

こうぎょうこやくりょうほうてちょう
抗凝固薬療法手帳

ワルファリンK錠0.5mg/1mg「トーフ」手帳

患者さんへのアドバイス(まとめ)

- 必ず指示された通りに飲むこと(飲み忘れたときの対応もあわせて知っておく)。
- 定期的に診察を受け、INRの検査を必ず行ってもらうこと(ご自身のINRの値を知っておくことは重要です)。
- 手術や抜歯をするときは、事前に主治医に相談すること。
- 他院や他科に受診の際は、本剤の服用を医師、歯科医師、薬剤師に知らせること。
- 創傷を受けやすい仕事に従事しないこと。
- 納豆・青汁・クロレラはワルファリンカリウムの作用を弱めるので食べないこと。
- 妊娠を希望するときは、主治医と相談すること。

抗凝固薬療法

病 名

氏 名
(患 者)

血液型
ABO式()型
Rh()型
年 月 日生

(〒 -)

住 所

TEL () -

- ☐心房細動 ☐深部静脈血栓症
☐人工弁置換術後(種類:)
☐その他()

- ・ワルファリンカリウムの拮抗剤はビタミンK及び乾燥濃縮人プロトロンビン複合体です。
- ・上記患者さんはワルファリンカリウムによる抗凝固薬療法を施行中です。

年 月 日

施設名

TEL () -

主治医

患者さんへの注意事項

あなたは、ワルファリンカリウムによる抗凝固薬療法(血を固まりにくくする治療)を受けています。血栓が生じたり、出血が強まる危険を避けて、最適の治療を受けるために、下記の注意事項を必ず守ってください。

①本治療期間中は、定期的に受診し、必ず主治医の指示通りに飲んでください。

- あなたに最も適したワルファリンカリウムの量を決める必要があります。これはINR検査*を定期的に行うことによって決められます。
- 薬は必ず指示された量を飲んでください。毎日決まった時間に服用することが、飲み忘れ防止に役立ちます。
- 薬を飲み忘れた場合は、気づいたときに、できるかぎり早く飲むようにしてください。

ただし、飲むべき時間から半日以上たった場合は、1回分を飛ばして次から規則的に飲んでください。絶対に2回分を一度に飲んではいけません。

＊INR検査の説明

INR検査とは血液の固まりやすさをみる検査です。以下の範囲に入るようにワルファリンカリウムの量を調節します。この範囲に入っていれば、血栓がおきにくく、出血もおきにくいことになります。

- 70歳未満 INR2.0～3.0
- 70歳以上 INR1.6～2.6

②次のような場合は、必ず事前に主治医や薬剤師に相談してください。

- ・手術や抜歯を受けるとき。
- ・他の薬を服用したり、止めたりするとき、特にアスピリンなどの解熱・鎮痛剤や風邪薬など一般薬を薬局から買って飲む際には、主治医や薬剤師に相談してください。

③日常生活での注意

- ・ ケガをしないように注意してください。
- ・ かたよった食事はせず、バランスのよい食生活が続けることが重要です。たとえば極端に多い又は少ない食事をしたり、一度にたくさん飲酒をしないでください。
- ・ ワルファリンカリウムはビタミンKによって効果が弱まります。したがってビタミンKを多く含む食べ物や、ビタミンKを産生する納豆菌を含む納豆の摂食によりワルファリンカリウムの効果が弱まる可能性があります。
- ・ 食物の中で特に納豆は食べないでください。ワルファリンカリウムを飲んでいる患者さんが納豆を食べたところ、INR値が低下したとの報告があります。
- ・ 市販の青汁・クロレラは多量のビタミンKを含んでいるので、食べないでください。

- ・他の、ビタミンKを含む、ほうれん草などの緑黄色野菜を禁止することは、食生活上、また栄養学的にも良くないので、1日の摂取量が過量にならない範囲(小鉢程度)で一定にし、一時的な大量摂取(暴飲暴食)は避けてください。

(p.8 参照)

- ・歯ぐきや鼻からの出血、皮下出血、血尿、血便のほか、原因不明の出血など、普段と違うところに気づいた場合は、すぐに主治医の診察を受けてください。
- ・この薬を飲んでいる間は、妊娠しないように注意してください。
- ・妊娠を希望するときは主治医に相談してください。

