

【CBD飲料が睡眠に与える影響に関する調査】 CBD飲料が、睡眠の質や入眠と睡眠の維持について 改善することを確認

第23回日本抗加齢医学会総会で発表

パートナーコ・ワールドワイドインク(本社:米国ユタ州 CEO ダレン・ゾプリスト)は、リラックス作用をはじめ、さまざまな生理活性作用を持つことで注目されているカンナビジオール(CBD)を含む飲料を摂取することで睡眠に与える影響を調査し、2023年6月11日に開催された第23回日本抗加齢医学会総会にて調査結果を発表いたしました。

CBDは正式名称「カンナビジオール」の略称で、植物の麻(アサ)から抽出される生理活性物質です。麻に含まれる生理活性物質は総称して「カンナビノイド」と呼ばれ、142種以上あると言われてはいますが、CBDはその主成分であり、向精神作用はなく、睡眠の改善効果があることで近年注目されている成分です。日本では一般成人の30~40%が何らかの不眠症状を有しており、加齢とともに不眠症状は増加するなど、多くの人が睡眠の悩みを持っています。そこで今回、CBD飲料を用いて、CBDが睡眠へ与える影響を調査したところ、睡眠障害の度合いが低下し、睡眠の質を向上させ、入眠と睡眠の維持が改善することが明らかになりました。

調査では、30~60代の健康な男女10名を対象とし、CBD飲料の摂取前後で睡眠に与える影響を測定しました。まずは30日間、通常の睡眠をピッツバーグ睡眠質問票^{*1}とOSA睡眠調査票^{*2}、活動量計(Fitbit)^{*3}によって測定を行い、その後30日間就寝前にCBD飲料(50ml、CBD量約25mg)1本を摂取し、同様に睡眠の状態を測定したところ、睡眠の質、入眠と睡眠の維持ともに有意に改善することが確認できました。また、Fitbit^{*3}による睡眠の計測では、有意な差は見られなかったものの、睡眠時間、レム睡眠の時間の割合、深い睡眠の時間の割合が増加傾向に、浅い睡眠の割合が減少傾向にあったことが分かりました。

この結果から、CBD飲料が全体的な睡眠の質や、入眠と睡眠の維持について改善することが確認できました。今回は健康な男女を対象にしたため有意な差が見られなかった項目もありますが、今後調査内容を改善し、さらに調査を進めてまいります。

*1 睡眠障害の程度を評価するためのスケール(Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI)

*2 臨床現場や、多くの選択肢を持つ項目では適切に反応できない中高年・高齢者を対象とした起床時の睡眠内省を評価する心理尺度

*3 心拍数、睡眠スコア、ストレス状態などの記録・分析機能で日々の健康状態を把握できる健康管理ウェアラブル端末

研究概要

- **発表者** : パートナーコ・ワールドワイドインク 富田 夏美、上家 明美、勇 史行
- **被験者** : 30~60代の健康な男女10名
- **調査方法** : 被験者は30日間、通常の睡眠をピッツバーグ睡眠質問票とOSA睡眠調査票、活動量計(Fitbit)によって測定を行い、その後30日間就寝前にCBD飲料(50ml、CBD量約25mg)1本を摂取し、同様に睡眠の状態を測定。
- **結果**
 - ・通常期にピッツバーグ睡眠質問票でのカットオフ値である5.5以下のものを除いた結果では、睡眠障害の度合いが減少し睡眠の質が有意に改善。
 - ・OSA睡眠調査票での調査では、入眠と睡眠の維持の項目が有意に改善。
 - ・Fitbit測定では、睡眠時間、レム睡眠の時間の割合、深い睡眠の時間の割合が増加傾向にあり、浅い睡眠の割合が減少傾向にあった。

本リリースに関する報道関係者様お問い合わせ

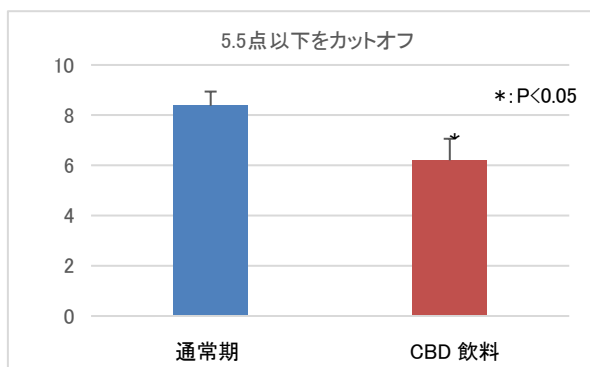
パートナーコ・モリンダジャパン PR事務局 (担当: 富谷・児島)

