

抗凝血剤を服用する方の心配ごと

「抗凝血剤を服用しているが、納豆菌の入った整腸剤は併用しても大丈夫だろうか？」という疑問を、ずっと持っていたと話す70歳代の女性。

納豆を食べると、腸内でビタミンKが合成され、昔から使われていた抗凝血剤であるワルファリンの効果を弱めてしまうため、納豆は禁忌といわれてきました。

精製された納豆菌そのものは問題ないですし、ワルファリンのように食べ物の影響を受けて薬効が弱められたりするのを防ぐために、新薬が開発されました。現在使われている抗凝血剤は、食べ物に抗凝血作用を邪魔されないので、食事に神経質になる必要はありません。

「だって昔から納豆はからだにいいっていいじゃないですか？ 納豆を食べるとお腹が脹るけど、からだにいいんだったらしょうがないか」と毎日1パック食べていたそうです。

それは、昔から日本人が食べていた発酵食品をいうのであって、納豆でなくても、味噌・醤油・酢・甘酒・糀・ぬか漬けなどをまんべんなく食べていれば、別に無理して納豆を食べる必要はありません。

そば殻の枕でアレルギーが

私の場合、お腹が脹ってひどいので、ふだん食べないようにしている納豆ですが、田舎の道の駅で買った納豆がおいしいというので、少し食べてみました。

確かにすごくおいしかったです。しか

店頭から「たんちほ」

第154回

納豆を食べることも、**体質に合わない食べ物に注意を**からだにいいといわれている納豆。ただ、食べないほうがいいという人も、かくいう私もおいしい納豆を食べて、体調を崩してしまいました。



し、納豆はやはり私の腸に悪さをします。大腸でなら浣腸をしてでも出せばそれでおしまいです。小腸で悪さをしたので少し大変でした。いつもなら便で出てしまえば何ごともないのですが、便を出してもスッキリしない。

寝ていると腰か内臓痛か、一昨年やっ腎盂腎炎じんうじんえんの再発かというくらいの背中側の鈍痛。試しにムラサキオモトの内服液をのんだら、その鈍痛が見事にスッと引いてきました。もう、納豆は食べないぞと誓う私でした。

近年、食物アレルギーの方が多いため、レストランに行くとき注文を聞きながら必ず、「何かアレルギーはございますか」とたずねるようです。

そば粉のアレルギーはよくある話です。昔、修学旅行のときは大広間で雑魚寝が普通でした。就寝前にそば殻の枕で枕投げをしてふざけていたら、そばぜんそくのある子がぜんそく発作を起こしたということがありました。

食べるだけでなく吸入するだけでも発作は起こります。しかし、今どきの修学旅行はホテルで少人数の部屋でしょうから、そういう心配はなさそうです。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「おクスリの副作用を知っておきましょう」

