



「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にしてください。

あなたはいつも、どのように目薬をさしていますか？目を守り、薬の効果を十分に発揮するために、正しい目薬のさし方を身につけましょう。

目薬の使い方

正しい点眼方法

【基本の点眼方法】・【げんこつ法】での点眼が難しい場合は、医師または薬剤師にご相談ください。点眼補助具を使用するなどの方法もあります。

Step 1 手を洗う

手をせっけんとうすいでよく洗います

Step 2 点眼する【基本の点眼方法】

下まぶたを軽く下にひき、このとき、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

1滴を確実に点眼します*

Step 3 拭き取る

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かティッシュで軽く拭き取ってください

Step 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、涙袋部(目のやや鼻より)を指先で軽く押さえます

手後は指が目に触れることもあるため、涙袋部を押さえるのではなく、まぶたを閉じるだけようにしましょう

うまく点眼できないときは容器を持つ手を安定させる【げんこつ法】も有効です

Step 2 点眼する【げんこつ法】

キャップを外し、点眼容器を持ちます。もう片方の手で、げんこつを作ります

げんこつを下まぶたにあて、軽く下にひきます

げんこつに点眼容器を持つ手をのせ、1滴を確実に点眼します*

⚠ 点眼液の保管方法

- 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しましょう
- 直射日光を避け、なるべく涼しい場所に保管しましょう*
- 子どもの手の届かないところに保管してください
- 防虫剤や温布染の近くに点眼液を置かないようにしましょう

また、油性ペンで点眼容器に直接記入しないようにしましょう

揮発成分が点眼容器を通して点眼液に溶け込むことがあります

*医師または薬剤師の指示がある場合はそれに従ってください

不適切な使い方の例

①

容器の先を目尻につけて点眼している

うまく点眼できないから

点眼液が汚染される原因になります

②

点眼後に目をパチパチしている

目に広がろう

まばたきによって目から鼻にお薬が流れ出てしまいます

③

目のまわりに落ちた点眼液を流し込んでいる

もったいない

汚れや花粉、細菌などの目まわりの異物も目に入ります

④

指示された滴数を超え何滴も点眼している

よく効くかも

お薬が目からあふれてしまうだけで効果は変わりません

- ① 目薬を目に近付けすぎで、容器の先が目・まつ毛に接触していると、目薬に細菌を含む異物が入り、目薬の汚染につながるおそれがあります。
- ② 点眼後にまばたきをすると、薬が鼻に流れてしまい、効果が発揮されないばかりか、鼻から喉、全身に移行し、副作用が出ることも考えられます。
- ③ 目のまわりに落ちた液には異物が含まれているので、流し込まずに拭き取り、もう一度目薬をさし直すようにしましょう。
- ④ 必要以上に点眼しても、より良い効果は得られません。

Q&A

◆ 開封後の使用期限は？

特に指示がない場合は、開封後は1か月を目安に使用し、残液は破棄しましょう。



▲1回使い切りタイプの目薬の例

1回使い切りの目薬には保存剤が含まれていないので、使用直前に開封し、点眼後に余った薬液は必ず捨ててください。

◆ 複数の目薬を使う場合の間隔・順番は？

2種類以上の目薬を使用する時は、それぞれ5分以上の間隔を空けるようにしましょう。

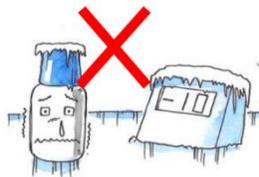
特に指示がなければ、右の図の順番で使います。分からない場合は、医師・薬剤師にご相談ください。



◆ 冷蔵庫で保管した方が良い？

冷所保存が必要な目薬以外は、冷蔵庫に保管する必要がありません。ただし、直射日光や高温・多湿を避けるようにしましょう。

また、冷所保存の目薬を冷蔵庫に保管する場合は、凍結しないように注意しましょう。



◆ コンタクトレンズはつけたままで大丈夫？

コンタクトレンズをつけたまま使える目薬もあります。しかし、多くの目薬には防腐剤が含まれており、レンズに吸着することで、角膜に悪影響を及ぼします。

レンズをつけたまま使って良いか不明なときは、目薬をさす前にレンズを外し、10分以上の間隔を空けてからつけ直しましょう。