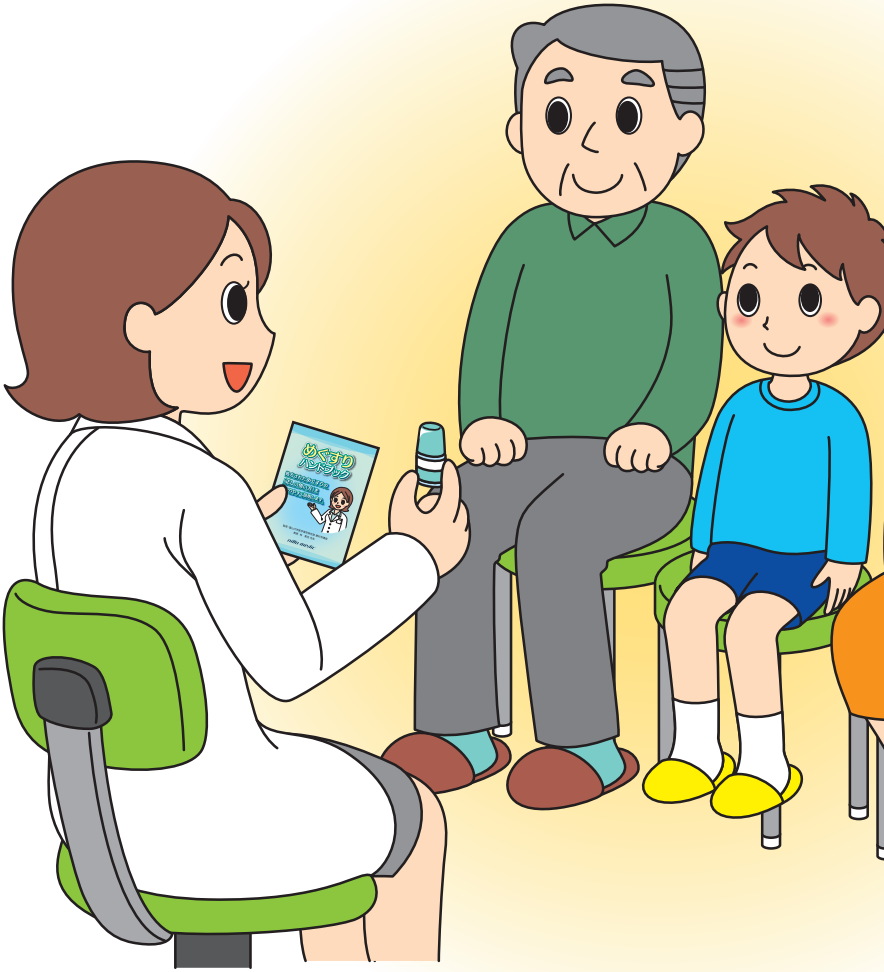
めぐすり ハンドブック

処方されためぐすりの
「正しい使い方」を
わかりやすく説明します。

監修：富山大学医学薬学研究部 眼科学講座
教授　林　篤志 先生

nitto medic


めぐりの
ハンドブック

もくじ

目薬の使い方 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

お子様へのさし方・・・・・・・・・・・・・ 6

目薬の形態の種類

- 用時溶解の目薬 ・・・・・・・・・・ 7
- 懸濁性（けんだく）の目薬 ・・・・・・・・・・・・ 7
- 眼軟膏（がんなんこう）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

2種類以上の目薬を使う場合・・・ 9

保管方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

目薬の成分・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

お薬一般に関するQ&A・・・・・・・ 12

目にいい食べ物&栄養素 ・・・・・・ 14

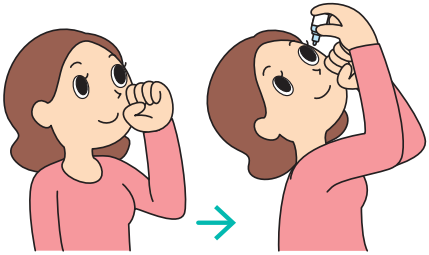
お薬のご使用は、指示された用法・用量をお守りください。
ご不明な点は医師・薬剤師におたずねください。

●目薬の使い方

❶目薬を使う前は、流水とせっけんでよく手を洗ってください。

❷下まぶたを下にひき、容器の先（ノズル部分）が直接目に触れないように、確実にさします（下眼瞼下垂法（かがんけんかすいほう））。その他に、手でげんこつを作り、下まぶたを下にひき、げんこつを台にしてさす方法もあります（げんこつ法）。

