



教えて薬剤師さん！「目薬」の正しい使い方

3月は花粉症に悩まされる時期ですね

目のかゆみを抑えるために、目薬を使用する方もいらっしゃいますね

薬剤師から目薬の正しい使い方をご紹介します



皆さん、点眼後に苦味を感じた経験はありますか？苦味を感じたら、正しく点眼できていませんよ。なぜなら、薬液が口の中に流れてきたからです。目と鼻、口は繋がっています。目頭には涙の排出口があり、涙と混じり合った薬液は鼻、さらに喉の方へと流れていくため、そこで苦味を感じるのです。苦味を感じていた方、がっかりしなくでください。目薬を使っている人で、正しく点眼できている人は半分以下とも言われています。

治療効果を高めるための正しい点眼方法お伝えしますね。

しっかり身につけましょう。



<正しい点眼方法>

1 手を洗う

手を石鹸と流水でよく洗いましょう
花粉やウイルスが手に付着しているかもしれません
清潔な手で点眼することが大切です



2 点眼する



容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように点眼する
次に使うときの目薬の容器が汚染されないようにするためです

3 拭き取る

点眼後はまぶたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた薬液を
清潔なガーゼかティッシュで軽く拭き取りましょう
放置すると皮膚のかぶれや色素沈着の原因となります



4 まぶたを閉じる



そのまましばらく（1～5分）まぶたを閉じるか、
目頭を指先で軽く抑えましょう
目を閉じ、軽く目頭を押さえることで薬液が目に留まる時間が長くなり、
十分な効果が発揮されます

2種類以上の目薬をさすときは、5分以上の間隔を空けてください。先に点眼した薬液が、後に点眼した薬液によって流されてしまい、十分な効果が得られません。点眼する順番に迷ったら、お近くの薬剤師に相談してみましょう。いかがですか？皆さんもぜひ実践してみてください。

参考資料：参天製薬 患者向けパンフレット「ご存知ですか？正しい点眼液の使い方」



次回は、【「〇〇が伝える豆知識」シリーズ(管理栄養士編)】
の情報をお伝えします。