気の治療のために服用している他の薬が効きすぎる気がしたり、逆に効きが悪くなったと感じたら、現状ではやはり CBD の量を少なくしたり、いったん中止することも必要かもしれません。



事前に主治医に相談するのはどうでしょうか？



ほとんどの医師は CBD のことを認識していないので、相談にならないことのほうが多いと思います。たぶん「CBD？ 何それ？ 大麻由来？ 危ないからやめなさい」と言われるのがおちだだと思いますよ。



CBD は医療用医薬品として、海外ではすでにてんかんの治療にも使われているんですよね？ それなのに？



医師というのは CBD や漢方薬のような、西洋薬以外の薬については勉強する機会に乏しく、また CBD については臨床的有用性についてのエビデンスも、作用機序の解明も足りていないですから。ただ、何よりも「大麻草由来」というだけで多くの医師は拒絶反応を示すと思いますよ。



では、先生からみて「CBD を使っちゃいけない人」っていますか？



大麻草にアレルギーを持っている人くらいでしょうか。私はまだ見たことがありませんけど、ありえなくはないと考えます。

§ 12 子供に使っても大丈夫？



高齢者とか、寝たきりで弱っている人とかに使っても良いのでしょうか？



量の調節は必要となりますが、使用しても問題はありません。



子供にはどうでしょう？



てんかん治療薬のエピディオレックス[®]は小児に使われていて、小児に対する短期的な影響はある程度分かっています。それはいま A さんが使っている量の何十倍もの量を使用したうえでのものですが、少量であれば問題ないかと言われても、正直分かりません。また、将来的な影響の有無は分かっているないので、最終的には「自己責任」ということになってしまうのですが。



友人の子供がアトピーなのですが、CBD を勧めても良いものなのでしょうか？



皮膚炎に対して CBD を外用（塗布）するのでしたら、問題になることは少ないと思います。ただその場合でも、CBD アイソレートの製品を選ぶようにしてください。やはり子供に対しては、THC が含まれる可能性を限りなくゼロにしたいところです。



ブロードスペクトラムは避けた方が良いということですね。



そうですね。私も小児にも使用した経験はあります。アトピー性皮膚炎の子に CBD クリームを塗布したり、寝つきが悪い時に足の裏に CBD オイルを塗った

り。



服用するのではなく、足の裏に塗るのですか？



足の裏は皮膚が厚く吸収が悪いので、安全性が高いのです。それでも寝つきは良くなりますから、全身にゆるやかに吸収されていくのですね。



グミとかキャンディだと、子供でも抵抗なく食べられそうな気がします。



海外ではCBDの“エディブル（食べられる）”と呼ばれる製品があって、かなりの人気です。最近日本でも販売されるようになってきましたが、結構な量のCBDが含まれているエディブル製品がありますから、小児が食べる際には注意が必要です。あと、CBDアイソレートのエディブルは、製造コストがかかりすぎるためか、ほぼ存在しません。また、エディブルは吸収が遅く、効果が出るのも遅いことから、結果として食べすぎてしまって、時間が経ってから強い作用が出てしまうことがあります。正しい摂取方法を確認して、用量を把握しながらそれを守ることが重要ですが、私としてはエディブルは、オイルの製品よりコントロールが難しいように感じます。



あと、ウェブで「ペット用CBD」というのを見たのですが、これは「人間用」と同じ成分なんでしょうか？



同じく大麻草から作られた成分ですね。動物の場合は、種類や大きさにより、個々の消化吸收機能などが異なりますので、ヒトと同じ効果が得られるとは限りませんが、犬や猫の病気でのCBDの有効性を示した論文も、多くはありませんが、あります。



ペットを飼っている人にも勧めてみようかな。先生を紹介しても良いですか？



インターネットで検索すると、CBDを使っている獣医さんもちろほら見かけるので、調べてみると良いですよ。ひょっとしたら獣医さんのほうが、人間に対する医師よりも、CBDに対して積極的かもしれません。

