

～ 目薬の正しいさしかたって？ ～

普段の生活でパソコンやスマホの利用が多岐にわたり、目の疲れを感じる方も多いと思います。そんな時は「目薬」を使うことがありますが、調べてみると、正しい使い方がある様です。

< 1滴でいいんです！ >

点眼薬の1滴は約40ul（マイクロリットル）で、瓶の口の構造により30～70ulと変動するようで、同じ回数を点眼している目薬が2つあって、同時に使い始めても、どちらか先に無くなることはあります。

点眼したものが目にたまる液体量は決まっており、その量は“約30ul”とのこと。

さした目薬は、「結膜嚢」と呼ばれる袋状のスペースに一旦たまってから、奥に吸収されていきます。

点眼薬の1滴は約40ulですので、目に1滴入れれば十分で、1滴でさえもこぼれる計算になります。

1回に2滴、3滴使用したとしても、確実に1滴で点眼できていれば、2滴目以降は満タンのコップにさらに水を継ぎ足しているのと同じとなり、全部こぼれてしまうことになります。



～ 半数以上の人が目薬のさしかたを“間違えている” ～

2010年と少し古い調査ですが、ファイザーが行った点眼方法に関する調査によると、上を向いて目薬をさしたあとの「行動」について、

- ①「目をぱちぱちさせている」人が43.3%
- ②「しばらくの間、目を見開いたままじっとしている」人が15.1%

実は、どちらも間違った目薬のさし方です。

なんと、半数以上の人が目薬のさし方を間違っているのです。（自分も含め…）

また、治療などのため多く使う必要がある場合、1回に何滴もさすのではなく点眼の回数を増やすようにし、1日に何回さすかは、医師の指示を守ることが大切で、指示された回数より多くさすと、充血や緑内障など、思わぬ副作用が現れることがあるそうです。

点眼後しばらくは目を閉じ、目頭を押えるようにします。これは、目頭にある涙点（涙の出口）から薬が流れてしまうのを防ぐため、2種類以上の目薬を使用する場合は、目の中で薬の成分が混ざらないように、さす間隔を少なくとも5分ぐらいあけるそうです。

1



まず手を洗って清潔に。

手についた汚れを落とすため、必ず石けんで洗いましょう。その後、しっかりすすぎます。

2



片手であかんべえをする。

顔をしっかり真上に向け、目薬を持っていないほうの手で下まぶたを軽く引き下げて、あかんべえの状態にします。

3



まつ毛やまぶたにふれないように目薬をさす。

あかんべえの状態で、目薬の容器の先が、まつげやまぶたに触れないように気をつけて、指定の分量を目にさします。

4



約1分間目を閉じる。

目薬をさした後は、1分くらい軽く目頭を押さえ、じっと目を閉じているのが効果的です。それから目のふちや皮膚についた余分な点眼薬をティッシュ等でふき取ってください。

各製薬メーカーに“正しい目薬のさしかた”が掲載されています。上図はその一例です。

<その他、目薬のあれこれ>

☆ 目薬の保管方法

- ・点眼後はしっかりとキャップを閉め、投薬袋などに入れて**清潔に保管**。
 - ・直射日光を避け、なるべく**涼しい場所に保管**。
 - ・**防虫剤**や**湿布薬**の近くに**点眼薬**を置かないようにする。
 - ・油性ペンで点眼容器に直接記入しないようにする。
- (揮発成分が点眼容器を通過して点眼薬に溶け込むことがあるそうです)


☆ 目薬の使用期限

注意記載を見ると“開封後なるべく早く使用”とありますが、**使用の目薬は2～3か月程度**。また、箱に記載されている“**使用期限**”は**未開封時での期限**。

☆ 処方された目薬との違い

市販の目薬の多くは、市販される医薬品の中でも比較的効果が穏やかな成分が配合されており、「**疲れ目・目の乾き・充血・目のかすみ**」など、万能に効き目がある様に謳っている。

副作用のリスクが少なく、比較的**安全**と考えられ、**処方薬**と違い、**気になる症状に合わせて目薬を消費者が自ら選んで購入できるのも、市販の目薬の大きな特徴**。

| 眼科の目薬 | 市販の目薬 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> ・医師の処方なしでは購入不可 ・症状に合わせて種類、量が決まる | <ul style="list-style-type: none"> ・気になる症状に合わせて購入可能 ・様々な成分が少しずつ入っている |

**「売・貸物件
募集中です！」**

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、**声かけ頂ければ、何でもお役に立ちます！**

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628



ネットに掲載して反響アップが図れます！
掲載料や面倒な手続きは必要ありません。
「ご依頼」を頂くだけで結構です。

<https://maruhiro2103.co.jp>