

安全な取り扱い

薬物や関連用具の所持は刑事罰リスクがあります。地域の法律を必ず確認してください。

投与量の目安

軽度：15～25mg、標準：25～35mg、強力：35～40mg。まず非常に少量で強度を確認してください。ボングよりチャンガジョイントの方が投与量を管理しやすいです。

薬物の組み合わせ

喫煙DMTとの組み合わせに関する情報は非常に限られています。注意してください。

危険

MAOI（MAO阻害薬）— アヤワスカの形でDMTと組み合わせる場合、多くの食品・薬物との危険な相互作用あり。
リチウム — TripSit：発作のリスクが大幅に増加。絶対に組み合わせないこと。

注意

他の精神活性薬 — 予測不能な相互作用の可能性。
興奮薬（コカイン・アンフェタミン）— 不安と思考ループのリスクが増大（TripSit）。

DMTの使用が特に危険な方：
精神疾患（精神病・統合失調症）がある方
心臓疾患・高血圧がある方

薬物検査・路上検査

路上薬物検査：DMT自体は検査対象外ですが、混入された他の物質が検出される場合があります。

尿検査： 24時間以上

毛髪検査：最大90日

詳細情報

この教育資料は薬物使用者とコ
薬物使用者自身が作成しました
実践的・証拠に基づく情報を提
とコミュニティケアを支援する
規制されていない市場では純度
不可能です。自らを教育しリス
知識は力です。

ピアサポート参考ウェブサイト

オーストラリア:

dancewize.org.au
dancewizensw.org.au
hi-ground.org
prism.org.au
consciousnest.info

海外:

erowid.org
tripsit.me
dancesafe.org
tripproject.ca
pillreports.com

DMT
DMT



ジメチルトリプタミン (DMT)

通称名

ビジネスマンズ・トリップ
スピリットモレキュール、チャンガ

化学名

N,N-ジメチルトリプタミン

植物・動物に自然に存在するトリプタミン類。
アヤワスカに含まれる主要成分。

セット（心と体）を知る
セッティング（環境）を知る
ハームリダクションを実践する
「知る」ことが力。

VEAEA

Victorian Endowment for the
Advancement of the Electronic Arts

日本語版 翻訳制作
veaea.org

Harm Reduction Victoria ・ DanceWize Victoria

原文著作権は各製作者団体に帰属します。

概要 (DESCRIPTION)

DMT（ジメチルトリプタミン）は強力な短時間作用型の精神活性物質で、植物・動物に自然に存在します。「スピリット・モレキュール（精神分子）」とも呼ばれ、非常に強烈で短時間の幻覚体験をもたらします。

アヤワスカはDMTとMAOIを含む植物を組み合わせた伝統的な南米の儀式飲料です。チャンガはDMTとMAOIを含む植物を組み合わせた喫煙用混合物です。

投与方法

喫煙（最も一般的） — フリーベース形態

アヤワスカとして飲用（MAOI含有植物と組み合わせ）

チャンガとして喫煙

鼻腔吸引（稀）・注射（極めて稀）

効果の持続時間

喫煙：発現即時～30秒、ピーク2～5分、持続15～30分

アヤワスカ：発現20～60分、持続4～6時間

後効果：15～60分

効果 (EFFECTS)

 LESS COMMON  RARE
= 「セット」（心と体）+ 「セッティング」（環境）+ 薬物

身体的効果

- 心拍数・血圧の上昇
- 体温の上昇
- 瞳孔散大
- 目まい
- 吐き気（特にアヤワスカ）＊
- 筋肉の緊張・震え
- 協調性の喪失

感情的効果

- 深い感情的体験
- 畏敬の念・驚嘆
- 至福感
- 恐怖・圧倒感 ＊
- 完全なエゴ崩壊 ◆

心理的效果

- 強烈な視覚的・聴覚的幻覚
- 現実感喪失
- 自己感覚の溶解
- ブレイクスルー体験
- 宇宙的・霊的体験
- 時間感覚の完全な消失
- エンティティとの遭遇 ＊

長期的影響

DMTの長期的な身体的依存性は低いとされています。TripSit：DMTの長期的な主観的效果（日・週・月・年後の再体験）は稀ですが報告されています。精神的影響については継続的なサポートが必要な場合があります。

＊ = 一般的でない ◆ = まれ

安全な使用法 (SAFER USING)

- セットとセッティングが特に重要です。安心できる環境で使用するこ
- 素面の経験豊富な人（トリップシッター）を必ず同行させること。
- 安全な場所に座るか横になること（喫煙中に意識を失う可能性があります）。
- 他の精神活性薬との組み合わせを避けること。
- 体験後に「インテグレーション」（統合）の時間を設けること。

喫煙技術のヒント

- DMTは非常に不快な味で、唇と肺に軽い灼熱感を引き起こすことがあります。
- ガスの気化温度は60～80度です。
- ボングよりチャンガジョイントの方が投与量のコントロールが容易です。

体験後のインテグレーション

- 体験は非常に強烈です。体験後は自分を大切に
- 時間を設けてください。
- 信頼できる人や専門家と体験について話し合うことが役立ちます。

喫煙 (Smoked) — NN-DMT (出典: Erowid / TripSit)

用量レベル	mg
閾値 Threshold	2-5
軽度 Light	10-20
一般 Common	20-40
強 Strong	40-60
超強 Heavy	60+

効果の時間推移



VEAEA

Victorian Endowment for the
Advancement of the Electronic Arts