ひまわりだより

NO.244

2018年9月

巾上ひまわり薬局　松本市巾上10－5　TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局　塩尻市長畝230－3　TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

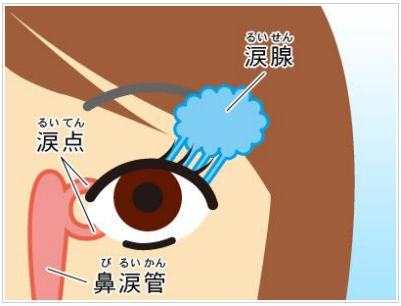
定 休 日　日曜・祝日

「目薬をうまくさす事が出来ますか？」
という質問に、約８割の方が出来ると答えているそうですが、実際はそのうちの７割は目の周りに薬をこぼしており、５割近くが容器の先端がまつ毛、まぶたに当たっていた経験があるそうです。
使い方によって効果に違いが現れるため、効かないと思って止めてしまうと、緑内障などの場合は失明の危機につながります。
今回は、身近な目薬について、正しい使い方を改めておさらいしてみましょう。

≪目のしくみと目薬の行方について≫

涙は絶えず涙腺から出て、目の表面を潤したり埃などを洗い流したりしています。そして、まばたきによって目頭の方へ集まって、涙点・鼻涙管を通って喉の方へと流れていきます。

目薬をさすと、目薬は目の表面にある涙と混じり合い、涙と一緒に喉の方へと流れていきます。
喉の奥で薬を感じることがあるのは、このためです。



また、私たちのまぶたの下は袋状になっています。このため目薬は結膜嚢というまぶたの下の袋状の部分に溜まって、その成分が徐々に目の奥へと浸透していきます。

このまぶた下の袋状の部分はとても小さいので、目薬の一部は目からあふれ出てしまいます。

≪目薬のさし方について≫

先ずは、石鹸で手洗いをしましょう。

下まぶただけ下に開く方法（①下眼瞼下垂法）と、両まぶたを上下に開く方法（②両眼瞼開眼法）がありますが、②は眼球を圧迫する可能性があるので、眼の手術後は止めましょう。

<u>容器の先がまつ毛や眼に触れないようにして確実に点眼するためには、げんこつ法をお勧めします</u>。

≪げんこつ法≫
左手親指を中に入れげんこつを作り、
目の下にげんこつを当てて
まぶたを下に引っ張る
→げんこつの上に右手を乗せて目薬を落とす

点眼後は数分間静かに目を閉じ、1分ほど目頭を押さえてください（薬が鼻から口へ流れ込むのを防ぎ、苦みや全身の副作用

を予防できます）。
まばたきは薬が外にこぼれてしまうのでやめましょう。

≪目薬（点眼薬）を複数さす際の順番≫
　お使いの目薬は何種類ありますか？
　目薬には主に５種類のタイプがあります。それぞれには特徴があり、効果を最大限に発揮するために、点眼する順番に注意が必要となります。
　一般的には、**水溶性点眼薬→懸濁性点眼薬→油性点眼薬→ゲル化する点眼薬→眼軟膏**の順番になります。

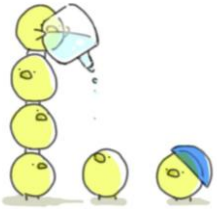
＊**水溶性点眼薬**：よくあるサラサラした目薬です
（プロラノン、サンコバ、アイケア、ノスラン、ジクアスなど）
同じ水溶性の目薬を複数使う場合は、効果を一番期待したい目薬を後に差すようにします。後に差した目薬によって、最初に点眼した目薬が外に流れ出て効果が薄まる可能性があるためです。
５分以上間隔をあけてから、次の目薬を使うようにしましょう。

＊**懸濁性点眼薬**：良く振って使うよう指示があるものです
（オドメール、カリーユニ、エイゾプト、ネバナックなど）
水に溶けにくく、吸収が遅いため、他の目薬の吸収を阻害してしまう可能性があります。そのため、水溶性点眼薬より後にさすようにします。
１０分以上間隔をあけてから、次の目薬を使うようにしましょ

う。
懸濁性点眼液は、小さな粒子が溶けずに混ざっている状態の目薬なので、容器の穴が詰まらないように、キャップを上にして立てた状態で保管するようにしてください。

＊**油性点眼薬**：添加物に油を使用しています
水をはじくため、他の目薬の吸収を阻害してしまう可能性があります。そのため、他の目薬より後にさすようにします。

＊**ゲル化する点眼薬**：涙と混ざってゼリー状になります
（チモプトールＸＥ、リズモンＴＧなど）
点眼後にゲル化する目薬は、目の表面にしばらく留まるため作用が持続します。
他の目薬の吸収を妨げる可能性あるため、最後に使用します。
３０分から１時間は間をあけてから、
次の目薬を使うようにしましょう。



＊**眼軟膏**：眼用の塗り薬です
（ゾビラックス、タリビッド、エコリシン、サンテゾーンなど）
長時間滞留し、水をはじくため、他の目薬の吸収を阻害する可能性があります。そのため、順番としては最後に使用します。

✤✤ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ✤✤
http://www.himawari-ph.nagano.jp/
こちらも是非、ご覧ください ☺