§ 13 《実践編》 CBDは何に効くの？



私は「眠りが浅い」という悩みに対してCBDを使っていますが、「何にでも効くらしい」と周りに宣伝したら、友人のBさんがCBDを使ってみたいと言うので、今日は一緒にきました。先生に聞きたいことがたくさんあるようなので、よろしくお願いします。



「何でも効く」というのは極端ですが、「エンドカンナビノイド・システムを整え、身体を最適な状態にする」という意味では、さまざまな効果が期待できるのは確かです。Bさんにはどのような不調がございますか？



このところの新型コロナ禍のせいで、ずっと体調が優れなくて困っています。



新型コロナウイルスに感染したわけではないのですよね？



そうではなくて、「コロナにかかったらどうしよう」という不安が強いせいか、眠れなかったり、たまに動悸がしたり、お腹が痛くなったり緩くなることもあります。



CBDには「不安を抑える作用」があるので、試してみても良いと思います。



日中も症状がある場合には、朝もCBD使ったほうが良いですか？



朝晩の1日2回の使用が良いと思います。CBDには二相性の作用があるので、日中は覚醒作用のある少量で、夜は通常量が良いと思います。



CBDの効果は何時間くらい続くのですか？



かなり個人差があるのですが、服用後6～8時間くらいのイメージです。ですから、朝晩の2回摂取で十分だと思います。がん性疼痛で強い痛みがある場合などは、効果が数時間しか持続しないケースもあり、その場合は、1日3回以上使用することもあります。



使いすぎて悪いことはないですか？



CBD 自体には中毒量というものがないので、大量に摂取しても問題となることはほぼありません。ただ、他に薬を内服している場合はその作用に影響が出る可能性があります。



現時点では特に他の薬を飲んでいないので、大丈夫ですね。あと、寝つきが悪く、夜中に何回か目が覚めてしまうのですが、それにも CBD は良いでしょうか？



CBD は睡眠導入としての作用はそう強くないのですが、ノンレム睡眠を深くする作用があるので、いったん眠ってしまうと中途覚醒がなくなり深い眠りを得ることができます。



私もそのために使っていますが熟睡感がありますね。そういえば、よく眠れるようになったからか、肩こりや片頭痛も良くなっている気がします。



CBD には、鎮痛と抗炎症作用もあるので、そのせいもあるかもしれませんね。



では、五十肩にも効果的ですか？



ぜひ試してみてください。CBD オイルでも良いですが、バームやクリームの製品もありますから、それを患部に塗って、オイルと併用するとより効果的ですよ。



塗る CBD はどんなものを選べば良いでしょうか？



基本的には CBD の含有量が多い方が良いと思いますが、他の有効成分との相乗効果があるかもしれないので、成分表示をよく見た方が良いでしょう。濃度を％で表示をしている製品がほとんどないので、自身で計算するしかありません。参考までに、CBD 300 mg 配合の 30 g のクリームだと、濃度は 1% になります。オイルでは 10% のものを勧めますが、外用であれば 1% でも十分な濃度だと思います。



10% の CBD オイルを塗った方が効くんじゃないですか？



私もいろいろ試しましたが、皮膚に塗る場合は 1% の濃度で十分だと思います。

す。それに、CBD オイルは決して安価ではないので、10%のオイルを皮膚に塗るのはコストパフォーマンスが悪すぎます。それに、オイルはベタベタしますし、独特の匂いもあります。皮膚が緑色に染まってしまうので見た目も気になります。もし CBD オイルを使う場合には、ワセリンなどと混ぜて、10 倍くらいに薄めて使用すると良いかもしれません。



それだと安上がりかもしれませんね。



はい。(笑)



