

ビタミンCの情報

ビタミンCの情報

市川治療室 No.55/1995.02

ビタミンCの化学名はアスコルビン酸といいます。

アスコルビンのアは抗、スコルビン(スコルブート)は壊血病の意味ですから ビタミンC = アスコルビン酸は抗壊血病酸（壊血病を予防する酸）ということになります。

- 壊血病・・・粘膜や歯肉から出血する病気
バスコ＝ダ＝ガマやマゼラン等の大航海時代には多くの船員が壊血病で死亡した

ビタミンCについて以下の様な情報をご存知でしょうか？

- 情報1・・・『日本で奨励されるビタミンC必容量は壊血病にならない量』

イギリス／カナダ… 30mg 日本／オランダ… 50mg
アメリカ／スウェーデン… 60mg ルーマニア… 85mg 旧ソビエト… 100mg

上記の様に推奨されるビタミンCの一日必要量は国により違いがあります。
全く異なる数値はその根拠が確固としたものでは無いことを示しています。
日本の奨励量50mgの根拠は壊血病にならない量（一日10mg）に 安全圏(率)を5倍とした数字です。

- 情報2・・・『ビタミンC欠乏症は多い』

現代ではビタミンCの欠乏症として壊血病の他に 多種多様の病気にビタミンCが関わっていることが知られています。

カゼ・インフルエンザ・慢性関節リウマチやその他の自己免疫病・ヘルペス・アレルギー・ガン・心臓発作・脳卒中・血栓症・痔疾・静脈炎・ぜんそく・床ずれ・ヘルニア・軟骨消耗・椎骨変形・倦怠感・疲労感・心身症・うつ病・精神分裂病・糖尿病・白内障・男性不妊

- 情報3・・・『人間（生後10ヶ月の乳児を除く）はビタミンCを体内で作れない』

すべてのビタミンC欠乏症を免れるための量については 自分の肝臓でビタミンCを作っている動物達が教えてくれます。

サンフランシスコ在住のDr.リチャード・カニンはその量について次のように言われています。

「犬・猫・ラット・マウスなどは自ら自分のためにビタミンCを合成するが、その量を人間に換算してみると1日あたり7.3g～19gにも達する」

- 情報4・・・『実体のなかった副作用』

ニューヨークに住むDr.H. L. ニューボルトはビタミンCの副作用について 著書『ビタミンCでガンと戦う』の中で以下のように言われています。

「ビタミンCを大量にとると、ビタミンB12が破壊される、腎臓結石になる、流産を引き起こす、痛風になる、ガンになると新聞やテレビなどで報道されたが、研究の結果、間違いであることが分かった。」

- 情報5・・・『ビタミン茶食物からは疑問』

ビタミンC 1000mg (1g)を食品から摂ろうとすれば レモンやミカンなら2kg、夏みかんなら3kg、イチゴでも1kgも食べなくてはなりません。

ビタミンは食物からを原則とするなら、牛や馬並みの胃袋が必要です。

壊血病の他にビタミンC欠乏症が意外に多いこと、動物はビタミンCを大量に合成していること、しかも状況（ストレスなど）に応じてその量が増えること、その上ビタミンCの摂取が身体に有益であっても有害ではないことなどを考えると、最低でも一日に2000mg以上のビタミンCを摂取したい物です。

神戸の地震被災者の方々への救援物資の中に ビタミンCがあって欲しいと願っているのは私だけではないでしょう。

ビタミンCは栄養素であって薬ではないからです。
