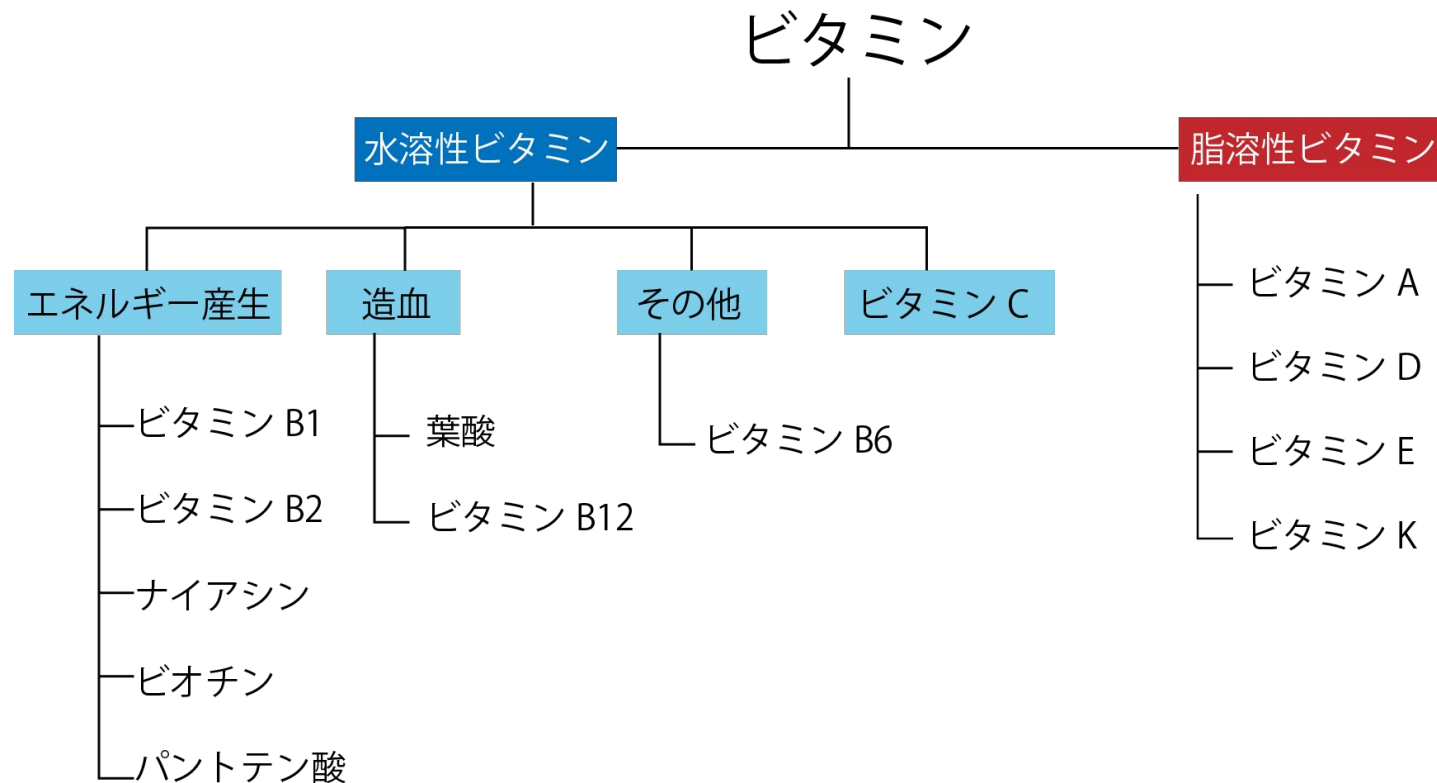


治療に応用したい  
ビタミン**K**の作用について

基礎編

# ビタミンKは脂溶性ビタミンに分類されます



# ビタミンKとは？

ビタミンKは、脂溶性ビタミンで  
Kの由来は「血液凝固」を意味するドイツ語「Koagulation」。

天然のビタミンKには

植物でつくられる: ビタミンK1(フィロキノ)  
細菌や動物体でつくられる: ビタミンK2(メナキノ)

の2種類があります。

ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、トマトなどの野菜、海藻類に多く含まれるビタミン KはK1(フィロキノ)が多いです。

K2は、  
動物食品(チーズ、乳製品など)に含まれる: メナキノ -4  
納豆に含まれる: メナキノ -7  
これらは不足しやすいので注意が必要

ビタミン  
K1



ビタミン  
K2



# ビタミンKの主な作用とは？

ビタミンKは、血を止める(血液凝固)過程で重要な役割を果たします。

擦り傷の体外への出血や手術などで体の内の過剰な出血を防ぎます。

血液が固まる過程で重要になるタンパク質を作るためにビタミンKが必要になります。

カルシウムが骨に定着する際にもビタミン Kが働きます(骨を丈夫にする)。

動脈硬化の原因の一つである動脈の石灰化を防止します。



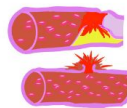
出血を止める



骨を丈夫にする

動脈硬化

動脈硬化を



血管が詰まる



血管が破ける

予防

# ビタミンKが不足すると？

ビタミンKが不足した症状としては以下のことが挙げられます。

出血しやすくなります(出血傾向)  
血液が固まりにくくなる(血液凝固時間延長)

## ビタミンKが不足しやすい人

- 赤ちゃん  
ビタミンKは腸内細菌によってもつくられますが、新生児は腸内細菌叢が定着していないので欠乏を起こしやすくなっています。ビタミンKは母乳に少ないということもあります。
- 抗生物質を長期間服用している人  
抗生物質により腸内細菌叢が乱れてしまうため、ビタミンKが不足する可能性があります。
- 胆道閉鎖、肝不全の場合  
ビタミンKの吸収には胆汁が必要なので、胆道閉鎖、肝不全などでも不足するリスクがあります。



# ビタミンKと血液をサラサラにする薬

血液をサラサラにする薬にワーファリンがあります。  
ビタミンKは、この作用を妨害してしまうので、処方されている方はビタミン Kの  
摂りすぎには注意が必要です。

ワーファリンは肝臓においてビタミン Kが関わる血液の凝固因子がつくられる  
のを抑えます。結果、血を固まりにくくし、血栓ができるのを抑える薬です。

納豆やクロレラなどのビタミン Kを多く含む食品には気をつけましょう。



# ビタミンKと骨粗鬆症

ビタミンK2とビタミンD3を一緒に摂ることが骨密度を増やすという研究結果も報告されています。



## まとめ

- ビタミンKは血液を凝固させるために重要な栄養素
- 不足は出血傾向などのリスクがあるが低い。
- 乳児にビタミンK不足のリスクがある。
- 納豆など多く含む食品と服用中の薬の飲み合わせには注意
- 骨の強度を高める