



## “血液サラサラの薬”と上手に付き合えていますか？

血液サラサラの薬（抗血栓薬）をご自身で服用されている方、身の回りに服用している人がいる方は多くいらっしゃると思います。抗血栓薬は危険な病気になるのを防ぐために大切なお薬です。今回は抗血栓薬の服用を継続していくためのポイントについてお伝えします。

### 1：抗血栓薬とは

抗血栓薬は血液を固まりにくくして、血管の中で血の塊（血栓）ができるのを予防する薬です。高血圧や脂質異常症、糖尿病、喫煙などにより血液がドロドロ・血管がボロボロになっている方や、心臓がうまく働かず血液の流れが悪くなっている方は、血管の中に血栓ができやすくなります。その結果、**脳梗塞・心筋梗塞・肺塞栓・深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）**などの病気が引き起こされます。これらの病気は詰まってしまう血管の場所が異なり、症状も違いますが、いずれも抗血栓薬を使って治療します。

### 2：抗血栓薬の種類

抗血栓薬は抗血小板薬と抗凝固薬の2種類に分けられます。代表的な薬を下記に記載します。

**抗血小板薬：血液を固まらせる血小板の働きを抑えます。**

バイアスピリン®(アスピリン)、プラビックス®(クロピドグレル)、エフィエント®(プラスグレル)、パナルジン®(チクロピジン)、プレタール®(シロスタゾール)、タケルダ®配合錠(アスピリン/ランソプラゾール)、キャブピリン®配合錠(アスピリン/ボノプラザン)、コンプラビン®配合錠(クロピドグレル/アスピリン) など



**抗凝固薬：血液を固める凝固因子の働きを抑えます。**

ワーファリン(ワルファリン)、プラザキサ®(ダビガトラン)、イグザレルト®(リバーロキサバン)、エリキュース®(アピキサバン)、リクシアナ®(エドキサバン)



### 3：抗血栓薬と上手に付き合うために

#### 転倒に注意しましょう

抗凝固薬服用中に転倒によるけがをした場合、重症化しやすいと言われています。普段から、サイズの合った歩きやすい靴を履くことや、段差・身の回りの障害物を減らす、手すりを付ける、明るい照明にするなど居住環境の整備をして、転倒によるけがや打撲を防ぐことが大切です。

#### 出血リスクを減らしましょう

抗血栓薬の副作用として出血した際、血が止まりにくくなります。鼻を強くかまない、歯を優しく磨く、歯ブラシを柔らかいものに変える、髭剃りはカミソリではなく電動シェーバーを使うなど、皮膚や粘膜を傷つけないように工夫しましょう。

鼻や歯茎からの軽度な出血、皮膚の内出血が起こっても、ご自身の判断で服用を中止したり飲む回数を減らさないで下さい。症状が続く場合は、医師または薬剤師にご相談下さい。一方で、脳出血や消化管出血などの重大な出血は、すぐに医療機関を受診する必要があります。激しい頭痛や、吐き気、血便、血尿など“明らかにいつもと違う”と感じる危険な症状があれば、速やかに病院を受診しましょう。

#### 医療機関を受診する際は、抗血栓薬を飲んでいることを伝えましょう

抜歯、内視鏡検査、手術など出血リスクを伴う処置を行う際には、抗血栓薬を一時的に休薬する場合があります。必ずしも休薬するわけではありませんので、医師に服用している薬を伝えて、指示に従って下さい。自己判断で中止すること、指示された日数を変更して中止することは絶対にしないで下さい。

#### 飲み忘れないようにしましょう

抗血栓薬の飲み忘れが続くと薬の効果が低下してしまい、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を発症するリスクが高まります。継続して服用することが大切です。「症状が落ち着いているから」、「出血すると怖いから」といって自己判断で中止してはいけません。薬を飲みたくない、飲むことに不安がある方は医師または薬剤師に相談しましょう。

#### 飲んでいる薬を確認しましょう

抗血栓薬の種類によって、薬の飲み合わせや、食事の影響を受けやすいなど注意すべき点が異なります。ご自身が飲んでいる薬の名前を確認して、気をつけることは何か把握しておきましょう。

### 4：最後に

日本人の死因は、心筋梗塞などの心疾患が2位、脳梗塞などの脳血管疾患が4位となっています（2022年厚生労働省統計）。これらの治療や再発予防のために、抗血栓薬の服用を継続することが大切です。合わせて大切なのが、適度な運動やバランスの取れた食事、禁煙、減塩、節酒です。心筋梗塞、脳梗塞の予防のためにも、ご自身の体調や生活習慣を一度見直してみたいかがでしょうか。