

けんこう福袋



2022年 第 36 号



ぬくもりの薬局 ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32 TEL. 0233-29-8177

あたたはどう?正しい点眼方法

花粉が飛散する時期になりましたね。目が痒くな

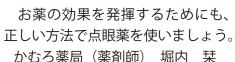
り、点眼薬を使用することが増え るという方もいらっしゃるのでは ないでしょうか。皆さんは、正し い点眼方法をご存じですか?



例えば、たくさん点眼した方が効果があると思っ ている方も中にはいるかもしれませんが、そうでは ありません。目の中に入る容量はおおよそ約 20 µL で、通常の点眼瓶から出る1滴の容量は約40~50 μLです。そのため、指示された滴数以上を点眼し ても、お薬が目から溢れ出ていくだけで効果は変わ りないので、指示された滴数は守りましょう。他には、 お薬が目の中に広がるよう点眼後は目をパチパチす る、これも間違った点眼薬の使い方です。点眼後に 目をパチパチしてしまうと、お薬が目から鼻の方へ 流れ出てしまうので、点眼後はしばらく(1~5分 程度) まぶたを閉じるか、目頭を軽く押さえましょう。

他にも点眼方法の注意点などがあるので、気にな

る事があれば、お気軽に薬剤師や薬 局スタッフにご相談ください。





地域医療を支える 医療関係者の方々から

柔道整復師・スポーツトレーナー 高橋 聖秀 様

● 接骨院から地域を元気に ●

新庄市で柔道整復師として接骨院 を経営している高橋と申します。

接骨院では国家資格である柔道整

復師の資格を有するものが、脱臼・骨折・打撲・捻挫・ 挫傷等に対してその回復を図る施術を行います。(※ 脱臼、骨折は応急手当と医師の同意時のみ施術可能)

昨年行われました東京オリンピックでも多くの柔 道整復師が、現場の救護やトレーナーとして他業種 の方と一緒に力を合わせて活動しておりました。

私自身もスポーツトレーナーとして活動しており、 普段から薬剤師の方々にドーピングのことでいろい ろ教えて頂いております。意外と身近にドーピング 対象となる薬物がありますので気になる方はぜひ薬 剤師の方に相談してみて下さい。

また、多くのアスリートも接骨院を利用しており 些細なお怪我から相談を受けられます。

スポーツ選手、小さな子供から高齢者まで、気軽に行 ける、身近にある、そして地域が元気になる接骨院で ありたいと思います。





このような点眼をしていませんか?







目から鼻に お薬が流れ出て しまいます



目のまわりに落ちた 点眼液を流し込んでいる

汚れや花粉、細菌などの 目のまわりの 異物も目に入って しまいます



指示された流数を超え 何滴も点眼している



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



残念ながらすべて間違った点眼液の使い方です