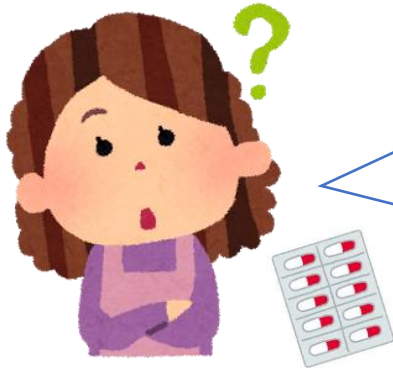


知っていますか！薬の話 vol.3



自分の飲んでいる薬で
飲み合わせが悪いものって
あるのかしら？

薬と食べ物の飲み合わせについて

ワーファリン

(血液をさらさらにする薬)



納豆

青汁

クロレラ



ワーファリンという血液をサラサラにする薬を服用している場合には、上記の3つの食品は食べないようにしてください。



どうして？

ワーファリンは血液を固める時に必要なビタミン K の働きを抑え、血栓ができないようにする薬です。そのため、ビタミン K を大量に摂るとワーファリンの作用と逆に働いてしまいワーファリンの効果が弱くなってしまいます。



①納豆



納豆には多くのビタミン K が含まれています。また納豆菌は少量でも腸の中でビタミン K を生成します。ビタミン K の働きをワーファリンで止めていたのに納豆菌が後からどんどんビタミン K を作り出してしまうため、ワーファリンの効きが悪くなってしまいます。納豆の摂取を中止しても 3~4 日は阻害作用が続くので、納豆は食べないようにしましょう。

②青汁



緑黄色野菜が主の材料となっている青汁は大量のビタミン K を含んでいるため、飲まないようにしましょう。

③クロレラ



健康食品として販売されているクロレラはビタミン K を多く含んでいるため、摂取しないようにしましょう。

ビタミン K が含まれる食品

ビタミン K かなり多い⇒納豆、クロレラ

多い⇒パセリ、しそ、あしたば、ほうれん草、生わかめ

やや多い⇒クレソン、三つ葉、春菊、カブの葉、わかめ、小松菜、にら、ブロッコリー

(参考文献) エーザイ株式会社 : Warfarin の適正使用情報 第 2 版



どのくらいなら食べても大丈夫なの？

納豆・青汁・クロレラは食べないでください。他の食品に関しては、細かく気にする必要はありません。1 日の摂取量が過量にならない範囲（野菜であれば小鉢程度）で一定にし、一時的な大量摂取は避けましょう。

