

緊急速報

Vitamin C Protects Against Coronavirus

ビタミンCはコロナウイルスから体を守る

著者：アンドリュー・W・ソウル（編集長）

コロナウイルスの流行は、高用量のビタミンCによって劇的に流行を遅らせる、もしくは感染を止めることができます。過去数十年にわたり、ビタミンCの強力な抗ウイルス効果は、医療現場において活用されてきました。しかしながら、ビタミンCによるこのような抗ウイルス効果、特にコロナウイルスに対する効果的なアプローチは、メディアではあまり取り上げられることはありません。

身体がウイルスに攻撃された際、体の抗酸化能力および免疫力を最大化しておくことが、症状の軽減や発症予防のために、とても大切です。人間の体内の環境が最も重要なのです。重篤な疾患を治療するよりも、予防に力を注ぐ方が容易であることは明確です。しかし、深刻性の高い病気に罹患した際には、深刻に治療しなければなりません。医療機関での診察をためらうべきではありません。行くか行かないかの選択肢はありません。もし症状がでてしまった際には、薬と同時にビタミンCを併用することができます。

「私は、ビタミンCによって完治もしくは大幅に症状が緩和されなかったインフルエンザをいまだかつて見たことがありません。」

(Robert F. Cathcart, MD)

オーソモレキュラーニュースサービスならびに国際オーソモレキュラー医学会の医師たちは、今後起こりうるウイルス感染の予防や症状緩和のための栄養療法を推奨しています。以下の安価なサプリメントの摂取は大人に対する推奨量です。子供に対しては体重によって服用量を変えてください。

- **ビタミンC**：3,000mg /日 （またはそれ以上。分けて服用。）
- **ビタミンD3**：2,000IU /日 （1日5,000IUで開始、2週間後から2,000IUに減量。
5,000IUは125µg、2,000IUは50µgに相当）
- **マグネシウム**：400 mg /日 （クエン酸マグネシウム、リンゴ酸マグネシウム、
マグネシウムキレート、または塩化マグネシウムとして）
- **亜鉛**：20 mg /日
- **セレン**：100 µg /日

ビタミンC [\[1\]](#) と同時に、ビタミンD [\[2\]](#)、マグネシウム [\[3\]](#)、亜鉛 [\[4\]](#)、およびセレン [\[5\]](#) を一緒に摂取することで、ウイルスに対する免疫機能を強化することが示されています。

ビタミンCのウイルス性疾患に対する予防および治療の土台となる情報は、1940年代後半に報告されたポリオウイルスに対する高濃度ビタミンC療法の成功例からきています。この事実に関して知らない人も多く、聞いて驚かれる方も多いようです。その後、数十年にわたり臨床的なエビデンスは蓄積され、1980年にはウイルス性疾患に対するプロトコルが出版されました。 [\[7\]](#)

呼吸器系感染症の予防や治療における、高容量のビタミンCの効果は実証されています。 ビタミンC自体はメリットがあるが、高容量での使用は効果がない、もしくは体に悪い影響があると考えている方々は、オリジナルの論文をご自身でお読むことをお勧めします。これらの医師たちによる研究をはるか昔のことだからと無視することは、それ以上に重要な質問を無視することと同じことです：ウイルス性疾患の大流行が起きているこの状況において、このような重要かつ有益な医療情報がなぜ政府系団体などから国民に対して発信されないのでしょうか。

参考文献：

1. Vitamin C:

- Case HS (2018) Vitamin C questions answered. *Orthomolecular Medicine News Service*, <http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>.
- Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J (2018) High dose vitamin C and influenza: A case report. *J Orthomol Med*. June, 2018, 33(3). <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report>.
- Gorton HC, Jarvis K (1999) The effectiveness of vitamin C in preventing and relieving the symptoms of virus-induced respiratory infections. *J Manip Physiol Ther*, 22:8, 530-533. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10543583>
- Hemilä H (2017) Vitamin C and infections. *Nutrients*. 9(4). pii:E339. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28353648>.
- Hickey S, Saul AW (2015) Vitamin C: The real story. *Basic Health Pub*. ISBN-13: 978-1591202233.
- Levy TE (2014) The clinical impact of vitamin C. *Orthomolecular Medicine News Service*, <http://orthomolecular.org/resources/omns/v10n14.shtml>
- OMNS (2007) Vitamin C: a highly effective treatment for colds. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n05.shtml>.
- OMNS (2009) Vitamin C as an antiviral <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n09.shtml>.
- Taylor T (2017) Vitamin C material: where to start, what to watch. *OMNS*, <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>.
- Yejin Kim, Hyemin Kim, Seyeon Bae et al. (2013) Vitamin C is an essential factor on the anti-viral immune responses through the production of interferon- α/β at the initial stage of influenza A virus (H3N2) infection. *Immune Netw*. 13:70-74. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23700397>.

