

薬の豆知識



ワーファリンについて（2） Q&A

Q1、飲み忘れた場合はどうすれば良いですか？

まずは飲み忘れをしない工夫が大切です。毎日同じ時間に服用する、服薬チェック表を使う（薬袋の裏）などして極力飲み忘れを減らしましょう。

それでも飲み忘れた場合は、気付いた時点が半日以内ならばできるだけ早く服用して下さい。半日以上経っていた場合は忘れた分は抜かして次の回から指示通り服用して下さい。飲み忘れた分をいっぺんにまとめて服用（2回分、3回分など）する事は絶対にやめて下さい。とても危険です。

Q2、錠剤が大きくて飲み込みにくいのですが？

半分又は4分の1等に分割して飲んでもかまいません。

うまく分割できない方または分割しても飲み込みにくいと感じる方は、以下の方法をご紹介します。

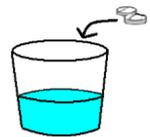
ワーファリンは、水又はぬるま湯で簡単に溶かすことができます。次のような方法でお飲み下さい。

①小さなカップ等に、少量の水又はぬるま湯と1回分の薬を入れて下さい。
（水の量は20ml位で十分に溶けます。）

②5分～10分程自然放置すると、錠剤の形が崩れます。

③軽く混ぜて、そのままお飲み下さい。

※溶かした液はなるべく早めにお飲み下さい。



Q3、1日に1回飲むのが良いのですか？それとも1日に何回かに分けて飲む方が効き目が良いのでしょうか？

1日に1回飲む方法と1日に何回かに分けて飲む方法では、効果に差はありません。（ワーファリンは吸収率がよく、作用時間が長いお薬のため）ただし、飲み忘れ防止のために1日1回飲む方法が一般的です。

Q4、ワーファリン以外の薬との相互作用はありますか？

ワーファリンは、他の薬と飲み合わせる事でその効き目が弱くなったり強くなったりする事が非常に多いお薬です。

従ってこれまでとは違う新しいお薬を服用する時、又は継続して飲んでいたお薬を中止する時は、必ず医師に相談して下さい。

又他病院や歯科で診察を受ける時や薬局で市販薬を買う時等は、必ずワーファリンを服用している事を伝えて下さい。とても大事なことです。

続きは裏面へ

Q5、食生活で気をつける事はありますか？

納豆やクロレアは大変大量にビタミンKを含み、ワーファリンの作用を弱めるので食べないで下さい。

＜納豆について＞

納豆に含まれる納豆菌が腸内で大量のビタミンKを産生するため、長期間ワーファリンの働きを減弱させます。

他の大豆製品を食べる事は差し支えありません。

緑黄色野菜の中には比較的多くビタミンKを含むものがありますが、一度に大量に食べ続けなければ問題ありません。又、今現在の食事から緑黄色野菜を一切食べない等の極端な事はせず、

一定量をバランスよく食べる事が大切です。

＜各種食物中のVK（ビタミンK）含量＞

納豆、クロレアは食べないで下さい。青汁も飲まないで下さい。

青粒（健康食品）も大量にビタミンKを含むため、使用しないで下さい。

その他の食物で含量の多いものは大量摂取を控えて下さい。

参考資料：五訂日本食品標準成分表
(新規食品編より)

野菜・藻類	ビタミンK含有量 ($\mu\text{g}/100\text{g}$ fresh wt)	肉・乳製品 穀類等	ビタミンK含有量 ($\mu\text{g}/100\text{g}$ fresh wt)
納豆	925	チーズ(プロセス)	2
クロレア含有食品	3600	バター	17
いわのり(干し)	1700	牛乳	1
カットわかめ	1600	鶏卵類(全卵)	12
ケール	729	米	未検出
味つけのり	650	じゃがいも(生)	未検出
あしたば(生)	590	牛レバー	1
クレソン	390	ベーコン	1
大根(葉・ゆで)	340	ブタレバー	未検出
ほしひじき	320	ハム(ロース)	3
しゅんぎく	250(生)440(ゆで)	鶏レバー	14
かぶ(葉)(生)	310	大豆(ゆで)	7
ホウレンソウ	230(生)300(ゆで)	大豆油	210
コマツナ	290(生)450(ゆで)		
ニラ(生)	250		
ブロッコリー	230(生)170(ゆで)		
高菜漬	220		
サニーレタス	160		
チンゲン菜(生)	120		
サラダ菜	100		
レタス	70		
インゲン	60		
キャベツ	80		
グリーンアスパラ	40		
きゅうり	50		

