

細かな暮

史実淡々

十井の色葉字
青人草

発行 つるばみ
郵番 四三八一〇〇八六
住所 磐田市見付二七八六
電話 ○五三八一三三一〇二七三
○五三八一三三一一一五〇〇三
logosアmvbドbiglobeドneスjp
電信 岩田修良
編者 カナ FX
アリ@ ドレスドット

ビタミンD₃の単位

一日二五マイクログラム

一錠二五マイクログラムが多い

単位は「マイクログラム」と「IU」

二五マイクログラム=千IU

市販のビタミンD₃は

一錠二五マイクログラムが多い

よつて

一錠=△千IUを基本にすることにした

○推薦
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？

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)
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

うつ病

自閉症

認知障害

アルツハイマー
老化防止等々

歯周病

睡眠障害

三つのビタミンD

白癬菌退治の可能性

ビタミンD₃摂取推薦

海外での安全報告

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)

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 懊んできた

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

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

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

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

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

その後

一日 五錠～十錠

②十八錠/日×五年間

骨粗しき症の患者に投与

過剰摂取に思はれるが

有害報告無し

宮川医師は かう語る

③一度に百錠二回/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 認められなかつた

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

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

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

果たしてこれで

白癬菌退治ができるのか？

何日位かかるのか？



何日位かかるのか？

腰の炉に日を入れる

ホッカイロ一枚

（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

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

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 ぐくぬぎの手紙▼

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D 3

四錠（一錠＝二五マイクロg²）

③歌聲開始

「くぬぎの手紙▼を

天地を動かす詞として
古来から研究されて来た
△歌聲▼が追加される

追加される歌聲は
△くぬぎの手紙▼である

④昼飯後

腰の炉に日を入れる
ホッカイロ一枚

（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

ホッカイロ一枚

薬効と功徳

養王	ビタミンD ₃	四錠／日
薬王	イベルメクチン	一錠／日
医王	腰の炉	當時
詞	天地を動かす詞	當時
期待	くぬぎの手紙	當時

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(リダ) 二錠～三錠	この辺りで落ち着いた
症状によつては五錠	この六種が活躍して
これには「平和」の功徳も期待	体内の健康を維持してゐる

免疫細胞

制御性T細胞の新生

六種有り	①T細胞にビタミンD受容体有り
白血球・樹状細胞・好中球	②T細胞が 血中にある
NK細胞・B細胞・T細胞	ビタミンD ₃ を欲しがり
期待	血中から呼び出す
薬効 白癬菌退治	③飛び出したビタミンD ₃ は
世情 戦争危機回避＝「平和」	活性ビタミンD ₃ に変身する
初期投与 ビタミンD ₃ の場合	これが「からだの免疫」システム
一日 朝晩五錠 計十錠（二萬IU）	ビタミンD ₃ とノーベル賞の話は
五日間実施（血中濃度を高める）	免疫細胞の中の「T細胞」の話
その後 一日 四錠	⑤するとT細胞は
こんなビタミンD ₃ 健康法に辿り着いた	「FoxP ₃ 」に変身する
アレルギー治療の話が	これが「免疫制御司令塔」であり
一番わかりやすいので	「制御性T細胞」である
絡繆（からく）りをご紹介	ビタミンD ₃ で花粉症が治る

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

そんなにムキになつて働くなよ！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

Foxp₃に変身した制御性T細胞

血中にビタミンD₃が欠乏してみると

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が少ないと

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

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