

和かな暮

# 史実淡々

## ビタミンD3の単位

一錠二五マイクログラが多い

単位は「マイクログラ」と「IU」

二五マイクログラ＝千IU

市販のビタミンD3は

一錠二五マイクログラが多い

よって

一錠＝千IUを基本にすることにした

○推奨

一日四錠＝四千IU

ところで 製薬会社は

何故 単位を四〇倍にしたのか？

十井の色葉字  
青人章

発行 づるばみ  
郵番 四三八一〇〇八六  
住所 磐田市見付二七八六  
電話 〇五三八一三三〇二七三  
F X 〇五三八一三一五〇〇三  
電信 logos@mvd.biglobe.ne.jp  
編者 岩田修良  
カナ ア＝@ ドレス＝ドット

## 一日二五マイクログラ

一日二五マイクログラなら

人は 多いとは思はないが

一日千IUと聞くと

えっ そんなに摂るの？ と

少し 腰が引ける

この摂り過ぎの印象操作を狙って

単位を四〇倍の『IU』を

製薬会社が創作した

こんな説もある

## カナダの使用例

一日四錠＝四千IUが 一般的だが

インフルエンザ対策の場合

○服用

十錠／回を

朝・昼・晩の日に三回

これを二日から三日

○結果

四十八時間～七十二時間で

インフル鎮圧

こんなカナダの使用例もある

## 薬効期待できる疾患

癌  
感染症（インフル・コロナも含む）  
花粉症  
腰痛  
肥満  
糖尿病  
高血圧  
副鼻腔炎  
リウマチ  
うつ病  
自閉症  
認知障害  
アルツハイマー  
睡眠障害  
歯周病  
老化防止等々

