

完全保存版

ワルファリンを正しく  
飲んでいただくために

名古屋大学医学部附属病院 薬剤部

ワルファリン地域連携ネットワーク



# 目 次

1.	ワルファリンって何？	4
2.	なぜのまないといけないの？	4
3.	いつのむの？	5
4.	のみ忘れたときは？	5
5.	注意することは？	6
	お食事では？	6
	ビタミンK含有食品	7
	おくすりでは？	8
	副作用については？	8
6.	あなたにもできる副作用のチェック	9
7.	脳梗塞の前触れ症状	10
8.	日常生活では？	11
9.	検査の必要性	12

# 1.ワルファリンって何？

ワルファリンはあなたの血液を固まりにくくし、血液の流れを良くするおくすりです

ワルファリン錠 1 mg



(包装)



(本体・おもて)



(本体・うら)

# 2.なぜのまないといけないの？

血液が固まりやすくなると、血液の流れが悪くなります。

ワルファリンを飲むことで、血液の固まりやすさを、ちょうど良い状態に調整しています。

### 3.いつのむの？

医師の指示にしたがってのんで下さい。通常は**毎日同じ時間**にのむように心がけて下さい。また自分の判断で勝手にのむ回数や量を変えないで下さい。



### 4.のみ忘れたときは？

のみ忘れに気づいた時が、決められた時間より…

**12時間以内**

→ 気づいたときにのんで下さい。

**12時間以降**

→ **その日のお薬はのまないで下さい。**

翌日から、

いつもと**同じ時間に同じ量**をのんで下さい。

**絶対に2回分を同時にのまないで下さい**

## 5.注意することは?

### 食事では?

**納豆・青汁・クロレラ → 絶対だめ!!**

<理由>

これらの食品はビタミンKをたくさん含んでいます。

ビタミンKはワルファリンの効果を減少させるので、血液が固まりやすくなります。



食事に関しては  
上記の食品に注意する以外は、  
偏らずバランスよく食べて下さい。

## 5.注意することは？

### ビタミンK含有食品

《絶対に食べないで下さい》

食品名	ビタミンK含有量 (μg/100g)
納豆	925
糸引き納豆	870
挽き割り納豆	1300
青汁	1970
クロレラ製品	3600
モロヘイヤ栄養粒	1840

五訂日本食品標準成分表より改変

納豆はそれ自体にビタミンKを含むだけではなく、腸内で納豆菌がビタミンKをたくさん作ります。

※ 納豆以外のねばりのある食べ物について

オクラ、長いも、じゅんさいなどの野菜のねばりはビタミンKに関係ありませんので召し上がっても構いません。

《大量に食べないで下さい》

食品名	ビタミンK含有量 (μg/100g)
アマノリ	1400
生わかめ	2084
緑茶葉 (ふりかけ)	2900
ひじき	330
ほうれん草	479
モロヘイヤ (葉)	640
芽キャベツ	300
アシタバ	590

五訂日本食品標準成分表より改変

- ・ 緑黄色野菜について  
一時的な大量摂取を避けて下さい。できるだけ毎日同じ量を摂って下さい。
- ・ 摂取に注意するもの  
野菜ジュース：吸収が良く、ビタミンKの大量摂取のおそれがあります。  
(トマトジュース、果物ジュースは飲んでもよい)  
セントジョーンズワート：ハーブの一種。ワルファリンの作用に影響するおそれがあります。

## 5.注意することは？

### おくすりでは？

ワルファリンは、他のおくすりに影響したり、影響を受けたりすることがあります。

他の医師、歯科医師の診察を受けるとき、薬局でおくすりを買うときは

（風邪薬も含みます）

ワルファリンをのんでいることを  
医師または薬剤師に必ず伝えて下さい。

### 副作用については？

出血しやすくなることがあるので注意が必要です。いつもよりひどい内出血や鼻血、歯ぐきからの出血があった場合はためらわず受診してください。

最近のみ始められた方へ

まれに、発熱、下痢、蕁麻疹が生じることがあります。このような症状が現れた場合には、医師または薬剤師に相談してください。

## 6.あなたにもできる副作用のチェック

これらのことが思い当たる場合はワルファリンの効果が強く出ている可能性があります。

- いつもよりひどいあざができていませんか？
- あざが広がっていませんか？
- 歯ぐきからいつもよりひどい出血がありませんか？
- おしっこの色が濃くなったと感じませんか？
- 便の色が黒くなったり、血が混じっていることはありませんか？
- いつまでもとまらない鼻血が出たりしていませんか？
- 目の充血はありませんか？

その他、おかしいなと思うことがあった場合には医師にご相談下さい。

## 7.脳梗塞の前触れ症状

これらのことが起こったら、  
**できるだけ早く119番通報、救急外来受診**  
などして下さい。救急外来では、ワルファ  
リン服用中であることを伝えて下さい。

- 体の片側がしびれる、手足に力が入らない
- 気持ちが悪くなり冷や汗が出る
- 足がもつれて歩けない、ろれつがまわらない
- 人の言うことが一時的に理解できない
- 物が二重に見える
- 一方の目が見えない、視界の半分が見えない
- 食べ物が一時的に飲み込めない。
- 肩や首筋が痛くなる。

※ しびれ、ろれつなどのため、ご本人が**自分で通報できない場合も多い**と思われます。  
これらのことについては必ず**ご家族にも**伝えて下さい。

## 8.日常生活では？

- 打撲などで皮下出血しやすくなります。
- 歯磨きの時、歯ぐきから出血する可能性があります。あまり強く磨かないで下さい。
- 歯科治療の際には、ワルファリンについて歯科医師に伝えて下さい。また、ワルファリン処方医師にも相談して下さい。
- 鼻血が出た場合は、ティッシュなどをつめて圧迫止血して下さい。
- 家庭でひげをそる場合、カミソリはなるべく使用せず、電気カミソリをお使い下さい。
- ひどく出血がある時はワルファリンを中止し、病院を受診して下さい。

## 9.検査の必要性

血液の固まりやすさは一人一人で異なり、また体調によっても異なります。

そのため定期的に血液検査（PT-INR）を行なって、ワルファリンの服用量を調節する必要があります。

ただし、PT-INRの結果に対して、神経質になる必要はありません。

### PT-INRとは

血液が固まるまでの時間を調べる検査で、次の式で求められます。

$$\text{PT-INR} = \left( \frac{\text{あなたの血液が固まるまでの時間}}{\text{標準血液が固まるまでの時間}} \right)$$

あなたのワルファリン療法では

～ が目安となります。