



目薬のおはなし

人が得る情報の8割りは視覚からと言われています。

それほど大切な目ですが、現代人は目を酷使しており、その結果、疲れ目・かすみ目・ドライアイ・白内障・緑内障など目のトラブルに悩む方が増えています。

10月10日は『目の愛護デー』

そこで、目が不調になった時、お世話になる『目薬』について特集しました。

A 目薬の正しいさし方

▶ 清潔な手でさしましょう（手が汚れていたら、まず手洗い！）

① きき手で目薬を持ち、頭をやや上向きにして、もう一方の手で下まぶたの目尻側を軽くひっぱり目を開いたままで、下まぶたに目薬を1滴（1滴で十分です）落とす。容器の先がまつ毛やまぶたに触れないようにご注意ください！



② まばたきをせず、軽く目をとし、目頭をそっと1分間押さえる。目頭には涙管がのどの奥へと流れる通路があり、目薬もそこを流れ出ようとするので、目頭を押さえて目の中に広がりやすくするためです。

③ 目からあふれた目薬は、手でこすらずにティッシュ等で拭きましょう。

B 2種類以上の目薬をさす時は

眼科では何種類かの目薬を処方されることがあります。特に指示がない限り、どんな順番でもOKですが、できれば...

- 効果をもっと期待する目薬を最後にさす。
- 目に刺激のあるものは先にさす。.....がおすすめ。

★ただし連続してさすのではなく5分間の間隔をあけましょう。連続してさすと目薬が薄まって効果が落ちるからです。

C 寝る前にさしても大丈夫...?

寝る前に目薬をさしても問題ありません。昔は刺激の強い成分もあった為、ダメでしたが今は低刺激な成分が使われています。目薬はさしてから10分後には消失してしまうので、特に気にすることはありません。

D お子様への目薬のさし方

正座して足の間（太もも）の間にお子様を寝かせます。太ももで頭を固定させます。どうしても目をつぶってイヤがるようでしたら、目の周りを清潔に拭いた後、目頭付近に点眼して、その後まばたきをさせます。他には、お子様が眠ってる間に点眼するのもひとつの方法です。



E 保存で注意する事

目薬をさした後は、直射日光をさけ、なるべく涼しい所に保管しましょう。

成分によっては、光で分解するものもあります。

保存袋がついているものは、袋に入れて保管しましょう。

また「冷所保存」の表示のないものは、冷蔵庫での保管はおすすめしません。

成分が結晶化する可能性があります。

※ 開封前なら、使用期限までなら使えますが、開封したら期限内であっても、1ヶ月を経過したら処分しましょう。

一度、使い始めたら汚染が始まっていると考えます。「もったいない」と使い続けると逆に目の症状を悪化させることがあります。