それにしても 1%で良いなんて、かなり意外でした！



私も、当初は濃度が高ければ高いほど効果的と思っていましたが、意外でした。(笑) 皮膚を介しての局部への吸収というのは、侮れないのです。



他に CBD 製品を選ぶときに気をつけることはありますか？



海外の製品は、メンソールが入っていたり匂いがきつかったりするので、とくに日本人では好み分かれます。最近はサンプルで試させてくれる CBD ショップもあるので、そちらを利用して自分好みの CBD 製品を探してみるのも良いですね。



他に「塗る CBD」が効く病気はありますか？



アトピー性皮膚炎や接触性皮膚炎、手湿疹、表皮水疱症、乾癬などですね。CBD には皮膚の炎症を抑える働きがあるので、皮膚に炎症が起きている皮膚病に使えます。かゆみもかなり抑えることができます。



ニキビも炎症ですよ。ニキビに CBD はどうでしょうか？



CBD には抗菌作用、皮脂分泌調整作用もあるので、脂漏性湿疹やニキビにも良いと言われています。



息子のニキビに使ってみようかな。



良いと思います。ただ、塗りすぎると、毛穴を塞いで悪化させることがあるので、注意が必要です。



アスリートが CBD バームを使っているという記事を見たことがありますが、病気以外でも効果はあるのでしょうか？



筋肉痛や筋肉の緊張に良い効果を発揮します。海外のアスリートは、リラックスする目的以外にも、ケガの後遺症など慢性的な膝や腰の痛みに対して CBD を使用しています。私も激しいトレーニングをした後などは CBD バームを塗ってから眠ります。翌日の筋肉痛が全然違いますよ。



それはぜひ使ってみたいですね。



皮膚の病気ではありませんが、歯科領域で、CBD バームを咬筋のところに塗布したら歯ぎしりが改善したという報告もありましたよ。



そういえば、私も CBD を使い始めてから歯ぎしりが減ったと夫に言われます。



塗る CBD の場合、男女差や体格差で塗る量は変わってきますか？



とくに影響はないと思います。



オイルを服用する場合は、影響はあるんですよね？



オイルの場合も、性差や体格差には大きな関係はないように思います。それよりも個々人での CBD に対する感受性の問題が大きいです。女性でも効きにくい人はいますし、男性でも少量で効きすぎる人はいます。ですから目的に応じて量を調整することになりますね。



私の場合は具体的にどのようにすれば良いのでしょうか？



まずは「適量」というのを見極める必要があります。日中の不安に対しては、午前中に CBD を 10～20 mg、眠る前には医療用の量である 50 mg を摂取してみてください。また、CBD を初めて使用する際は眠気を感じることもあるので、適切な量がみつかるまでは、車を運転したり、大事な会議を入れたりし

ないようにしてください。



では、午前中 10 mg から始めてみます。



10 mg であれば、「眠くなる」ということは一般的にはないのですが、こればかりは個人差があって分からないので。



分かりました。他に気を付けることはありますでしょうか？ 食事の前が良いとか後が良いとか。



CBD は脂溶性なので、油ものを食べた後は吸収が良くなると言われています。ただ舌下の投与であればそこまで差はないので、食事の前後は気にしなくて大丈夫です。



お話しいただいた以外に、CBD オイルが効く病気には何がありますか？



一番エビデンスがあるのがてんかんで、すでに医薬品として使われています。エビデンスは弱いですが、慢性疼痛や関節リウマチ、潰瘍性大腸炎やクローン病などの炎症性腸疾患、パニック障害や PTSD (心的外傷後ストレス障害)、脅迫障害などの不安障害、ASD (自閉症スペクトラム障害)、うつ病や統合失調症などの精神疾患、ALS (筋萎縮性側索硬化症) や多発性硬化症などの神経疾患、アルツハイマー病やパーキンソン病などの高齢者疾患、悪性腫瘍、糖尿病とその合併症、肥満症、最近では COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) の感染予防や感染後の肺炎や合併症の改善など、多岐にわたります。それからエビデンスはないのですが、円形脱毛症が改善したという経験があります。