④薬剤保管上の注意

- ・薬は、光の当たらないところに、湿気を避けて保管してください。
- ・薬は、こどもの手が届かないところに保管してください。

⑤ 他院・他科を受診するとき

- ・他の医師や歯科医師の診察を受ける際、また、思いがけない事故などにより他院で受診する際は、必ず本剤を飲んでいることを医師、歯科医師、薬剤師に伝えてください。

【ビタミンKを多く含む食品】

食品に含まれているビタミンKにより、ワルファリンの作用が減弱されることがあります。ここにはビタミンKを比較的多く含有する食品(食べられる部分 100gにビタミンKを 100 μ g以上)を掲載しています。

個々の食品のビタミンK含有量を細かく気にする必要はありませんが、1日摂取量が過量にならない範囲(野菜であれば小鉢程度)で一定にし、一時的な大量摂取は避けてください。ただし、納豆・クロレラ・青汁などのビタミンKを多く含む食品は食べないでください。

【野菜】	100g当たりのビタミンK含有量(μ g)	
あしたば(莖葉)	(生) 500	(ゆで) 380
うるい(葉)	(生) 160	
エンダイブ(葉)	(生) 120	
えんどう類(トウモロコシ)(莖葉)	(生) 280	
えんどう類(トウモロコシ)(芽ばえ)	(生) 210	(ゆで) 300
えんどう類(トウモロコシ)(芽ばえ)	(油いため) 300	
おおさかしらな(葉)	(生) 190	(ゆで) 240
おおさかしらな	(塩漬) 340	
おかひじき(莖葉)	(生) 310	(ゆで) 360
かぶ(葉)	(生) 340	(ゆで) 370
かぶ(葉)	(塩漬) 360	
かぶ(葉)	(ぬかみそ漬) 260	
からしな(葉)	(生) 260	
からしな	(塩漬) 270	
キャベツ類(キャベツ)(結球葉)	(油いため) 120	
きゅうり	(ぬかみそ漬) 110	
ぎょうじゃにんにく(葉)	(生) 320	
キンサイ(莖葉)	(生) 180	(ゆで) 210
クレソン(莖葉)	(生) 190	
ケール(葉)	(生) 210	
こごみ(若芽)	(生) 120	
こまつな(葉)	(生) 210	(ゆで) 320
コリアンダー(葉)	(生) 190	
さんとうさい(葉)	(生) 100	(ゆで) 140
さんとうさい	(塩漬) 150	
しそ(葉)	(生) 690	
しそ(実)	(生) 190	
じゅうろくささげ(若ざや)	(生) 120	(ゆで) 130

しゅんぎく (葉)	(生) 250	(ゆで) 460
すいぜんじな (葉)	(生) 270	
すぐきな (葉)	(生) 280	
すぐきな	(すぐき漬) 270	
せり (莖葉)	(生) 160	(ゆで) 160
ぜんまい (干し若芽)	(乾) 120	
タアサイ (葉)	(生) 220	(ゆで) 230
だいこん (葉)	(生) 270	(ゆで) 340
だいこん (かいわれだいこん) (芽ばえ)	(生) 200	
だいこん (葉だいこん) (葉)	(生) 220	
たいさい (葉)	(生) 110	
たいさい	(塩漬) 140	
たいさい (つまみな) (葉)	(生) 270	
たかな (葉)	(生) 120	
たかな	(たかな漬) 300	
ちぢみゆきな (葉)	(生) 390	(ゆで) 500
チンゲンサイ (葉)	(ゆで) 120	
チンゲンサイ (葉)	(油いため) 110	
つるな (莖葉)	(生) 310	
つるむらさき (莖葉)	(生) 350	(ゆで) 350
とうがらし (葉・果実)	(生) 230	
とうがらし (葉・果実)	(油いため) 250	
とんぶり	(ゆで) 120	
ながさきはくさい (葉)	(生) 130	(ゆで) 150
なずな (葉)	(生) 330	
なばな (和種) (花らい・莖)	(生) 250	(ゆで) 250
なばな (洋種) (莖葉)	(生) 260	(ゆで) 270
にら (葉)	(生) 180	(ゆで) 330
にら (葉)	(油いため) 220	
にら (花にら) (花莖・花らい)	(生) 100	
にんじん (葉にんじん) (葉)	(生) 160	
ねぎ (葉ねぎ・葉)	(生) 110	
ねぎ (葉ねぎ・葉)	(油いため) 150	
ねぎ (九条ねぎ)	(生) 100	
ねぎ (こねぎ) (葉)	(生) 120	
ねぎ (めねぎ) (葉)	(生) 180	
のざわな (葉)	(生) 100	
のざわな	(塩漬) 110	

