



## 抗血栓薬の分類

フィブリンと血小板はそれぞれ異なる機序で血栓を作っています。実際にはそれらが混ざり合って丈夫な血栓を作っています。抗血栓薬は、そのどちらかに作用して、血が固まり難くする薬です。フィブリンが作る血栓を予防するのが「抗凝固薬」で、血小板が作る血栓を予防するのが「抗血小板薬」です。目の前の血栓症の患者にどちらを使って治療するのか、その判断は医者任せにされた大事な任務です。

### 抗血小板薬

血小板血栓は動脈にできやすい性質をもっています。そこで動脈にできる血栓を予防する目的で抗血小板薬が使われます。特に、心筋梗塞や脳梗塞を経験した人は、再発予防のために抗血小板薬を服用することがしばしばあります。代表的な抗血小板薬を表1にまとめます。

表1. 代表的な抗血小板薬

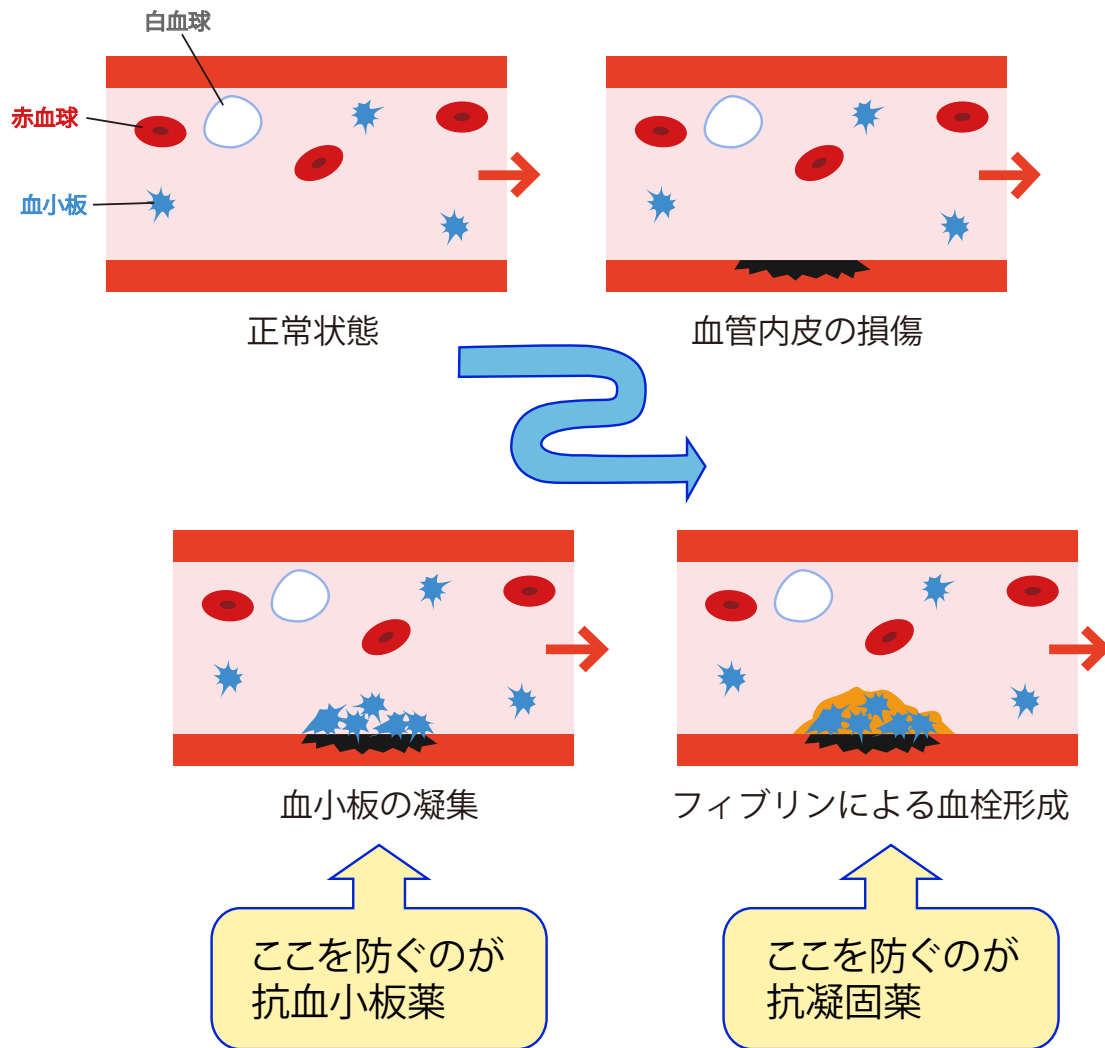
一般名	商品名の例	効果発現までの時間	手術前の服用中止
アスピリン	バイアスピリン	1 時間	7 日間
クロピドグレル	プラビックス	24 時間	14 日間
シロスタゾール	プレタール	6 時間	3 日間
チクロピジン	バナルジン	2 時間	5 日間