やっぱり「万能薬」ですね。



ただし、たくさん報告はあるのですが、てんかん以外はエビデンスとしては不十分です。「効く可能性がある」くらいに思って、大きな期待はしない方が良いでしょうね。実際、効果がなかった患者さんも経験していますので……。



でも、可能性があるなら挑戦してみても良いですよ。



CBD アイソレーートの製品であれば、危惧されるような副作用もなく安全性は

高いですから、標準治療や西洋薬で改善しなかった症例で、理論的に効果がありそうであれば試してみても良いと思います。



「理論的」というのは？



CBD の作用は多岐にわたるので、説明するのが難しいですが、代表的な作用だけ覚えておくと、「こんな病気や症状に効果があるかも」と予測ができます。



分かった！「炎症系」とかですね。



そうですね。抗炎症作用は CBD の代表的な作用です。ですから、「〇〇炎」や「炎症性〇〇」という名の病気には CBD を試してみても良いと思います。病院でステロイドが処方されるような病気に対しては CBD も効果的です。「より副作用の少ないステロイド」というイメージですね。



それは分かりやすい説明ですね。鎮痛剤みたいな作用もあるのですよね。



はい。筋肉や関節痛以外でも、頭痛や生理痛でよく使われています。ただ、痛みを鎮める作用自体はそこまで強くはないので、強い痛みの場合には、他の鎮痛薬と併用が必要です。ただ、CBD を併用することで、鎮痛薬を弱いものにして量減らしたりできれば、体への負担が減ります。



いわゆる「メンタル系」にも良いんですよね？



メンタルの病気って、脳が働きすぎていたり逆に全く働かなかったりするのですが、CBD にはそのバランスを整える作用があります。メンタルの病気は CBD で症状を抑えることはできても、それが根本的な解決にはなりません。カウンセリングなどで、原因となる大元の部分も改善させないといけません。



私の不安も、コロナ禍が鎮まるまでは続きそうですね……。



そういうことです。それを分かった上で使用しないとダメですね。他には、神経保護・再生という作用もあるので、これまで治療法がなかった神経の難病では試してみるのも良いですね。たとえば ALS（筋萎縮性側索硬化症）という神経が徐々に働かなくなる難病があるのですが、それに対して CBD の神経保

護・再生作用が進行を止める可能性があるとして、研究が進んでいます。他にも神経が障害される病気に効く可能性がありますね。また、抗がん剤の副作用であるしびれなどの神経障害でも研究がされています。



リラックス効果もあると聞いたことがあります、どのような作用なのでしょうか？



「自律神経」という言葉を聞いたことがあると思います。自律神経には、脳や体を高ぶらせる交感神経と、リラックスさせる副交感神経があります。アクセルとブレーキのような感じですね。日中は交感神経が強く働き、夜間・睡眠中は副交感神経が強く働くのですが、どちらかが強くなりすぎないように、この二つがうまくバランスを保ちながら、私たちは生活しています。



女性の更年期障害は、自律神経のバランスがおかしくなりますよね。



ホルモンの乱れや病気が原因で自律神経のバランスが崩れることもあります。原因として一番多いのはストレスです。自律神経のバランスが崩れると、頭痛、めまい、息切れ、動機、倦怠感、食欲不振、不眠など様々な症状が現れます。



CBD は自律神経のバランスを戻してくれるとか？



その通りです。特に CBD は交感神経の興奮を抑えるので、副交感神経が働きやすくなり、リラックスできるようになります。あとは、CBD 自体が不安を減らしたり、つらい症状を軽減させたりすることで、よりリラックスできるようになります。



逆にリラックスしすぎて、何もしたくないという状態にならないのですか？



副交感神経が強くなりすぎるのも CBD が抑えるので、それはありません。



良かったぁ。実は密かにそれを心配していたんですよ。(笑)



