

『納豆は食べて良いですか?』

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



「血液さらさらの薬を飲んでいる人は納豆を食べてはいけないと聞いたのだけど、私は食べてもいいですか?」こういったご質問もよく頂きます。

先月は血液さらさらの薬についてご説明しましたが、その中のワーファリンという抗凝固薬を服用中の人は納豆が食べられません。これは納豆の中に多く含まれるビタミンKがワーファリンの効果を打ち消してしまうからです。納豆を食べても毒になるわけではありませんが、薬の効果が不足することで危険な事態を引き起こす可能性があります。他にもビタミンKが豊富な健康食品のクロレラや、極端に大量の生野菜の摂取（普通にサラダなどを食べるのは構いません）もワーファリンを服用中の人は控えた方が良いでしょう。こうした納豆などのビタミンKの摂取制限が必要なのはワーファリンだけです。他の薬を服用中の人には制限はありません。

ワーファリン服用中はビタミンK制限が必要なだけでなく、薬の効果が体調により変動するため定期的に採血を行い、血液のさらさら度合いを確認の上、内服する量を調節する必要があります。最近こうした定期的な採血や、ビタミンK摂取の制限を必要としない新薬が発売されており、効果や副作用についてもワーファリンと同等以上の成績が認められていることもあって、ワーファリンを新薬に切り替える人も増えてきています。しかしワーファリンを服用している全ての人が新薬に変更可能なわけではなく、肝臓や腎臓の働きが悪い人や、心臓の持病の種類によってはワーファリンの方が有用な場合もあります。また新薬に切り替えることにより1カ月の薬代の自己負担が数千円程度高くなることもあり、主治医の先生とよく相談されて下さい。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000