### 抗凝固薬

フィブリン血栓は静脈にできやすい性質をもっています。血液の流れが遅くなることで、血管壁に傷がなくても血液が固まりやすくなるのです。もう1つの原因として心臓の脈拍の異常があります。脈が細かくなったり、不規則になったりすると、その振動によってフィブリンが固まってしまうのです。エコミークラス症候群もフィブリン凝集が原因になっているようです。フィブリンの凝集には何段階もの化学反応が必要なので、それに合わせて薬の種類も色々なのです。代表的な抗凝固薬を表2にまとめます。

表2. 代表的な抗凝固薬

一般名	投与方法	薬理作用
ヘパリン	静脈または動脈	アンチトロンビンⅢの活性化 → 第Xa因子の活性化
ワルファリン	経口	ビタミンK依存性の4種の凝固因子を阻害
プラザキサ	経口	直接トロンビン阻害作用
アリクストラ	経口	第Xa因子の活性化



## 抗血栓薬の副作用

抗血栓薬に共通の副作用は、出血傾向を高めること。歯茎の出血が止まらないとか、ちょっとした怪我の手当てにも時間を要します。大事なのは、もし手術が必要な病気になったら、何日も前から薬を止めて、手術時の余分な出血を防がなければなりません。そのために必要な日数は表1に書いた通りで、この間は血が固まりやすくなるので要注意です。

抗血栓薬は、食べ合わせによる副作用も知られています。一番有名なのは「ワルファリンと納豆」の組み合わせで、納豆に含まれているビタミンKがワルファリンの作用を邪魔するのです。「納豆にはナットキナーゼも入っているからいいのでは？」との質問を受けることがあります。薬に比べるとナットキナーゼの作用はずっと弱いものなのです。

## 食べ物の抗血栓作用

いわゆるドロドロ血液という状態は、血液中に脂肪が多い状態です。特に悪玉コレステロールとも呼ばれるLDLが多くなると血栓症のリスクが高まります。そのため日常の食事としては、豚肉、牛肉などの動物脂肪を減らし、青魚を多く食べることが肝心です。野菜や果物に含まれている繊維質は、人の栄養にはなりません、大腸に棲んでいる腸内菌の餌となって、健康な腸内菌叢を育てます。善玉菌有意の腸内菌叢は短鎖脂肪酸を産生して、体の免疫機能と代謝機能の維持に大切であることが解ってきました。

また、脂肪分の多い食事を摂ると、食後の血液中に脂肪分が過剰となり、血液がドロドロ状態になってしまいます。特に食後の3～5時間程度はそういう状態が続くので、血液凝固能が高くなっています。食後高脂肪血は食後高血糖ほどの話題にはありませんが、同じくらい危険な状態と言えるのです。食後の血液凝固能を低く抑える食べ物も研究されています。

最後に、食後の血液をサラサラに保つ食べ物を絵に描いてみましょう。