2. Vitamin D:

- Cannell JJ, Vieth R, Umhau JC et al. (2006) Epidemic influenza and vitamin D. *Epidemiol Infect*. 134:1129-1140. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959053>.
- Cannell JJ, Zasloff M, Garland CF et al. (2008) On the epidemiology of influenza. *Virology*. 5:29. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959053>.
- Ginde AA, Mansbach JM, Camargo CA Jr. (2009) Association between serum 25-hydroxyvitamin D level and upper respiratory tract infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Arch Intern Med*. 169:384-390. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19237723>.
- Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL et al. (2017) Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ*. 356:i6583. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28202713>.
- Urashima M, Segawa T, Okazaki M et al. (2010) Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *Am J Clin Nutr*. 91:1255-60. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219962>.
- von Essen MR, Kongsbak M, Schjerling P et al. (2010) Vitamin D controls T cell antigen receptor signaling and activation of human T cells. *Nat Immunol*. 11:344-349. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20208539>.

3. Magnesium:

- Dean C (2017) Magnesium. *OMNS*, <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>
- Dean C. (2017) The Magnesium Miracle. 2nd Ed., Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441.
- Levy TE (2019) Magnesium: Reversing Disease. Medfox Pub. ISBN-13: 978-0998312408

4. Zinc:

- Fraker PJ, King LE, Laakko T, Vollmer TL. (2000) The dynamic link between the integrity of the immune system and zinc status. *J Nutr*. 130:1399S-406S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10801951>.
- Liu MJ, Bao S, Gálvez-Peralta M, et al. (2013) ZIP8 regulates host defense through zinc-mediated inhibition of NF- κ B. *Cell Rep*. 3:386-400. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23403290>.
- Mocchegiani E, Muzzioli M. (2000) Therapeutic application of zinc in human immunodeficiency virus against opportunistic infections. *J Nutr*. 130:1424S-1431S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10801955>.
- Shankar AH, Prasad AS. (1998) Zinc and immune function: the biological basis of altered resistance to infection. *Am J Clin Nutr*. 68:447S-463S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9701160>.

5. Selenium:

- Beck MA, Levander OA, Handy J. (2003) Selenium deficiency and viral infection. *J Nutr*. 133:1463S-1467S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12730444>.
- Hoffmann PR, Berry MJ. (2008) The influence of selenium on immune responses. *Mol Nutr Food Res*. 52:1273-1280. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18384097>.
- Steinbrenner H, Al-Quraishy S, Dkhil MA et al. (2015) Dietary selenium in adjuvant therapy of viral and bacterial infections. *Adv Nutr*. 6:73-82. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25593145>.
6. Klenner FR. The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C. *J South Med Surg* 1949, 111:210-214. <http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html>.
7. Cathcart RF. The method of determining proper doses of vitamin C for treatment of diseases by titrating to bowel tolerance. *Australian Nurses J* 1980, 9(4):9-13. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

編集委員：

Ilyès Baghli, M.D. (Algeria)
Ian Brighthope, M.D. (Australia)
Prof. Gilbert Henri Crussol (Spain)
Carolyn Dean, M.D., N.D. (USA)
Damien Downing, M.D. (United Kingdom)
Michael Ellis, M.D. (Australia)
Martin P. Gallagher, M.D., D.C. (USA)
Michael J. Gonzalez, N.M.D., D.Sc., Ph.D. (Puerto Rico)
William B. Grant, Ph.D. (USA)
Tonya S. Heyman, M.D. (USA)
Suzanne Humphries, M.D. (USA)
Ron Hunninghake, M.D. (USA)
Michael Janson, M.D. (USA)
Robert E. Jenkins, D.C. (USA)
Bo H. Jonsson, M.D., Ph.D. (Sweden)
Jeffrey J. Kotulski, D.O. (USA)
Peter H. Lauda, M.D. (Austria)
Thomas Levy, M.D., J.D. (USA)
Homer Lim, M.D. (Philippines)
Stuart Lindsey, Pharm.D. (USA)
Victor A. Marcial-Vega, M.D. (Puerto Rico)
Charles C. Mary, Jr., M.D. (USA)
Mignonne Mary, M.D. (USA)
Jun Matsuyama, M.D., Ph.D. (Japan)
Dave McCarthy, M.D. (USA)
Joseph Mercola, D.O. (USA)
Jorge R. Miranda-Massari, Pharm.D. (Puerto Rico)
Karin Munsterhjelm-Ahumada, M.D. (Finland)
Tahar Naili, M.D. (Algeria)
W. Todd Penberthy, Ph.D. (USA)
Dag Viljen Poleszynski, Ph.D. (Norway)
Jeffrey A. Ruterbusch, D.O. (USA)
Gert E. Schuitemaker, Ph.D. (Netherlands)
Thomas L. Taxman, M.D. (USA)
Jagan Nathan Vamanan, M.D. (India)
Garry Vickar, MD (USA)
Ken Walker, M.D. (Canada)
Anne Zauderer, D.C. (USA)
Andrew W. Saul, Ph.D. (USA), Editor-In-Chief
Editor, Japanese Edition: Atsuo Yanagisawa, M.D., Ph.D. (Japan)
Robert G. Smith, Ph.D. (USA), Associate Editor
Helen Saul Case, M.S. (USA), Assistant Editor
Michael S. Stewart, B.Sc.C.S. (USA), Technology Editor
Jason M. Saul, JD (USA), Legal Consultant