



ワルファリン服薬手帳



ワルファリン療法

血液型

氏 名
(患者)

ABO式()型
Rho ()

(〒 —)

年 月 日生

住 所

TEL() —

病 名

手術々式

年 月施行

人工弁の種類

- ・上記患者さんはワルファリンによる抗凝固療法を施行中です。
- ・拮抗薬はビタミンKです。

年 月 日

病医院名

TEL() —

主治医

患者さんへの注意事項

お薬をお飲みになる方へ

—大切な注意事項を記載してあります—

①定期的に血液検査を行うことが必要です

- 治療を始めるにあたり、血液の固まりやすさの程度やあなたの状態にあった薬の最適量を決めるために、血液検査が必ず行われます。
- 治療開始後にも、定期的に血液検査を行うことが必要です。決められた日には忘れずに受診してください。

②薬は規則正しく服用することが大切です

- 主治医の指示通りに規則正しく（毎日同じ時間に）服用することが大切

この手帳はワルファリンK錠を服用される患者さんのために作成しました。ワルファリンによる抗凝固療法は、ときには長期にわたることがあります。また、このお薬はあなたご自身の状態によって服薬量が細かく変化することがあります。あなたの状態をこの手帳で管理して、快適な日常生活をお過ごしください。

監修：医療法人 財団 康生会 武田病院
循環器センター 顧問

田巻 俊一 先生

です。勝手に服用量を変えたり、服用をとばしてしまうことは絶対にしないでください。

- 万一、当日の服用を忘れた場合は、できるだけ早く忘れた分の薬を服用してください。

しかし、飲むべき時間から半日以上経過していたら、1回分を抜いて次から規則正しく服用してください。2回分を一度に服用することはしないでください。

- 主治医の指示なしに勝手に服用を止めないでください。

③ 他の医療機関・診療科を受診するときには、このお薬を服用していることを必ずお話しください

④ 次のような場合には主治医または薬剤師にご相談ください

- 手術や抜歯をするとき。
- ケガなどで出血したとき、その他、歯ぐきの出血、鼻血、打ち身などによる内出血、血尿、血便などに気づいたとき。
- 発疹、発熱、眼や皮膚が黄色くなる（黄疸）、下痢が続く、吐き気、脱毛などがみられたとき。
- 市販の薬（風邪薬など）を含めて、他の薬を服用するときやこれまで服用していた他の薬を止めるとき。
- 服用中に妊娠に気づいたとき、または服用中に妊娠を希望されるとき。

⑤最適な効果が得られるよう、日常生活にも注意しましょう

- ケガをするような危険な仕事、運動は避けてください。
- 歯磨きは毛先の柔らかい歯ブラシを使い、やさしく磨いてください。
- ひげ剃りは安全カミソリより電気カミソリを使うようにしてください。
- お酒の飲み過ぎや習慣的に飲むこともよくありません。
- 納豆やクロレア食品及び青汁等はこの薬の働きを弱めるビタミンKが多く含まれているので摂取しないでください。
- 緑黄色野菜（ブロッコリー、キャベツ、レタス、ホウレンソウなど）にもビタミンKが含まれているので、

普段以上に多く摂ることは控えてください。

（6～11ページに、おもな食物中のビタミンK含有量が記載されています）

- この薬を服用している間は規則正しくバランスのとれた食事をとることが大切です。偏食や暴飲暴食は慎んでください。

⑥薬の置き場所などについても注意してください

- お子さまの手の届かないところに保管してください。
- 日の当たる場所や湿気の多いところに置かないでください。

その他に、わからないことや困ったことがあれば医師、薬剤師にご相談ください。

おもな食物中のビタミンK含有量

<野菜>

100g 当たりの含有量(μg)

