

【 納豆とワーファリンの話 】

平成 24 年 1 月

よく外来で聞かれます。「先生、心臓の薬を飲んでいると、納豆は食べてダメだと言われるが、本当かい？」 そんな事はありません。

確かに、血をサラサラにする薬のワーファリンを内服している場合、納豆は食べていけません。その他の薬では問題ないのです。心臓病の方はいろいろな薬を飲んでいきます。例えば血管拡張薬・強心薬・利尿剤・高血圧の薬など……。そのほかに血をサラサラにする薬があるのです。で、さらに「**血をサラサラにする薬**」にも種類があります。今はジェネリック（後発医薬品）もあって、同じ成分でも会社ごとに商品名が違うのでややこしいのですが、代表的なものを以下に挙げておきます。

- ① 抗凝固薬（ワーファリンですね）
- ② 抗血小板薬（パナルジン・バイアスピリン・プラビックス・プレタール等）
- ③ その他

それぞれの薬は、病気・治療の内容によって変わるわけですが、その中で最も食事の影響をうけるのがワーファリンなわけです。

それでは、なぜ「**ワーファリン+納豆**」の組み合わせはいけないのでしょうか？ それはワーファリンの働く仕組みが関係しています。誰もが体内では、常に**血栓形成**（血の塊を作って出血を防ぐ働き）と**血栓溶解**（血栓が溶ける働き）を繰り返して、うまく具合にバランスをとっています。

血栓ができる機序にはいろいろありますが、その中にビタミンの1種、「ビタミンK」に関係する部分があります。**ビタミンK**は血を止める（＝血栓を作る）重要な働きをするのですが、ワーファリンはそのシステムを邪魔します。その結果“血が固まりづらい＝血がサラサラ”になるわけです。それでは、ワーファリンの効果を下げるためには、どうしたらいいのでしょうか？ ビタミンKをたくさん摂取すればいいのです。そうです、**納豆菌**はビタミンKを豊富に含むのです。

ですから納豆に限らず、ビタミンKを豊富に含む食品は、ワーファリンの効果を低下させます。一般的に“**納豆・青汁・クロレラはだめですよ**”と説明します。中には海藻類など、ネバネバする食品はダメと勘違いされている方がいますが、納豆菌が関係しなければ大丈夫です。

他の血をサラサラにする薬（パナルジン・プラビックスなど）は、違う仕組みで働いているので納豆が食べられるわけです。

余談ですが、納豆のネバネバした部分には**ナットウキナーゼ**という成分が含まれていて、何と血液をサラサラにする働きがあるそうです。ややこしいなあ！

最後に、簡単な自己紹介をします。いわき市出身で福島県立医科大学を卒業しました。平成 14 年から労災病院に勤務していますので、よろしくお願いたします。

循環器科 吉成 和之

外来受付 毎週月曜、火曜、金曜（午前 8 時 30 分～11 時）