

❖ お薬手帳用シールの例

大切な薬です。必ず服用してください①

血液を固まりにくくして、静脈血栓や心筋梗塞、肺塞栓や脳塞栓症などの治療や予防のために服用する薬です。脳卒中などで、寝たきりになったりしないためにも必ず服用を継続してください。

大切な薬です。必ず服用してください②

ワルファリンは血液を固まりにくくするお薬です。固まる原因に働く薬ではありません。糖尿病、高血圧、高脂血症などの治療も忘れずに。生活習慣の改善も。

出血傾向に注意①

ワルファリンは血液を固まりにくくする薬です。

- ・鼻血や歯茎からの出血はありませんか。
- ・出血すると、止まりにくいことはありませんか。
- ・アザができやすくなっていませんか。

出血傾向に注意②

ワルファリンは血液を固まりにくくする薬です。

- ・自転車などで転んで頭を強く打ったときなどは、念のため受診しましょう。

アルコールの注意

アルコールはワルファリンの作用に影響するだけでなく、胃腸障害なども引き起こす可能性があります。アルコールの飲みすぎに注意しましょう。

副作用を早く発見するために

肝臓への副作用を発見するために尿などの色の変化に注意してください。

尿の色は濃くありませんか。倦怠感はありませんか。白眼が黄色くなったりしていませんか。服用後の体調の変化に気をつけてください。

作用の増強に注意①

血液を固まりにくくする作用をもつ薬剤と併用すると、ワルファリンの作用が強まるおそれがあります。

痛み止めなどでも注意が必要です。他の薬を併用する必要があるときは必ず医師または薬剤師にワルファリンを服用中であることをお伝えください。

作用の増強に注意②

血液を固まりにくくする作用をもつサプリメントと併用すると、ワルファリンの作用が強まるおそれがあります。

DHA、EPA、イチョウ葉、月見草、ニンジン、フィーバーフュー（ナツシロギク）など、サプリメントを購入する場合は、薬剤師などに相談を。

緑黄色野菜はコンスタントに

緑黄色野菜にはビタミンKが含まれますが、まったく食べないというわけにはいきません。

大量に食べたり、ほとんど食べなかったりしないで、通常の食事で食べる程度の量を、コンスタントにとるようにしましょう。

ビタミンKには要注意

ビタミンKには、ワルファリンの作用に拮抗する作用があり、その作用を弱めるおそれがあります。

ビタミンKを豊富に含む納豆、クロレラ、青汁などの摂取は控えましょう。

あなたのINRは？

ワルファリンの効果をみるためや、出血などの副作用を防ぐために、INRを調べます。

検査をしたときには、その結果を、お薬手帳に書き留めておくようにしましょう。

効果の現れ方には、個人差が！

ワルファリンの効き方は、一人ひとり異なります。

↓
ワルファリンの服用量は個人差があります。お薬を受け取る時、ワルファリンの用量について必ずご確認ください。

副作用を早く発見するために

ワルファリンを服用しはじめて間もなく(多くは3~10日後に),「皮膚壊死」がみられることがあります。

↓
皮膚の痛みや赤み,出血などがみられた場合は,医師に連絡するようにしてください。

手術を受けるときは？

場合によっては,手術の数日前からワルファリンの服用を中止することがあります。

↓
医師とよく相談し,その指示に従うようにしてください。

抜歯をするときは？

INRの値によっては,ワルファリンを服用したまま抜歯が行われることもあります。

↓
歯科医師にワルファリンを服用していることを早めに伝え,その指示に従うようにしてください。

ビタミンK250 μ gを含むのは,こんな食事

〈朝〉

- ・高野豆腐の卵とじ
- ・アスパラの磯辺和え

- ・なすと玉ねぎの味噌汁

⇒ビタミンK: 87 μ g

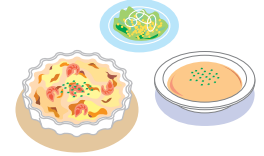


〈昼〉

- ・マカロニグラタン
- ・コーンサラダ

- ・コンソメスープ

⇒ビタミンK: 59 μ g



〈夜〉

- ・きすの南蛮漬け
- ・チンゲン菜のピーナッツ和え

- ・大根の薄くず煮
- ・すまし汁

⇒ビタミンK: 108 μ g



ビタミンK250 μ gを含むのは,こんな食事

〈朝〉

- ・トマト入りスクランブルエッグ
- ・温野菜

- ・果物

⇒ビタミンK: 92 μ g



〈昼〉

- ・シーフードカレー
- ・きゅうりのサラダ

- ・フルーツヨーグルト

⇒ビタミンK: 55 μ g



〈夜〉

- ・豚肉の生姜焼き
- ・アスパラの辛し和え

- ・ぎのこのワイン蒸し

⇒ビタミンK: 108 μ g