のざわな	(調味漬) 200	
のびる (りん茎葉)	(生) 160	
パクチョイ (葉)	(生) 190	
バジル (葉)	(生) 440	
パセリ (葉)	(生) 850	
はなっこりー	(生) 140	
ひのな (根・茎葉)	(甘酢漬) 120	
ひろしまな (葉)	(生) 160	
ひろしまな	(塩漬) 210	
ふだんそう (葉)	(生) 180	(ゆで) 220
ブロッコリー (花序)	(生) 210	(ゆで) 190
ブロッコリー (花序)	(電子レンジ調理) 220	
ブロッコリー (花序)	(焼き) 380	
ブロッコリー (花序)	(油いため) 270	
ブロッコリー (芽ばえ)	(生) 150	
ほうれんそう (葉)	(生) 270	(ゆで) 320
ほうれんそう (葉)	(油いため) 510	
ほうれんそう (葉)	(冷凍) 300	(冷凍、ゆで) 480
ほうれんそう (葉)	(冷凍、油いため) 370	
みずかけな (葉)	(生) 200	
みずかけな	(塩漬) 200	
みずな (葉)	(生) 120	(ゆで) 120
みずな	(塩漬) 130	
みつば (根みつば) (葉)	(生) 120	(ゆで) 150
みつば (糸みつば) (葉)	(生) 220	(ゆで) 250
みぶな (葉)	(生) 160	
めキャベツ (結球葉)	(生) 150	(ゆで) 160
めたで (芽ばえ)	(生) 360	
モロヘイヤ (茎葉)	(生) 640	(ゆで) 450
ようさい (茎葉)	(生) 250	(ゆで) 260
よめな (葉)	(生) 440	
よもぎ (葉)	(生) 340	(ゆで) 380
ルッコラ (葉)	(生) 210	
レタス類 (サラダな) (葉)	(生) 110	
レタス類 (リーフレタス) (葉)	(生) 160	
レタス類 (サニーレタス) (葉)	(生) 160	
レタス類 (サンチュ) (葉)	(生) 220	
わけぎ (葉)	(生) 170	(ゆで) 120

わらび（干しわらび）	（乾） 180
------------	---------

【豆類】 100g当たりのビタミンK含有量(μg)

だいず（全粒・全粒製品）	（大豆はいが） 190
だいず（納豆類）	（糸引き納豆） 870
だいず（納豆類）	（挽きわり納豆） 930
だいず（納豆類）	（五斗納豆） 590
だいず（納豆類）	（塩納豆） 220
だいず（納豆類）	（寺納豆） 190
だいず（納豆類）	（干し納豆） 300

※納豆菌がビタミンKを産生するため、納豆は摂取しないでください。

また、菌の種類により産生量が異なります。

【藻類】 100g当たりのビタミンK含有量(μg)

あまのり	（ほしのり） 2600
あまのり	（焼きのり） 390
あまのり	（味付けのり） 650
あらめ	（蒸し干し） 260
いわのり	（素干し） 1700
えごのり	（素干し） 230
おごのり	（塩蔵、塩抜き） 160
こんぶ（えながおにこんぶ）	（素干し） 110
こんぶ（かごめこんぶ）	（素干し） 170
こんぶ（ながこんぶ）	（素干し） 240
こんぶ（まこんぶ）	（素干し、乾） 110
こんぶ（みついいしこんぶ）	（素干し） 270
こんぶ（りしりこんぶ）	（素干し） 110
削り昆布	（素干し） 150
つくだ煮（こんぶ類）	（素干し） 310
すいぜんじのり	（素干し、水戻し） 320
てんぐさ	（素干し） 730
ほしひじき ステンレス釜	（乾） 580
ほしひじき 鉄釜	（乾） 580
ふのり	（素干し） 430
まつも	（素干し） 1100
わかめ（原藻）	（生） 140
わかめ（乾燥わかめ）	（素干し） 890
わかめ（乾燥わかめ）	（素干し、水戻し） 110

