

## ワーファリンとビタミンKの関係

ワーファリンは肝臓でビタミンKの代謝サイクルを阻害することで効果を発揮します。ビタミンKを多く含む食品をとると、効果が落ちてしまうので注意しましょう！

### ポイント 食事で注意すること

- ① 納豆・青汁・クロレハは食べない
  - ▶ これらの食品にはビタミンKが多量に含まれています
  - ▶ 時間をあけても食べることはできません
- ② 緑黄色野菜・海藻を連日、多量に食べない
  - ▶ 一般的なサラダ程度では問題ありません
- ③ アルコールは適量にしておく
  - ▶ ビールなら500mLが適量です



検査値が安定しない患者さんは  
食事が大丈夫か確認しておこう！

## ワーファリンとビタミンKの関係

ワーファリンは肝臓でビタミンKの代謝サイクルを阻害することで効果を発揮します。ビタミンKを多く含む食品をとると、効果が落ちてしまうので注意しましょう！

### ポイント 食事で注意すること

- ① 納豆・青汁・クロレハは食べない
  - ▶ これらの食品にはビタミンKが多量に含まれています
  - ▶ 時間をあけても食べることはできません
- ② 緑黄色野菜・海藻を連日、多量に食べない
  - ▶ 一般的なサラダ程度では問題ありません
- ③ アルコールは適量にしておく
  - ▶ ビールなら500mLが適量です



検査値が安定しない患者さんは  
食事が大丈夫か確認しておこう！