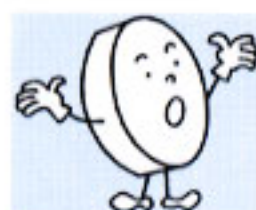


ワーファリン教室



碩心館病院



ワーファリン教室

1) ワーファリンって何故飲むの？

主に、心房細動(巨人軍元監督 長島茂雄さんの病気)で心臓や脳などの血管に血が詰まること(血栓)を防ぐためにワーファリンを服用します。

2) ワーファリンってどんな薬？

ワーファリンは血液を固まりにくくして血栓を予防する薬です。



☆ワーファリンを飲むことで一般の方より血液が固まりにくくなっています。出血しやすく血が止まりにくくなっているので生活全般の注意が必要です。

☆食べ物や体の調子、薬の飲み合わせの影響で効き目が強くなったり、効きにくくなったりすることがあります。

3) 検査について

あなたの担当の先生があなたに最適なワーファリンの量を決めるために検査結果を目安とします。



☆血液凝固能検査(トロンボテスト) 目標 30%以下

これらの検査は、ワーファリンの効き目をみる検査で血液の固まる能力(固まり易さ、固まりにくさ)を測ることによりワーファリンの効き目を確認します。ワーファリンの最適量が変わってくることもあるので定期的に行う必要があります。

4) 日常生活の注意は・・・

①出血につながる恐れのある行為は避けて下さい。



☆ケガの恐れのある仕事や運動。

☆創傷・打撲に注意。(歯磨き・髭剃り)

☆転等を避ける工夫。(オートバイ・自転車は可能な限り乗らない)

☆無理な運動はしない。

体の異常があれば、すぐ医療従事者に連絡してください。

②旅行をする時は担当医療従事者に伝えて下さい。



☆行く前に血液検査が必要な場合があります。旅行中の注意指示(食習慣・運動レベル)がある場合があります。

③他院・他科を受診する時は必ずワーファリンを服用していることを伝えて下さい。



☆ワーファリン手帳は忘れずに!!

④食事は栄養士に相談して偏食・暴飲暴食を避けビタミン K の多量摂取を避ける。



☆納豆・クロレラ製品は摂取禁止です。

☆バランスの良い薄味の食生活を心がけましょう。



4) 薬の飲み方について

①飲む量は正確に守りましょう。

②飲み忘れた時は



☆飲み忘れに気付いたら、出来るだけ早く飲んで下さい(半日以内)。

☆飲み忘れたことを受診時に担当の医療従事者に正直にお伝え下さい。

④取り扱い上の注意



☆光や湿気・子供の手の届かない所に保管して下さい。

☆他の薬との飲み合わせで効き目が強くなったり、弱くなったりすることが非常に多い薬です。医療従事者との相談なしに他の薬を飲み始めたり、止めたり絶対しないように!!

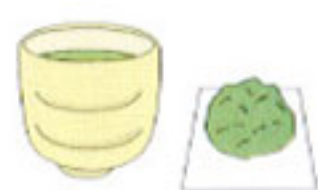


わからないことや困ったことがあれば
お気軽にご相談ください。



ビタミンKを多く含む主な食品

(五訂日本食品標準成分表より)



