

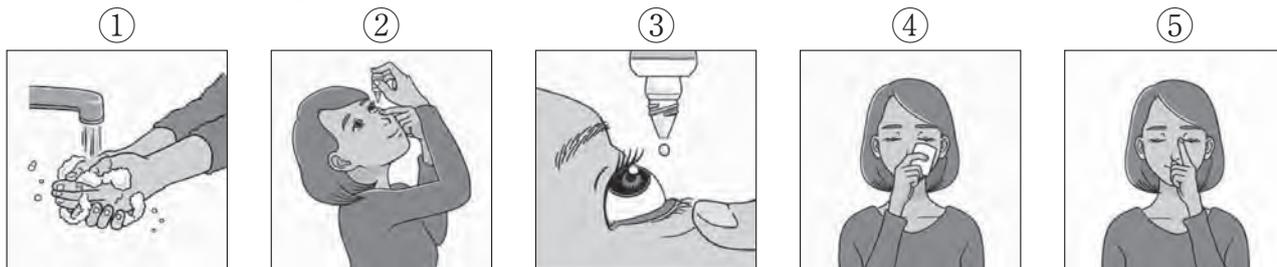


意外と知らない？「目薬の正しいさし方」

目薬をさすとき、皆さんはどうしていますか？上を向いて、目薬をさして、パチパチとまばたきをしていませんか。それは、間違った目薬のさし方です。

疲れ目やドライアイなど、ふだんから目薬を使っている人は多いでしょう。今回は意外と知られていない「正しい目薬のさし方」を紹介します。また、患者の皆さんからいただく「よくある質問」にもお答えします。

●基本の目薬のさし方



- ①手を石鹸と水でよく洗う。
- ②下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼する。
- ③容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう。
- ④点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼやティッシュで軽くふき取る。
- ⑤そのまましばらく（1分～5分）まぶたを閉じるか、涙嚢部（るいのうぶ：目頭のやや鼻より）を指先で軽く押さえる。

ここがポイント!!

④、⑤の時に、上を向いたまま目を開けていたり、目をぱちぱちさせたりすると、せっかくさした目薬がこぼれ落ちてしまいます。点眼後は、顔の向きを戻して、しばらく目を閉じるか、目がしら（鼻のほう）を軽くおさえるようにして、点眼した薬が目の奥のほうへ浸透していくのを待つのが重要です。どのくらい待てばいいのかというと、「1分～5分」といわれています。「そんなに待つの？」と思うかもしれませんが、少なくとも1分は待つようにしましょう。

1回に点眼する量は何滴ですか？

よくある質問

目にためられる目薬の量（結膜嚢の容量）は、0.03mL程度です。目薬のボトルは、1滴の量が0.04mL～0.06mLになるように設計されていますので、1滴点眼すれば十分です。余分にたくさん点眼しても、目にはためられませんので、溢れるだけです。きちんと1滴が目に入れば充分です。



アドバイザー

吉村昌克
よしむらまさかつ
昭和61年福岡大学薬学部卒業。昭和62年鞍手町立病院勤務。平成27年4月くらて病院薬劑科長。60歳。

