



しいのみつうしん

第61号

目薬のさし方を確認しよう！

花粉症の時期となりました。目薬を使う機会も増える時期になります。目薬の効果をきちんと出すために正しいさし方、注意点をおさらいしましょう。

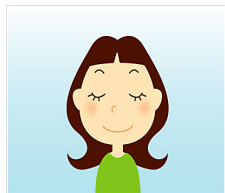
●目薬のさし方



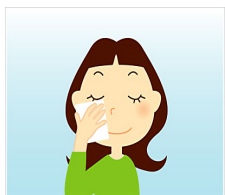
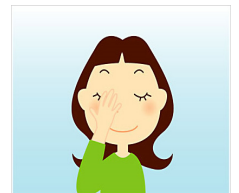
- ① 指が目薬の容器の先に触れて汚染されることがないように、まず手を石鹸でよく洗います。
- ② 容器から取り外したキャップを清潔なところに置くことも、汚染防止につながります。



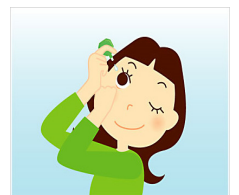
- ③ 目薬のさし方は、下まぶたを指で下に引いて、上を見るように顔を傾けます。もう片方の手で目薬をもち、これを目の上にもってきて、目にふれないように点眼します。



- ④ 目薬が流れ出ていかないように、しばらくまぶたを閉じるか、**目頭を軽く押さえます**。薬が長く目にとどまると効果はしっかり発揮されますが、目薬が流れ出ていってしまうと薬の効果が発揮できなくなります。



- ⑤ 目の周りにあふれ出た目薬は清潔なガーゼやティッシュで拭き取ります。



- ⑥ 上手にさせないときは、利き手で容器を持ち、反対側の手でげんこつを作って、げんこつを台にしてさす方法もあります。お試しください。



- ⑦ **2種類以上の目薬をさす場合はしばらく間隔をあけます**。間隔をあけないと先にさした目薬が後にさす目薬によって流されてしまうので、**5分以上あけることが良いといわれています**。

- ⑧ 使用後はキャップをしっかりと閉めて清潔なところに保管してください。

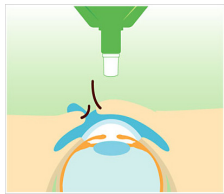
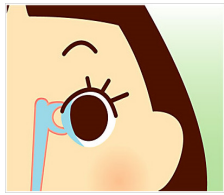
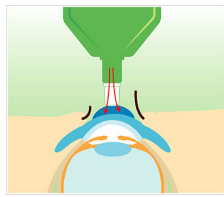
●子供へのさし方



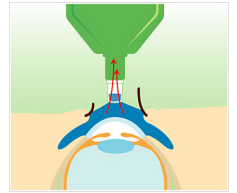
お子さんに目薬をさす時は、目薬をさす人のやりやすい方法でさしてください。ただし、お子さんが泣いてしまうと目薬が涙で流れてしまい、お子さんが暴れると目薬の容器の先で目を傷つけてしまうことも考えられますので、注意しましょう。目薬をさす時には、**お子さんの目薬に対する恐怖心を取り除いてあげることが大切です**。



●誤った目薬のさし方



- * 容器の先をまぶた・まつ毛または目につけないようにしてください。
(目薬をさす時、容器の先がまぶたやまつ毛などにつくと薬が汚染される可能性があります。)
- * 容器の先を目に近づけすぎると、容器に涙や細菌（花粉・目やに）などが付着し、目薬の汚染につながります
- * 更に、容器の中に涙や細菌（花粉・目やに）などが逆流してしまい、目薬の汚染につながります。



- * 目薬をさしたあと、目をパチパチさせると目薬が目の表面全体にいきわたるように思いがちですが、そうではありません。せっかくさした目薬が涙と一緒に目頭の方に集まって、喉の方へ流れ出てしまいます。**目薬をさしたあとは目をパチパチしないでください。**目薬をさしたあとに苦味を感じた時は目薬が流れ出ている可能性があります。
- * まぶたの下の袋上の部分は小さいので、たくさん目薬をさしても溢れ出てしまい、喉の方へ流れ出ていくだけです。**1回の点眼量は、確実に点眼できれば片眼1滴ずつで十分です。**

●その他注意点



- * ソフトコンタクトレンズに対応していない目薬の場合は、ソフトコンタクトレンズを外してから目薬をさし、5～10分程度時間をおいてから装着してください。
- * 救急箱に保管する場合には、シップ薬などの芳香成分が吸着する恐れがありますので注意してください。
- * 目薬を保管する時には、直射日光の当たらない、なるべく涼しい場所に保管してください。
- * 容器に記載されている使用期限はキャップを開ける前の期限です。**キャップを開けた後の使用期限は1ヶ月を目安に考えて、濁りや浮遊物などが見られたら1ヶ月以内でも使用をやめましょう。**



正しいやり方を覚えて花粉症の時期を乗り越えましょう。
何かご不明な点がありましたら、薬局までご連絡ください。

参考資料（参天製薬）

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどについてお気軽にご相談下さい。
ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)