

目薬の正しいさし方



花粉症やドライアイ、緑内障、白内障などで使用されている目薬ですが、目薬のさし方によっては十分に効果がえられない場合があります。今回は、目薬のさし方、注意点を紹介します。

目薬の回数について

病院で処方される目薬は、薬によって点眼回数が異なります。1日1回、2回の薬は効果が長く続くため回数が少なくて済むようになっています。逆に4回、6回の薬は回数を増やすことで効果が続くようになっています。下記は忘れずに点眼するための例です。

点眼時間・間隔の例

- 1回：洗顔前や寝る前など
- 2回：朝食、夕食の前後
- 4回：朝食、昼食、夕食の前後、寝る前
- 6回：4回+朝食と昼食の間、昼食と夕食の間など気づいたときに

目薬のさし方

《基本的なさし方》

- ① 手を洗う
- ② 下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼。
このとき、容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意。
- ③ 点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼやティッシュで軽くふき取る。
- ④ そのまましばらく（1分くらい）まぶたを閉じるか、涙嚢部（るいのうぶ：目頭のやや鼻より）を指先で軽く押さえる。



《げんこつ法》

- ① 手を洗う
- ② キャップを外し、点眼容器を持ちます。もう片方の手でげんこつを作ります。げんこつを下まぶたにあて、軽く下にひきます。
- ③ げんこつに点眼容器を持つ手をのせ、1滴を確実に点眼します。
- ④ 点眼後は、基本的に同じです。



《子供へのさし方》

- ① 手を洗う
- ② 目のまわりについた目やになどをぬらした清潔なガーゼやティッシュで軽く拭き取る。
- ③ 横の図のように頭を固定するとやりやすい。



子供が怖くて目も開けられない、泣いてしまう状況では・・・

目を閉じた状態で目頭付近に点眼しましょう。その後まばたきをさせると目薬が目の中に入っていきます。寝ている間に点眼するのもおすすめです。ポイントは目頭に点眼することです。目尻に落とすと、そのまま顔に沿って流れ落ちてしまいます。



泣いたり、動いたりした時は・・・
休憩をとってもいいでしょう。泣いてしまうと一緒に薬も流れてしまい十分な効果が得られない場合があります。

やらないほうがいいこと

× 容器の先を目じりにつける

これは点眼液が汚染される原因になります。

容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意。

× 点眼後にまばたきをする

まばたきによって目から鼻にお薬が流れ出てしまいます。

点眼後は1分くらいでいいので目を閉じましょう。

× 指示された滴数以上やる

お薬が目からあふれてしまうだけで、効果は変わりません。

基本的には1回1滴で十分な量が出ます。また、あふれた液で目の周りがただれることもあります。

医師または薬剤師に指示された用量を守って点眼しましょう

他にも目薬を2種類以上さすときには最低でも5分はあけることや、開封後は1か月を使用の目安として、過ぎた場合には捨てるなど注意が必要ことがあります。わからないことがあれば、医師や薬剤師に相談してください。

(参天製薬 目薬の使い方 参照)

オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868



オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>