



目薬の正しい使い方

井出眼科病院

井出 智子 先生(眼科)

今回は正しい点眼方法についてご説明いたします。

正しい点眼方法とは、

- ①目薬を使う前に、手をよく洗いましょう。
- ②下まぶたを引いて、目薬の容器の先がまつ毛や目に触れないようにしながら1~2滴点眼しましょう。きちんと入れれば1滴で十分です。



③目薬が目に入った後、1~5分そのまま静かに目を閉じていましょう。点眼後のまばたきは、目薬を目の外に押し流してしまい逆効果です。点眼後に、目頭を指で押さえるのもよいでしょう。

④2種類以上の目薬をさすときは、2剤目の目薬を、最初の目薬から5分以上空けて使うようにしましょう。待たずに点眼してしまうと、1剤目の目薬が押し流されてしまいます。



⑤最後に、目薬でぬれた目をやさしくティッシュで拭きましょう。目を拭くときに、アルコール入りの除菌シートを「使わない」ようにしましょう。コロナをきっかけに、清潔への意識が高まったことは素晴らしいと思います。ですが、除菌シートに含まれるアルコール成分は、目にとって害になります。ハンカチやタオルも雑菌の住処になることがあります。新しいティッシュあるいは、目専用のぬれた綿を使って優しく目のまわりをぬぐいましょう。そして、一度使用したティッシュや綿は不潔ですので、もったいなくても捨てましょう。正しい点眼方法で、目薬を無駄なく安全にお使いください。



冬は目の乾燥(ドライアイ)が起こりやすいです。冬の乾燥した時期に暖房でさらに室内は乾燥します。そんな環境の中で、スマートフォン・PC・テレビなどの視聴によりまばたきの回数が減少し目が乾燥します。目の表面は涙によって守られていますが、乾燥すると角膜が傷つきやすく



肌寒い季節になってきました。冬になるとお肌の乾燥も気になりますが目の乾燥にも気を付けなければなりません。

なり角膜の傷の原因になります。コンタクトレンズを使用している人は特に注意が必要です。目の乾燥対策としては部屋の湿度管理が重要です。目の乾燥を防ぐ際には部屋の湿度を50%前後に保つことがおすすめです。加湿器が使えない場合は濡れタオル等を室内に干すと湿度を保ちやすくなります。また目の潤いを保つ目薬を使用することにより目の乾燥は防ぐことができます。市販の薬でも構いませんが体質やほかの薬との飲み合わせが気になる場合は医療機関等で処方しても



大町調剤薬局
薬剤師 鈴木重人

らつことをお勧めします。定期的な眼科健診を受ける事もいいでしょう。冬になると決まって目が乾燥する場合は上記などのセルフケアを取り入れてみてください。それでもよくなりなるときは専門的な治療が必要な場合がありますので早めに医療機関を受診してみてください。



大町調剤薬局

〒996-0023 山形県新庄市沖の町3-3
TEL.0233-28-7235 FAX.0233-28-7868

JR新庄駅前すぐの薬局です。
アクセスが良く、周りは飲食できる
ところがたくさんあります。