わかめ（乾燥わかめ）	（板わかめ） 1800
わかめ（カットわかめ）	（乾） 1600
わかめ（湯通し塩蔵わかめ）	（塩抜き、生） 110

【油脂類】 100g当たりのビタミンK含有量(μg)

植物油脂類	（大豆油） 210
植物油脂類	（調合油） 170
植物油脂類	（なたね油） 120
植物油脂類	（ぶどう油） 190

【し好飲料類】 ビタミンK含有量(μg)

	茶葉 100g 当たり	浸出液
緑茶類（玉露）	4000	微量（茶葉 10g を 60℃で 60ml）
緑茶類（抹茶）	2900	
緑茶類（せん茶）	1400	微量（茶葉 10g を 90℃で 430ml）
緑茶類（番茶）	2200	微量（茶葉 15g を 90℃で 650ml）
緑茶類（ほうじ茶）	2000	0（茶葉 15g を 90℃で 650ml）
発酵茶類（紅茶）	1500	6（茶葉 5g を 熱湯で 360ml）
その他（青汁 ケール）	1500	

【調味料及び香辛料類】 100g当たりのビタミンK含有量(μg)

ドレッシング類（マヨネーズ）	（全卵型） 120
ドレッシング類（マヨネーズ）	（卵黄型） 140
バジル	（粉） 820
パセリ	（乾） 1300

【肉類】 100g当たりのビタミンK含有量(μg)

にわとり、皮（* むね）	（生） 110
にわとり、皮（* もも）	（生） 120

* 皮下脂肪を含んだもの。

出典：日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年

【クロレラ】 100g当たりのビタミンK含有量(μg)

クロレラ	3600
------	------

文献：須田光明：日本内科学会雑誌，82,137（1993）

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ワルファリンK錠と併用してはいけない薬剤

以下に示す薬剤は、ワルファリンカリウムの効果を減弱または増強するため、ワルファリンカリウムによる治療が必要で以下に示す薬剤を処方されている方は、その薬剤を飲まずに、至急医師や薬剤師に相談してください。

●作用を減弱するため併用してはいけない薬剤

薬効分類	薬剤名	商品名
骨粗鬆症治療用ビタミンK ₂ 製剤	メナテトレノン	グラケー、他

●作用を増強するため併用してはいけない薬剤

薬効分類	薬剤名	商品名
抗リウマチ剤	イグラチモド	ケアラム、他
抗真菌剤	ミコナゾール(ゲル剤・注射剤・錠剤)	フロリード、オラビ

他にもワルファリンカリウムの抗凝固作用に影響する恐れのある薬剤があります。

病院や他科に受診の際は、本剤の服用を医師、歯科医師、薬剤師に伝えてください。

抗凝固薬療法施行中に、新たに他剤を併用したり、又は休薬する場合には、凝固能の変動に注意してください。

併用薬	トロンボテスト値(%)※	備考

※トロンボテスト値でコントロールしている場合は10～27%前後が推奨されています。

併用薬	トロンボテスト値(%)※	備考

※トロンボテスト値でコントロールしている場合は10～27%前後が推奨されています。

併用薬	トロンボテスト値(%)※	備考

※トロンボテスト値でコントロールしている場合は10～27%前後が推奨されています。

併用薬	トロンボテスト値(%)※	備考

※トロンボテスト値でコントロールしている場合は10～27%前後が推奨されています。

併用薬	トロンボテスト値(%)※	備考

※トロンボテスト値でコントロールしている場合は10～27%前後が推奨されています。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

I have been treated with anticoagulant agent, Warfarin potassium tablets 0.5mg or 1mg “Towa” (Warfarin potassium).

When other medicines are concomitantly used with Warfarin potassium, every caution should be taken for fear of causing drug interactions.

★海外で、他の薬剤を服用するなどの際には、
医師・薬剤師にこのページを提示してください。

東和薬品株式会社

病院、薬局等、医療提供施設名