

# ワーファリンと食品の関係

## ◆◆ワーファリンとビタミンK◆◆

血液がかたまる仕組みにはビタミンKが関与していますが、ワーファリンはビタミンKの作用を妨害することで血液のかたまり（血栓）をできにくくしています。

よって、ワーファリンの服用中にビタミンKを多く含む食品を摂取すると、ワーファリンのビタミンKに対する妨害が不十分となり、血液のかたまり（血栓）ができるのを防ぐ作用が弱められます。よって、これらの食物の摂取には注意が必要です。

## ◆◆摂取時注意が必要な食品◆◆

ワーファリンを服用中の方は、納豆・クロレラの摂取が禁止されています。また、パセリ・キャベツ・ほうれん草などビタミンKを多く含む食品の摂取には注意が必要とされています。

しかし、野菜類を制限することは、食生活上、また栄養学的にも無理なので、1日摂取が過量にならない範囲、一時的な大量摂取は避け、普通量をコンスタントに摂取するようにしましょう。

ここで、大量？過量？普通量？とはどのくらいかということですが、ワーファリンの販売メーカー（エーザイ）でも詳細なデータを示していません。以下、臨床報告の文献を抜粋して紹介します。

### ①納豆

★納豆は他の食品に比べてビタミンK含有量が多く、納豆に含まれる納豆菌は少量でも腸のなかで、ビタミンKの生合成を促進します。ビタミンKの働きをワーファリンでせっかく止めていたのに、納豆菌があとからどんどんビタミンKをつくり出してしまい、ワーファリンの効き目が悪くなってしまうのです。摂取を中止しても3～4日は阻害作用が持続するので、ワーファリンを服用中の患者さんは納豆を摂取しないことが望まれます。

### ②クロレラ

★健康食品として市販されているクロレラは緑藻植物であり、葉緑素を多量に含んでいます。その摂取量、投与期間、個人差を考慮すべきではありますが、ワーファリン療養中の患者は、クロレラ摂取の有無を確認する必要があると思われます。

### ③緑葉野菜

★ビタミンKを多く含む野菜には、パセリ・シソ・アシタバ・ほうれん草などがあります。通常の食生活で大量に摂取することはないので、これらについてはほとんど気にする必要はないと思われます。比較的よく食べる野菜でビタミンKを多く含むものには、ほうれん草・ブロッコリー・キャベツなどがあります。ビタミンKは熱を加えても安定なので、煮込み野菜やスープ、ジュースなどで大量に食べたりすることは控えましょう。

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

## ◆◇ビタミンKについて◆◇

### ●主な働き●

血液凝固因子を活性化して出血を止める作用があります。

また、骨に存在するたんぱく質を活性化し、ビタミンDとともに骨の形成を促進します。

### ●不足すると・・・●

血液が固まりにくくなるため、出血が止まりにくくなります。歯ぐきから出血しやすくなることもあります。また、骨がもろくなって、骨粗鬆症を引き起こすこともあります。

### ●1日の所要量●

成人男性 65  $\mu$ g

成人女性 55  $\mu$ g

許容上限摂取量 30000  $\mu$ g (成人男女、妊婦・授乳婦含む)

※「日本人の栄養所要量」(第6次改定)による

ご参考：2001年 国民栄養調査による摂取量(20～59歳平均)

男性：265  $\mu$ g 女性：261  $\mu$ g 男女とも所要量を満たしている



### ●ビタミンKを含む主な食品と常用量(目安量)●

ほうれん草やカブの葉など納豆、野菜に多く含まれています。

ビタミンKは腸内でも腸内細菌によって産生されます。

食品名	可食部 100g 中 ( $\mu$ g)	常用量(目安量)	V. K量( $\mu$ g)
納豆	870	40g (1パック)	348
がんと	43	70g (1個)	30
モロヘイヤ(生)	640	60g (お浸し1食)	384
ほうれん草(生)	270	80g (お浸し1食)	216
かぶ葉(生)	340	70g (1/3束)	238
とり皮もも(生)	120	50g (1枚)	60

※含有量は五訂日本食品基準成分表による、常用量は含有量をもとに試算。

## ◆◇まとめ◆◇

ワーファリンは、血液をサラサラにするお薬です。しかし、血液を固まらせる働きのあるビタミンKを含んでいる食品をたくさん摂取すると、薬の効き目が弱まるため、下記の食品には注意してください。



### 禁止食品

#### 納豆・クロレラ

- ・ 納豆は、ビタミンKを多く含んでいるだけでなく、納豆菌が腸内でビタミンKを産生するので禁止とします。少量でも同様です。
- ・ 山芋、オクラ等は納豆と同様のネバネバ感がありますが、納豆菌は含まれておらず、ビタミンK量も問題ありません。
- ・ 豆腐、油揚げ等は納豆と同じ大豆製品ですが、問題ありませんので、1日1回は摂取しましょう。

食品名	食品の目安量	ビタミンK量( $\mu$ g)	100g中のV. K量( $\mu$ g)
クロレラ	—	—	3600
納豆	40g (1パック)	348	870

**摂取量に注意する食品**

ビタミンKは緑の濃い野菜に多く含まれています。  
下記の表を参考にしてください。

食品名	食品の目安量	ビタミンK量(μg)	100g中のV. K量(μg)
あしたば	20g	100	500
かぶ(葉)	茹で 50g	170	340
からし菜	お浸し 80g	208	260
からし菜(塩漬)	50g	135	270
小松菜	お浸し 80g	168	210
春菊	お浸し 80g	200	250
煎茶(抽出液)	湯呑2杯 500cc	160	32
タアサイ	炒り煮 100g	220	220
チンゲン菜	炒り煮 100g	84	84
つるむらさき	お浸し 80g	280	350
にら	お浸し 50g	90	180
ブロッコリー	付け合せ 30g	48	160
ほうれん草	お浸し 80g	216	270
メキャベツ	100g(約10個)	75	150
モロヘイヤ	お浸し 60g	384	640
わかめ(生)	50g	70	140
わけぎ	和え物 100g	170	170
パセリ	—	—	850
しそ	—	—	690
クレソン	—	—	190
みつば	—	—	120

(注：食品の目安量のgは生の状態のもので)

- 食生活上・栄養学的に緑黄色野菜は必須なので、トマト・かぼちゃ・人参など他の緑黄色野菜で必要量(100g~150g)を摂取し、表の食品は2~3口程度にしてください。
- 一食当たりの目安量を参考にし、表の食品は1日のうちで重ねて摂取するのは避けるようにした方が良いでしょう。
- 緑色野菜の一時的な大量摂取は避けてください。