

# お薬の話…9

目薬の正しい使い方を知っていますか？ うまく目に入らない。何滴させたらいいの？  
そんな不安を解消するために、今回は、「目薬のさし方」についてお話します。

① 目薬をさす前には、必ずきれいに手を洗いましょう。手には、たくさんの雑菌がついています。そのままだと目にバイ菌がはいります。

② 目薬の容器の先端は、手でさわったり、目の中にいれないようにしましょう。手でさわるとバイ菌がつきます。目に触れると、涙が容器の中に入ってしまいます。そうすると目薬全体がバイ菌で汚染されます。

③ 目薬をさす目をアカンペーするようにひろげます(図1)。ひとさし指でもげんこつでもどちらでもやりやすいほうでかまいません。

④ 目薬をさすほうの目で、容器の先端を見るようにします。どうしてもうまく見れない時は片目を閉じるか、ハンカチやティッシュでささない目をかくしましょう。また、目薬をさすときにうまく目を開けていられない時は、アーと口を開くといいでしょう。

⑤ 1回の目薬の量は、1滴で十分です。目薬1滴だけで、鏡の中は限界を超えて、あふれてきます。それ以上目薬をさしてもこぼれるだけで、お薬として働きません。うまく目に入らないとき、顔をかたむけたり、ギョッと目を閉じてこぼれた目薬を入れようとしてははいけません。不正確なので必ず、さしなおしましょう。

⑥ 目薬をさしたあとは、パチパチとまばたきをせず、1～2分は静かに目を閉じてみましょう。さらに、目頭を軽く押さえておくと良いでしょう(図2)。まばたきをするとせっかくさした目薬が流れ出たり、目頭を通過して鼻や口へ行きやすくなり、からだ全体へ回ってしまいます。あふれた目薬は、ティッシュでふきとりましょう。

⑦ 次の目薬をさすのには、5分以上間をあげましょう。続けてさしてしまうと、目薬があふれ出たり、流し出されたりして効果が落ちます。おうちでも、キッチンタイマーなどを利用されることをおすすめします。点眼する順序は、医師の指示に従ってください。

⑧ どうしても、自分ひとりですぐ目薬がさせないとき

きは、おうちの方にさしてもらいましょう。また、「点眼補助具」(図3)というものが、市販されています。補助器具を使うときは、枕は使用せず、まっすぐ上をむいて寝た姿勢で、目薬をさしましょう。

⑨ 目薬を使い終わったら、その目薬の貯法に従って保管しましょう。(遮光袋に入れるもの、冷所保存など)特に注意がなくても直射日光を避け、なるべく涼しい所に保存して下さい。

⑩ 容器に記載されている使用期限は、開封前の期限です。一度開封すると1か月くらいが目安です。

このように、目薬をさすのは難しいですが、慣れるとうまくさすことができます。目薬の使用により、目の充血、かゆみ、はれ等の異常があらわれた場合には使用を中止し、医師・薬剤師に相談して下さい。



図1



図2

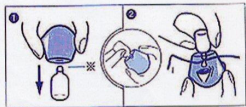


図3