

その他

Q9 心臓手術をした後で、「ワーファリン」という「血液をさらさらにするクスリ」を飲んでいますが、納豆を食べてはいけないといわれていますが、なぜなのでしょう？ そのほかにも、食べてはいけないものがありますか？

A9 例えばけがをして出血をした時、しばらく押さえていると小さな傷であれば出血は止まります。この時に出血が止まるのは、傷口に血栓ができて出血を抑えるためです。この働きを「血栓止血機序」といいますが、生体内には傷口を自力で修復するしくみがあるのです。血液中には血小板と血液凝固因子という二つの因子があり、互いに作用して血液を固めますが、血小板は血液成分(細胞成分といいます)の一つであり、血液凝固因子はタンパク質からできています。血栓が作られるのは、この血小板同士を強く固める糊の働きをするフィブリンがあるため、このフィブリンはいくつかの凝固因子が関与して作られます。

この凝固因子を作るのは肝臓ですが、その時に絶対に必要な栄養素の一つがビタミンKなのです。ビタミンKは肝臓で凝固因子(第II、VII、IX、X因子)を作る手助けをし、ビ

タミンKがなければ凝固因子は作られません。このビタミンKの働きをじゃまするのがワーファリンなのです。

従って、ワーファリンを服用している患者さんでは、ビタミンKを多く含むもの、例えば納豆、クロレラ、青汁などの服用は禁止されます。これらの食品はワーファリンの作用を減弱させ、血液を固まりやすくしてしまうからです。また、小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜にもビタミンKはたくさん含まれているので、大量の摂取はしないようにしましょう。また、たくさんのお酒はワーファリンの効果に影響を及ぼします。サプリメントや栄養食品の中にもビタミンKを多く含むものがあるため、ワーファリンを服用している方では注意が必要です。むやみに服用せず、必ず主治医の先生に相談するようにしましょう。

(中元秀友/埼玉医科大学 総合診療内科・医師)