TEL: 03-4580-9106 FAX: 03-4580-9132 MAIL: partnerco_pr@prap.co.jp

調査結果(グラフ)

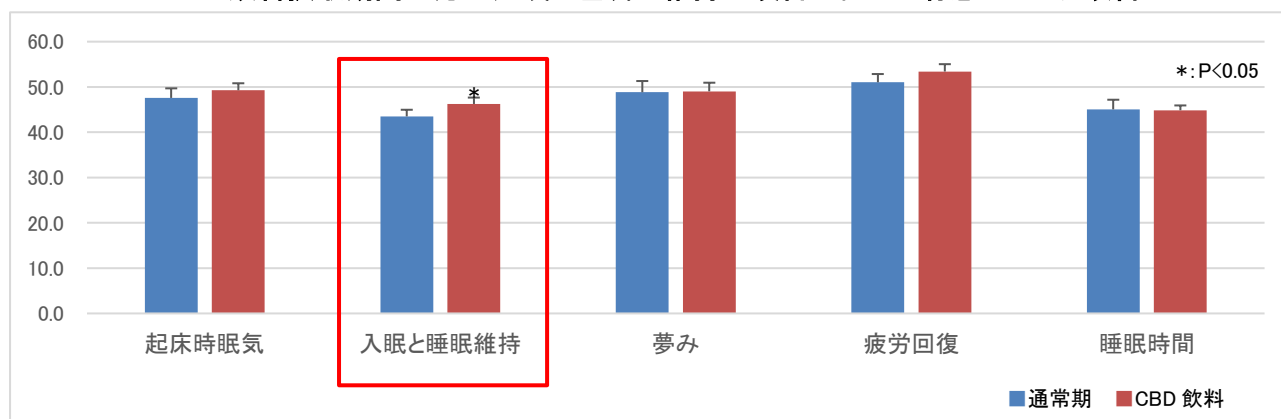
＜ピッツバーグ睡眠質問票による結果＞

CBD 飲料摂取期間の方が睡眠障害の度合いが有意にスコア減少



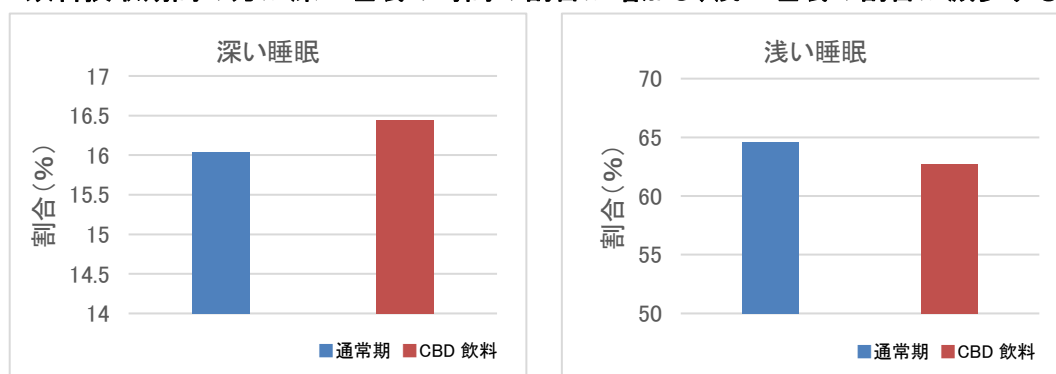
＜OSA 睡眠調査票による結果＞

CBD 飲料摂取期間の方が入眠と睡眠の維持の項目において有意にスコア改善



＜Fitbit 測定結果＞

CBD 飲料摂取期間の方が深い睡眠の時間の割合が増加し、浅い睡眠の割合が減少する傾向



＜パートナーコ・グループについて＞

パートナーコ・グループは、あらゆる経験を持つ成功志向の起業家とウェルネス愛好家を集めてパートナーシップを結び、独自の専門性を生かして可能性溢れる高品質な製品を世界へ紹介する活動を行っています。パートナーコはより健康で幸せな生活の実現を目指して、世界中のブランドパートナーのネットワークをサポートしながら、世界 50 カ国以上で事業を展開しています。

パートナーコ・グループ公式サイト <https://info.partnerco.jp/>