あしたば (莖葉)	(生) 500 (ゆで) 380
エンダイブ (葉)	(生) 120
えんどう(トウモロコシ) (莖葉)	(生) 280
えんどう(トウモロコシ) (芽ばえ)	(油いため) 300
えんどう(トウモロコシ) (芽ばえ)	(生) 210 (ゆで) 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 (ぬかみそ漬) 260
からしな (葉)	(生) 260
からしな	(塩漬) 270
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
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

<野菜>

100g 当たりの含有量(μg)

じゅうろくささげ (若ざや)	(生) 160 (ゆで) 170
しゅんぎく (葉)	(生) 250 (ゆで) 460
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) 220
チンゲンサイ (葉)	(ゆで) 120 (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 (油いため) 250
とんぶり	(ゆで) 120
ながさはくさい (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

<野菜>

100g 当たりの含有量(μg)

にら (葉)	(生) 180 (ゆで) 330 (油いため) 220
にら (花にら) (花茎・花らい)	(生) 100
にんじん (葉にんじん) (葉)	(生) 160
ねぎ (こねぎ) (葉)	(生) 120
ねぎ (葉ねぎ) (葉)	(生) 110 (油いため) 150
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
ひのな	(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) 160 (ゆで) 150
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)	(冷凍) 280 (油いため) 510
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

<野菜>

100g 当たりの含有量(μg)

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 (サラダな) (葉)	(生) 110
レタス (リーフレタス) (葉)	(生) 160
レタス (サニーレタス) (葉)	(生) 160
レタス (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

<藻類>

100g 当たりの含有量(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

<藻類> 100g 当たりの含有量(μg)

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 (がごめこんぶ) (素干し)	170
こんぶ (ながこんぶ) (素干し)	240
こんぶ (みついしこんぶ) (素干し)	270
こんぶ (りしりこんぶ) (素干し)	110
削り昆布	150
つくだ煮 (こんぶ類)	310
すいぜんじのり (素干し、水戻し)	320
てんぐさ (素干し)	730
ひじき (ほしひじき) (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)	660
わかめ(乾燥わかめ) (素干し、水戻し)	120
わかめ(乾燥わかめ) (板わかめ)	1800
わかめ(カットわかめ) (カット、乾燥)	1600

<油脂類> 100g 当たりの含有量(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

<調味料および香辛料類> 100g 当たりの含有量(μg)

ドレッシング類(マヨネーズ) (全卵型)	110
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
ふりかけ (たまご)	220

<し好飲料類>	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)
発酵茶類(紅茶)	1500	6 (茶葉5gを熱湯で360mL)
青汁(ケール)	1500	

<肉類> 100g 当たりの含有量(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。

<豆類> 100g 当たりの含有量(μg)

納豆類 (糸引き納豆)	600 (挽きわり納豆)	930
納豆類 (五斗納豆)	590	(寺納豆) 190

日本食品成分表2015年版 (七訂) より
(医歯薬出版株式会社)

年 月 日	PT-INR	トロンボテスト値(%)	ワルファリン(mg)	併 用 薬	備 考
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					

年 月 日	PT-INR	トロンボテスト値(%)	ワルファリン(mg)	併 用 薬	備 考
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					

年 月 日	PT-INR	トロンボテスト値(%)	ワルファリン(mg)	併 用 薬	備 考
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					

年 月 日	PT-INR	トロンボテスト値(%)	ワルファリン(mg)	併 用 薬	備 考
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					

年 月 日	PT-INR	トロンボテスト値(%)	ワルファリン(mg)	併 用 薬	備 考
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					

年 月 日	PT-INR	トロンボテスト値(%)	ワルファリン(mg)	併 用 薬	備 考
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					

年 月 日	PT-INR	トロンボテスト値(%)	ワルファリン(mg)	併 用 薬	備 考
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					

年 月 日	PT-INR	トロンボテスト値(%)	ワルファリン(mg)	併 用 薬	備 考
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					

年 月 日	PT-INR	トロンボテスト値(%)	ワルファリン(mg)	併 用 薬	備 考
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					
. . .					

© 2010 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 267: 221–229