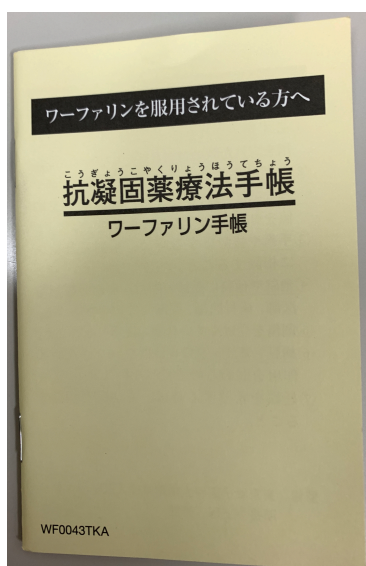




## 心臓血管外科★健康講座

ワファリンは、血液を固まりにくくし、出血を止まりにくくする薬です。命に関わる重要な薬で、医師の許可なく中止できません。内服していれば、納豆は禁止です。



### ワファリン手帳

常に携帯してください。  
外来受診時に提出し、  
PT-INRの値とワファ  
リンの量を記入してもら  
いましょう。

岩手県立中央病院心臓血管外科では、身近な医療の情報を解説した健康講座を県民の皆さんに提供します。第2号はワファリンについてです。

ワファリンは毎日内服することが重要な薬です。採血をして、PT-INRという検査の値によって、内服する量を調節します。写真の通り、1mgと0.5mgの錠剤があります。1mgは白、0.5mgはクリーム色です。

「3.5mg」飲む場合、白い1mgの錠剤を3錠、クリーム色の0.5mgの錠剤を1錠飲みます。外来受診時にはあらかじめ手帳を提出し、



ワーファリンを内服している方は、納豆は食べられません。



栄養ドリンクは、入院中や退院後の贈り物でもらいがちです。贈る方の気持ちは「元気をつけて!」ということなのですが、ワーファリンの効きが悪くなることがあるので、飲み過ぎにはくれぐれも注意が必要で、原則的には飲まない方が良いでしょう。

その日のPT-INRの値とワーファリンの量を医師に記入してもらいましょう。

ワーファリンは、**ビタミンKの拮抗薬**で、ビタミンKが豊富に含まれている食品などを食べると効きが悪くなる、すなわち血が固まりやすくなります。その代表は**納豆**です。ワーファリンを内服している方は、納豆は禁止です。食べると、**血栓ができやすくなり、人工弁が固まったり、血栓が脳に飛んで脳梗塞になる危険性が高くなります。**

そのほかに緑黄色野菜を大量に毎日食べるなどすると、ワーファリンの効きが悪くなります。偏った食事をする事で、食事の中のビタミンKの量が不安定になり、ワーファリンの利き方が不安定になってしまうのです。ですから、あまり神経質になることはないですが、**バランスの良い食事を心がけましょう。**

また、内視鏡の処置など、他の医療を受ける際、ワーファリンの中止を指示されることがあります。中止の時期や期間、治療が終わったらきちんと再開するなど、細心の注意が必要となります。**勝手に中止せず、ワーファリンを処方してくれている医師の判断を仰ぎましょう。**できれば、治療内容などが書かれた紹介状を持参して、指示を受けるのが安全です。

岩手県立中央病院心臓血管外科

健康講座 第2号