

# 薬の豆知識

## vol. 11 目薬の使い方

花粉症の方の中には、花粉が多く飛散する春を迎える前に目薬を使い始める方もいるでしょう。皆さんの中には、目薬を差すのが苦手な方もいるのではないのでしょうか？

そこで今回は目薬の基本的な使い方や注意点、保管方法をご紹介します。



### ✧ 目薬の差し方 ✧

1. まず最初に手を清潔に洗います。この時に、目からあふれた目薬を拭うためのティッシュなどを用意しておくといいでしょう。
2. 額とあごの高さを水平にするように上を向きます。あおむけに寝た姿勢になっても良いです。
3. 下まぶたを軽く下に引き、下まぶたと眼球の間に点眼します。この時、目薬の容器の先端がまぶたやまつ毛に触れないように注意しましょう。涙に含まれる目ヤニやほこりが容器に吸いこまれ、内容液に雑菌が入る可能性があります。
4. あふれた薬剤をティッシュで軽く拭きます。  
(皮膚をこすらないように！)
5. 静かに目を閉じて、目頭の下を軽く押さえます。  
これは涙点という部位から目薬が流れ出ていくのを防ぐためです。

行をしている方も！  
「とさないといけない」  
「差す」  
「まばたきをする」など…  
いる方法です。



### ✧ 目薬を差す際の注意点 ✧

1回の点眼で1度に何滴も目薬を差すと、涙液中の油分やタンパク質を洗い流してしまうので、目の乾燥や異物感につながります。さらにはあふれてしまった薬剤が鼻腔に流れ込むと、お薬の種類によっては副作用の出る恐れもあります。

冷所での保管が指示されている目薬は冷蔵庫で保管しましょう。それ以外の目薬は、直射日光の当たらない、なるべく涼しい場所に保管して下さい。冷蔵庫での保管は凍結に注意して下さい。

使用期限はキャップ開封前の期限なので、開封後は1ヶ月を目安に使用して下さい。容器に白い浮遊物などある場合は、容器に逆流した目ヤニ等の可能性もあり、使用は控えた方が良いでしょう。

小さいお子さんへ目薬を使用する場合、お子さんが泣いてしまうと目薬が涙で流されてしまうので、泣かせないようにすることが大切です。目薬に対する恐怖心を取り除いてあげましょう。目をつぶってしまい差せない場合は、目の周りを拭いて清潔にしてから目頭付近に点眼し、まばたきさせると目薬が目の中に入っていきます。

また、2種類以上の目薬を使用する際は、基本的に間隔を5分以上あけてから次の目薬を差しますが、中には差す順番が決まっているものもあるので、医療機関で順番を確認してから使用して下さい。

