

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。



目薬を正しく使えていますか？

復明堂眼科医院 院長 三上克代 先生

身近な薬でもある点眼薬(以下、目薬)ですが、正しく使えていますか？正しく使えている人は半数に満たないといわれています。正しく使えていないと薬の効果がありません。内服薬は飲めば数が減り分かりますが、目薬は意外にも使い方が難しいです。メーカーにより目薬の瓶の形や硬さが統一されていないため、硬くて押しづらかったり、1回に何滴も出てしまうこともあります。目薬の瓶の先をまぶたや白目に直接触れてなでるように使う方も多です。直接触れてしまうと、触れたことでつけることができたと思いきや、十分な量が入っていない場合もあります。

以下に点眼方法と注意点を書きます。

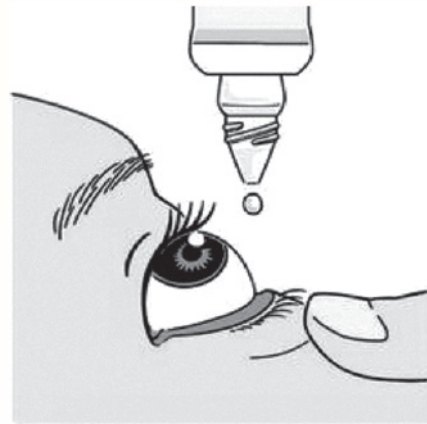
- ①せっけんで手を洗いましょう。
- ②上を向く。しっかり上を向くことができない時は、あおむけに寝るとやりやすいです。
- ③下まぶたを軽く引き、1滴つけます。ほとんどの目薬は1滴で十分な量です。

この時の大切な注意点

- 目薬の瓶の先がまつ毛、まぶた、眼球に触れないようにすることです。表面には細菌などが存在し、触れると目薬が汚染されることとなります。
- ④あふれた液はティッシュで軽くふき取り、まぶたを閉じて待ちます。まばたきをしないようにしてください。
 - ⑤指示された回数を守ってつけてください。残念ながらこれは守られていないことが多いです。
 - ⑥目薬によっては振ってからつけるなどの用法を確認してください。

- ⑦2種類以上つけるときは、5分以上間隔をあけてつけてください。
- ⑧ほかの人がつけた目薬を使用しない、貸し借りをしないでください。目薬が汚染されている場合もありますし、その目薬が自分の症状に適したものではありません。
- ⑨開封後は1カ月が使用期間の目安です。細菌で汚染されていたり、薬の効果が落ちている可能性があります。
- ⑩正しく保管してください。しっかりフタをし、専用の袋に入れ、直射日光の当たらない涼しいところで保管してください。冷蔵保存の指示がある場合は、冷蔵庫に入れ凍結しないように気を付けてください。

ぜひこの機会に、つけ方を確認してみてください。



参照(参天製薬株式会社HP)

救急医療当番医 診療時間 9:00~12:00 *受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

日程	病院名	電話番号	消防署救急病院 紹介電話 34-4999
10月1日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
10月8日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	
10月9日(月)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
10月22日(日)	増田病院(新町41)	35-2726	

人口のうごき

令和5年8月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…50,924人(-70) 男…23,364人(-37) 女…27,560人(-33) 世帯数…25,600世帯(+1)