

か
ゆ
い
よ
う

上手な目薬のさし方

黄砂や花粉症などなにかとホコリっぽいこの時期。今回は、よく使われる点眼薬について紹介します。

目薬をさす前に

手を洗いましょう。手についているバイ菌を体の中に入れないためにも、顔を触るときは、手を洗ってからにしましょう。

まつ毛についたホコリなどを清潔なティッシュなどで取っておきましょう。目薬と一緒に目に入るのを防ぎます。

目薬の口は、目や指など触れないようにしてください。触れることで雑菌がついてしまい目薬のもちが悪くなります。目薬のキャップも、清潔な所に置いてください。

大人の方、目が開けられるお子さんは

目薬を片目に1滴ずつさします。上を向くのがつらい方は、下まぶたを指で下に引っ張って(あっかんべーと同じ)下まぶたに目薬をさします。すぐに優しく目をつぶり(パチパチまばたきしない)、目頭を指で優しく押さえます。そのまま5分ほど待ちます。これで目に成分が浸透します。



怖くて目が開けられないお子さんは

怖くて開けられないような場合は、優しく補助をしてあげてください。まず、寝させて「おめめつぶってね」と優しく声をかけ、お子さんが目を閉じた状態で、まつげに触れないよう低い位置から目頭に1滴落とします。すぐにゆっくり目を開けることで、目薬が目に入ります。できるならば、その後すぐ目を閉じて、優しく目頭を押さえ5分ほど待ちます。

とにかく嫌がるお子さんの場合は、寝ているときに目頭にさすという手もあります。

だ
い
じ
ょう
が
よ

注意1. まばたきすると微量に涙が出て、目薬が涙と一緒に流れ出てしまって、効果がほとんどなくなってしまいます。まばたきせず優しく目を閉じましょう。

注意2. 目からあふれそうになった涙や目薬は、涙点(るいてん)・鼻涙管(びるいかん)を通して、のどの方へと流れていきます。目薬をさした時、苦い味がしたなど経験のある方もいると思いますが、目薬の味なのです。全身性の副作用を予防するためにも、目薬がのどの方へ行かないように、涙点のある目頭を軽く押さえましょう。

注意3. 何滴もさす人がいますが、目にためることができる水分量は、0.02~0.03ml程度です。目薬1滴の量は、その倍の約0.05mlあります。薬のムダをなくすためにも1滴にしておきましょう。