基本的に、CBD は西洋薬のように「一つの目的に対して強く働く」ものではなく、体のバランスを整えるものです。なので、CBD で強い副作用が出ると

か、摂りすぎておかしくなるということはありません。



CBD を使ったことで、かえってバランスが偏ってしまうようなケースはないのですか？



交感神経が強く働きすぎている人に初めて CBD を使うと、急なブレーキがかかってバランスが取れず、かえって頭痛や動悸、めまいが起こることがあります。これらは使い続けるうちに起こらなくなります。ただ、こうしたことは医療用のような高濃度のもので特に起こりやすいので、できれば初回は私たち医療者の前で使用して欲しいですね。もしくは、ごく少量から始めるか。



副作用で思い出したんですが、あるアスリートが CBD を使っていたら麻薬成分が検出されたという記事がありました。CBD はドーピングに引かかるのでしょうか？



CBD 自体はドーピングの対象ではありません。ただ CBD 製品に THC が微量でも含まれていれば、それが麻薬としてドーピングで引っかかります。その選手がどのような CBD を使用していたかは分かりかねますが、アイソレートの CBD ではなかったのかもしれませんが。米国では、THC が 0.3% 未満であれば「THC フリー」のブロードスペクトラムと呼ばれるので、実際は微量な THC が含まれている可能性があります。スイスでは、THC が 1% 未満でブロードとされますので、もっと緩いです。日本でも、大手メーカーのブロードスペクトラムの CBD 製品から THC が検出されたという事件が何件ありました。



では、ブロードスペクトラムをうたった製品は、少し怖くて使えないですね。



CBD だけを精製したアイソレートであれば、THC が検出される可能性は限りなく低いです。理論上は検出されないはずです。



では、とくにアスリートの場合は、アイソレートの一択になりますね。



もしブロードスペクトラムの CBD を使う場合は、念のためにドーピング検査の 1 か月前には中止しておきたいですね。あとは体脂肪が多い人ほど体内に長く残りやすいので注意が必要です（アスリートではその心配は無用でしょうけど）。



知り合いにスランプで悩んでいるのアスリートがいて、CBD を勧めようと思っていたのですが、その情報も同時に伝えますね。



試合前の緊張とか、外傷後の慢性的な炎症や痛みなど、CBD とアスリートは相性が良いと思います。



すみません、最後にもう一つだけ。子供や妊婦さんに使っても良いのでしょうか？



小児は、難治性てんかんですでに長期間使われていて、ある程度の安全性は分かっています。眠気や食欲減退、下痢などが主な副作用ですが、これはてんかん用に大人以上の量を使用している場合での副作用なので、私が小児用と考えている 2.5 ~ 10 mg ではまず起こらないと思います。いずれにせよ、THC が含まれていなければ、小児に使用しても問題ないと思います。海外では、自閉症や ADHD、癲癇、アトピーなどでの使用例が報告されています。



妊婦さんでは漢方薬が OK だったと思いますが、同様に CBD も大丈夫ですか？



海外では、妊婦中や授乳中に大麻を使用するケースもあるようですが、胎盤を通過した THC が胎児の発育や発達に影響を与える可能性があるとする報告があります（使用・不使用で差がないというデータもあります）。CBD も胎盤を通じて胎児にもいきますが、THC のように悪影響を示すというデータはなく、何とも言えません。西洋薬でも妊娠中の服用については十分なエビデンスを得ることが難しいため、安全性が確認できていない薬も多いのですが、CBD の場合も個人の責任で、ということになります。ちなみに、漢方薬でも妊娠中に使用できないものがあり、絶対安全とは言い切れませんよ。



やはり「自己責任」ですかあ。



「データがない」ということを理解した上で使用することになります。「不安なら使用しない」。それが一番です。



分かりました。いろいろとありがとうございました。

文献

- 1) 濱元誠栄：カンナビジオール (CBD) の薬理学と臨床応用 [Part I]. 診療と新薬 2021; **58**: 393-398.
- 2) 濱元誠栄：カンナビジオール (CBD) の薬理学と臨床応用 [Part II]. 診療と新薬 2021; **58**: 529-540.