

お薬のしおり

ワルファリンというお薬について No.113 (H23.6)

東京医科大学病院 薬剤部

ワルファリンというお薬をみなさん聞いたことがありますか？ワルファリンとは、血液を固まりにくくし、^{けっせん}血栓（血の固まり）ができるのを予防するお薬です。このお薬は、効きすぎると血が止まりにくくなり、効かないと血栓ができやすくなってしまいます。効き方を一定に保つために一緒には食べてはいけないものもあります。また、日常生活で注意しなければならない点があります。このようなワルファリンというお薬についておさらいしてみましょう。

◇血栓（血の固まり）とは？◇

血栓は、本来ならば止血の際に必要なものです。転んでひざを^{すり}擦りむいてしまった時などに血がでてきますが、しばらくすると血が止まり、かさぶたができます。そして、傷が治ります。実は、それと同じ事が体の中、血管の中でおきているのです。血管内でこのかさぶた（血栓）がはかれないで、そこにずっとひっついたままになると、血管内を^{ふさ}塞いでしまいます。それより先に血液が流れなくなり、その先の細胞が^{えし}壊死してしまうのです。それが、心臓付近の血管内で起こると^{しんきんこうそく}心筋梗塞を、脳の血管の中で起こると^{のうこうそく}脳梗塞を引き起こすこととなります。また、その血栓が血管からはがれて、血流によって全身にまわりどこかの血管でつまってしまう可能性もあります。

◇血栓のでき方と予防◇

血栓は動脈硬化や人工弁などの異物がある場所あるいは心房細動（不整脈の一種）などによって血液の流れが^{とどこお}滞っている場所で作られます。はじめに、血液の中の^{けっしょうばん}血小板という成分がこのような場所に集まってきます。このときはまだ弱い結合ですが、続いてフィブリンという成分が^{のり}糊の様な働きをして、血小板同士が強く固まり血栓が形成されます。そのフィブリンは、^{けつえきぎょうこいんし}血液凝固因子というタンパク質が関与して形成されますが、そこでビタミンKが凝固因子を作る手助けをしています。ワルファリンは、ビタミンKの働きをブロックし、凝固因



子の作られる量を減らすことで、血液を固まりにくくし、血栓ができるのを予防します。

◇治療中に食べてはいけないもの◇

ワルファリンの効き目を一定に保ちたいのですが、ビタミンKが多く含まれる食べ物を食べると、効きが悪くなってしまいます。効きが悪くなると血栓ができやすくなってしまい危険なので注意が必要です。特に含有量が多く、絶対に食べてはいけないものは、納豆、クロレア、青汁製品です。他に含有量の多いものとして、小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなどのような緑黄色野菜がありますが、かたよって一度に大量摂取をしなければ、大きな問題になることはありませんので、健康のためにも毎日バランス良く摂って下さい。お酒は通常の量であれば毎日飲んでもほとんど問題ありません。体調を崩すほどの暴飲や毎日の大量摂取は避けましょう。アルコールを飲んでからワルファリンを飲む場合は、6~7時間以上はあけましょう。

◇日常生活で注意することは？◇

ワルファリンを飲んでいる時は、通常より血が固まりにくい状態になっていますので、出血しないように気をつけましょう。けがをする恐れのある仕事や運動は避けて下さい。歯ブラシは柔らかめのものを使用し、強く磨きすぎないように注意します。もしも出血した場合はあわてずにタオルなどで押さえます。鼻血や歯茎からの出血が続く場合や、ぶつけてもないのに内出血が起こったり、血尿や血便が起こったりした場合には、ワルファリンが効きすぎている可能性があります。直ぐ主治医に連絡してください。

◇新しいお薬のはなし◇

今まで血液凝固阻止薬の飲み薬はワルファリンしかありませんでしたが、2011年3月にダビガトラン(商品名:プラザキサ)という薬が発売されました。特徴は、効果が安定していることです。なので、ワルファリンのように定期的な血液検査による管理の必要がありません。また食事による影響も少ないのでワルファリンに代わる薬として注目を集めています。が、新薬ですので未知の部分もあることも事実です。

何か不明な点や、確認したい点がありましたら、医師・薬剤師にご相談ください。