## 三つのビタミンD

天然ビタミンD

食物生産 ビタミンD2

動物生産 ビタミンD3

化合物

酵母のエルゴステロール＋紫外線照射⇒D2

羊毛のコレステロール＋紫外線照射⇒D3

活性ビタミンD3（只今調査中）

現在は 羊毛ではなく

魚や藻類からも D3が造られてゐる

本紙で扱ふビタミンDは

羊毛や魚や藻類から生成される

△ビタミンD3▽である

## 白癬菌退治の可能性

世界にその薬効を語る論文は

まだ 出てゐないが

長年 特別養護老人ホームの

医療を担当した宮川路子医師は

老人ホームで多発する

「白癬菌（水虫）」の対策で 悩んできた

通常の薬は 肝機能障害があると

服用できないので諦めた

結果 紫外線の殺菌効果を期待し

一日数時間の素足の日光浴を実施

著しい効果が認められた

これをきっかけに

宮川医師は ビタミンD3の研究に入り

ビタミンD3の白癬菌退治の可能性探究

以下三段は 宮川医師の論より引く

## ビタミンD3摂取推薦

初めは血中濃度を上げるため

一日 十錠から数十錠 五日間

その後

一日 五錠→十錠

過剰摂取に思はれるが

宮川医師は かう語る

## 海外での安全報告

①五十錠／日×二ヶ月

健康な男性三十八名に投与

有害報告無し

②十八錠／日×五年間

骨粗しょう症の患者に投与

有害報告無し

③一度に百錠一回／月×四ヶ月

急性毒性の確認として

二六八六名の高齢者に実施

副作用は 認められなかった

こんな海外の安全報告を引くが

多量摂取の場合

ビタミンK2の同時摂取を推奨

## カナダのインフル治療

ビタミンD3 Ⅱ一錠二五マイクログラム

一…五十錠 一回投与 もしくは

二…朝・昼・晩に十錠ずつ

一日計三十錠

これを二日もしくは三日

←←←

インフルの症状は

四十八時間～七十二時間以内に

完全に抑えられる

## ポール・マリク博士

一日 上限八十錠迄 安全報告有り

十錠／日×五ヶ月 安全報告有り

但し 毎日八錠を越える場合は…

ビタミンk2 100mc／日

マグネシウム250mg～500mg／日

推奨 ビタミンD3血中濃度

健康人 五十 ナノグラム／Ⅲ以上

癌患者 百五十ナノグラム／Ⅲ以上

今の判定基準

欠乏 二十ナノグラム／Ⅲ未滿

不足 二十～三十ナノグラム／Ⅲ

正常 三十以上ナノグラム／Ⅲ

## カナダの医師

ジェリー・シュワルフエンベルクは

『カナダの家庭医』の中で

正常ビタミンD3血中濃度

百ナノグラム／Ⅲ以上

だと言ふ

この認識で日本人を判定すると

現在

サプリで四錠／日・摂取してゐる人も

血中濃度は 約五十ナノグラム／Ⅲだから

日本人は

全員ビタミンD不足を超え

全員ビタミン欠乏症と言へる

一日摂取推奨も

二錠から五錠たといふ

二千IUから五千IUだ

## 定番ビタミンD療法

一…初めの二～五日間で

一気に ビタミン濃度を

正常値に 上げてしまふ

そのためには

一日二十錠～五十錠

二…正常値になったら

一日五錠～十錠

これは ポール・マリク博士の提言

しかし

これは ビタミンD血中濃度が

計測できる場合だ

筆者のやうに 近くに

計測してくれる医院がない場合は

正常値に上がった筈だと

推量するしかない

## 筆者の場合

### 目的「白癬菌（水虫）退治」

血中濃度を上げる初期投与

朝・五錠 晩・五錠

一日十錠（一万IU）×五日

その後

一日四錠

果たしてこれで

白癬菌退治ができるのか？

できるとしたら

何日位かかるのか？

## 腰の炉

筆者の場合

心〓こころ

〓こしノろ

〓腰の炉 を本年五月に発見

これより毎日

腰にホッカイロを貼り

腰の炉に日を入れて暮らし

### 腰炉



①降圧剤不要

②尿酸値下げる薬不要

③長年の通院生活から解放され

残るは白癬菌退治のみ こんな状況だ

## 医王

拙い研究では

薬王 イベルメクチン

養王 ビタミンD

医王 腰炉歌聲 〓くぬぎの手紙V

ここに 筆者の場合

力をも入れずして

天地を動かす詞として

古来から研究されて来た

△歌聲Vが追加される

追加される歌聲は

〓くぬぎの手紙Vである

## 白癬菌退治

①寝起

炭酸水素イオンで うがい

炭酸水素イオンには重曹利用

②ビタミンD3

四錠（一錠〓二五マイクロg）

③歌聲開始

〓くぬぎの手紙Vを

「天地を動かす詞」

「お任せ語」として採用

④昼飯後

腰の炉に日を入れる

ホッカイロ二枚

⑤寝る前

薬王イベルメクチン 一錠（12mg）

腰の炉に日を入れる

ホッカイロ二枚

## 薬効と功德

養王 ビタミンD3 四錠／日

薬王 イベルメクチン 一錠／日

医王 腰の炉 常時

詞 天地を動かす詞 常時

へくぬぎの手紙

これには「平和」の功德も期待

期待

薬効 白癬菌退治

世情 戦争危機回避＝「平和」

## 問題は摂取の仕方

イベルメクチンも

さうだったが 悩み所は

摂取量だった

イベルの場合

一日 十二ミリグラ 二錠／三錠

症状によっては五錠

この辺りで落ち着いた

ビタミンD3の場合

初期投与

一日 朝晩五錠 計十錠（二萬IU）

五日間実施（血中濃度を高める）

その後

一日 四錠

こんなビタミンD3健康法に辿り着いた

## 免疫細胞

六種有り

白血球・樹状細胞・好中球

NK細胞・B細胞・T細胞

この六種が活躍して

体内の健康を維持してゐる

これが「からだの免疫」システム

ビタミンD3とノーベル章の話は

免疫細胞の中の「T細胞」の話

## 制御性T細胞の新生

①T細胞にビタミンD受容体有り

②T細胞が 血中にある

ビタミンD3を欲しがり

血中から呼び出す

③飛び出したビタミンD3は

活性ビタミンD3に変身する

④この活性ビタミンD3が

T細胞のビタミンD受容体と結合

⑤するとT細胞は

「Foxp3」に変身する

これが「免疫制御司令塔」であり

「制御性T細胞」である

アレルギー治療の話が

一番わかりやすいので

ビタミンD3で花粉症が治る

絡繰（からく）りをご紹介します

## 花粉症が治る道理

まづ 今の医学界の定説

アレルギー反応⇨免疫細胞の暴走

したがって

そんなにムキになって働くなよ！と

免疫細胞に 指令を出す必要あり

といふか その指令さへ出せば

免疫暴走は止まり 花粉症も止まる

この指令を出す所が

血中のビタミンD3を取り入れて

F o x p 3に変身した制御性T細胞

血中にビタミンD3が欠乏してゐると

T細胞が 制御性T細胞に変身できず

免疫暴走を止めることができない

## ど素人の限界

大阪大の論文を見てみると

もっと詳しい道理が書いてあるが

ど素人には 全くわからない

上段の理解までが限界だ

今 。 。アレルギーに悩む人が多い

それは 免疫暴走に悩む人が多いこと

それは 制御性T細胞が少ないため

それは ビタミンD3が少ないため

何故なら

T細胞が ビタミンD3と合体して

F o x p 3に変身できず

免疫暴走を止めることができないから

## 健康な町づくり

どの医院にも 二十分程度で測れる

ビタミンDの血中濃度測定器を配置

測定費用は 一回千円

電話相談も 対面相談もできる

ビタミンD3相談員を

市町村の保健科に配置

学校の保健室は

UVカットの窓ガラスではなく

紫外線UVBを通す窓にして

日当たりの良い所にする

年に一度

ビタミンD3の事例集を

市が発行して 市民に無料配布