

❖ お薬手帳用シールの例

EPAというお薬です

成分はエイコサペンタエン酸(EPA)、青魚に豊富に含まれる天然の脂肪酸です。サプリメントとしてもいろいろな製品が市販されています。



しかし、薬はサプリメントと違い高純度、高含量で安全な製剤です。これだけのものを食事やサプリメントから摂るのは大変なこと。代替はききません。

必ず食事のすぐ後に服用してください

EPAは油の一種です。吸収されるためには、食事のすぐ後に飲む必要があります。空腹時にはまったくといっていいほど吸収されません。



必ず食事のすぐ後に服用してください。食事をしないことが多い、食事が不規則などの理由で、うまく服用できないときにはご相談ください。

胸やけなどの症状はありませんか？

EPAはもともと油なのです。胸やけや下痢などの症状が起こるかもしれません。脂っこい食事のすぐ後だと、特に起こりやすくなることもあります。気になるときにはご相談ください。

食事や運動にも注意を

EPAをたくさん摂ると動脈硬化が予防でき、狭心症や心筋梗塞などのリスクが減ることがわかっています。でも基本はバランスのよい食事と適切な運動、そして禁煙です。お薬の効果を十分にするためには、日常生活に対する注意が不可欠です。

飲み続けることが何より大切です

服用してすぐに、目に見える効果が現れるとは限りません。しかし、飲み続けることで、狭心症や心筋梗塞などの重大な病気を防げる可能性が高くなります。



「何も起こらないこと」がなよりの効果といえます。気になる症状がある場合は、ぜひご相談ください。

抜歯のときには必ず相談を

血液を固まりにくくする作用があるため、抜歯や手術のときには注意が必要です。



抜歯などを受けるときは必ず、医師に相談してください。

出血傾向に注意

EPAには、いろいろな働きがありますが、血小板の作用を抑えて血液を固まりにくくする働きがあります。これは脳梗塞などの予防によい働きですが…。



鼻血、歯茎からの出血、あざがでやすいなど出血傾向には注意してください。

ビタミンEなどの積極的摂取も

EPAの体内での酸化による過酸化脂質、脂質ラジカルの生成を防ぐために、ビタミンEなどの抗酸化作用をもつ栄養素を積極的に摂取することが勧められることもあります。ただし、他の栄養素、サプリメントの併用は、それぞれの使用目的で、併用したほうがよい場合と避けたいほうがよい場合があります。併用についても必ずご相談ください。