	食品名	常用量 目安量(g)	常用量 ビタミンK含有量	100g中 ビタミンK含有量
その他	クロレラ			3600
	青粒			25518
	青汁(ケール)			1970
	アロエ粒			12548
豆類	納豆	1人前 30	277	925
	糸引き納豆	小1個 30	261	870
	挽きわり納豆	1人前 30	390	1300
	大豆もやし(生)	1人前 50	60	120
野菜類	モロヘイヤ(茎葉)	1人前 70	448	640
	あしたば(葉)	1人前 70	350	500
	つるむらさき	1人前 70	245	350
	なすな	1人前 70	231	330
	ほうれん草	1人前 70	189	270
	なばな	1人前 70	175	250
	しゅんぎく	1人前 70	175	250
	トウモロコシ	1人前 50	160	320
	こまつな	1人前 70	147	210
	ブロッコリー	1人前 70	112	160
	にら	1人前 50	90	180
	きょうな	1人前 70	84	120
	たかな	1人前 70	84	120
	せり	1人前 50	80	160
	めキャベツ	4~5個 50	75	150
	のさわな	1人前 70	70	100
	かぶ(葉)	1人前 20	68	340
	チンゲンツアイ	1人前 70	59	84
	キャベツ	1人前 70	55	78
	だいこん(葉)	1人前 20	54	270
	はくさい	1人前 70	41	59
	グリーンボール	1人前 50	40	79
	オクラ	4~5個 50	36	71
	アスパラガス	1人前 70	30	43
	ししとうがらし	4~5個 50	26	51
	パセリ	1人前 3	26	850
	貝割れダイコン(芽生え)	1人前 3	6	200
	サニーレタス	1人前 50	105	210
	ネギ(緑色部)	1人前 3	7	243
	クレソン	1人前 3	11	390
シソ(葉)	1人前 3	19	650	
ミツバ	1人前 3	11	370	
油脂類	大豆油			170
	サラダ油			148
藻類	アオノリ			1400
	こんぶ(ながこんぶ)			240
	こんぶ(佃煮)	大さじ1 15	47	310
	乾燥わかめ			253
	乾燥わかめ(水戻し)	1人前 15	18	120
	生わかめ			2084
	ひじき			330
調味料類	マヨネーズ(全卵型)	大さじ1 14	18	130
	マヨネーズ(卵黄型)	大さじ1 14	20	140
飲料類	緑茶(抹茶)	1人前 5	145	2900
	緑茶(せん茶)	1人前 5	70	1400
	紅茶(茶葉)	1人前 5	13	260
	ほうじ茶(茶葉)	1人前 5	40	798
魚介類	あわび	1個 250	58	23
肉類	鶏肉(もも皮なし)	1人前 100	36	36

食生活上の注意点

1) バランスのよい食生活

・体調の維持のためにバランスの良い食生活を心がけてください。

・偏食・暴飲暴食は避けてください。

・かたよった食事や下痢をしないようにし、体調の維持に気をつけてください。

・たくさんの飲酒は避けてください。

2) 納豆・クロレラの摂取禁止

・食物の中で、納豆(腸内で多量のビタミンKを作る)・クロレラはワーファリン(多量のビタミンKが効果を打ち消す)の効果を弱めることがあるので食べないでください。

・モロヘイヤ・青汁・アロエなどの健康食品の摂取も注意が必要です。

3) 緑黄色野菜のバランスの良い摂取

・ビタミンKを多く含んでいる緑黄色野菜などを一時的に極端に大量に食べないでください。

・まずは、バランスの良い食生活を…



飲み合わせの悪い薬



注意
してください!!

効き目が**強**くなる

効き目が**弱**くなる

薬剤分類	商品名	
精神神経用剤	パキシル	
	デプロメール	
不整脈用剤	アンカロン	
	硫酸キニジン	
	プロノン	
消化性潰瘍製剤	タガメット	
ホルモン剤	メルカゾール	
その他の血液・ 体液用薬	エパデール	
	アンプラーク	
	パナルジン	
	カタクロット	
	プレタール	
	ドルナー	
	オパルモン	
	プロレナール	
痛風治療剤	サロベール	
	ユリノーム	
化学療法剤	イスコチン	
	サラソピリン	
抗真菌剤	ジフルカン	
	フロリード	

薬剤分類	商品名	
睡眠鎮静剤	フェノバル	
抗てんかん剤	デクレトール	
ホルモン剤	プレドニン	
ビタミンK含有製剤	グラケー	

ワーファリンとの飲みあわせで効き目が強くなったり弱くなったりする薬です。医療従事者と相談の上服用してください。

