

瞳の健康相談所

皆さんはいつも、どのように目薬をさしていますか。容器の先がまぶたやまつげに付いたりしていませんか。一度に2、3滴点眼していませんか。目薬をさした後、まばたいたりしていませんか。子どもに目薬を処方されたものの、嫌がられて点眼ができなかったという経験はありませんか。

正しい点眼の仕方

点眼が正しく行われていなければ、せっかくの目薬も十分な効果が発揮できません。そこで、今回は基本的な点眼の仕方について紹介します。

まず、点眼をする前に目に細菌が入るのを防ぐため、手を清潔にします。次に上を向いて、まぶたを下に引いて点眼します。まぶたを引くことで目薬が奥に拡散しやすくなります。

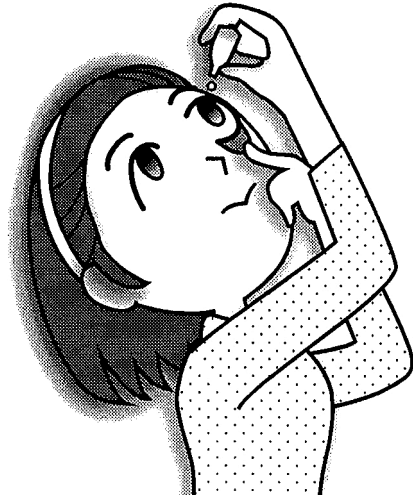
まばたきはしないで

また、点眼後のまばたきも禁物です。目薬が涙と一緒に目頭の方に集まり、涙点から流れ出てしまい、薬の効果が薄れてしまいます。しばらくまぶたを閉じて、目頭を軽く押さえる

また、上を向くことで万が一、点眼容器の先が目に触れても角膜(黒目)に接触することが避けられます。まつげに触れないようにも気を付けます。

ようにしましょう。薬が体に吸収されることによる副作用も避けられます。流れ出た点眼薬はそのままにしておく、まぶたのかぶれを引き起こすことがあるので、ティ

ツシユなどで軽く拭き取ります。2種類以上の目薬を使用する場合には、5分以上の間隔を空けます。時間を空けずに次の目薬をさすと、先に点眼した薬を



流してしまい、効果が薄れます。大人と違い、子どもに

開けさせる方法もあります。熟睡している時を狙ってまぶたを下げての点眼は特にお勧めです。さらに目薬の使用期限については誤解されやすく、注意が必要です。未開封であれば、記載されている使用期限まで使えます。ただし、一度開封した場合は、処方された目薬なら開封後1カ月、市販の目薬でも3カ月を過ぎたら使用を控えることをお勧めします。身近な目薬ですが、これを機会に一度点眼の仕方を見直してみたいかがでしょうか。〈小杉眼科副院長・林 康司〉〈第4月曜掲載〉