下眼瞼下垂法
（かがんけんかすいほう）



げんこつ法

❸目薬をさした直後は、目を1～2分間閉じるか、目頭を押さえるようにします*)。また、2種類以上の目薬を使用する時は、間隔を5分以上あけてください。

＊目頭を押さえることにより、薬が鼻腔を通って口の中へ入るのを防ぎます。これにより目全体にいきわたりやすくなり、治療効果を高めます。更に全身性の副作用を防ぐこともできます。

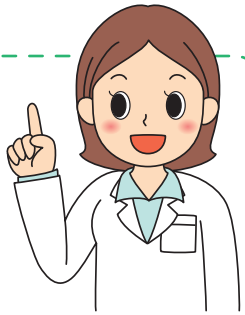
❹目の外にあふれた薬はすみやかに清潔なティッシュ、ガーゼなどでふき取ってください。

❺使用後は容器の先（ノズル部分）を清潔なティッシュ、ガーゼなどでふき取り、しっかりキャップを閉め、貯法に従って保管してください。

特に指示がない場合には、開封後は1ヵ月を目安に使用し、残液は捨ててください。

◎コンタクトレンズをご利用の方

※コンタクトレンズをご利用の方は、レンズを外して目薬をさしてください。レンズは目薬をさしてから5～10分間隔をあけて装用してください。特に再装用までの時間について指示があった場合は、その時間間隔をあけて装用してください。

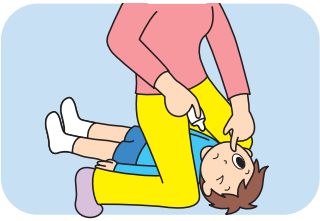


保管方法についてはP.10をご参照ください。詳細については医師および薬剤師におたずねください。

●お子様へのさし方

❶お子様の頭をひざに乗せ、下まぶたをさげて目薬をさしてください。

❷お子様が嫌がるときは、頭を両足ではさみ、動かないよう、やさしく押さえてください（馬乗り法、プロレス法）。



馬乗り法

プロレス法

❸どうしても目を開けることが出来ない場合は、お子様を寝かせて目頭の部分に目薬を落とします。そのままの姿勢で目を開けたり閉じたりさせると、自然と目薬が入っていきます。

お子様が泣いて点眼できないときは・・・

泣き止むのを待ってさしてください。
（目薬が涙で流れてしまいます）。
眠っている間にさしてもよいでしょう。

●目薬の形態の種類

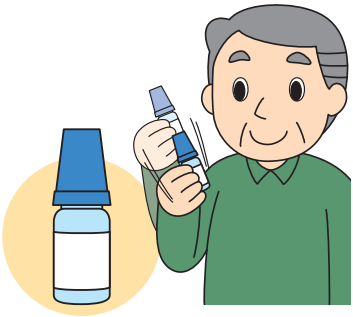
◇用時溶解の目薬と懸濁（けんだく）性の目薬の使い方

用時溶解の目薬

この目薬は溶解液と粉末（錠剤）の組み合わせになっていて、使用前に自分で溶かして使う目薬です。溶解液の入った容器に、粉末（錠剤）を入れ、完全に溶けるまでよく振ってください。

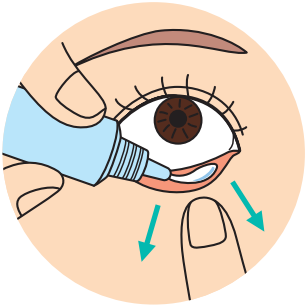
懸濁（けんだく）性の目薬

薬の成分が水に溶けにくいため、目薬が透明でなく、濁った状態になっている目薬です。目薬をさす前によく振り混ぜてから使用してください。また、容器を立てて保管するようにしてください。



◇眼軟膏（がんなんこう）の使い方

眼軟膏は目に使用するために無菌に調製された軟膏です。目薬と同様に、清潔に扱います。眼軟膏の一般的な使い方は、以下のとおりです。



❶眼軟膏を使う前に流水とせっけんで、よく手を洗ってください。

❷鏡を見ながら下まぶたをひき、チューブの先が目に触れないように丁寧にチューブを押して下まぶたに乗せるように薬をつけてください。
清潔な綿棒や硝子棒に薬を取り、下まぶたにつけても差し支えありません。ご自分でできないときは、お家の方に手伝ってもらってください。

❸1～2分間、目を閉じることにより、軟膏が広がり、徐々になじんでいきます。

❹目の外にあふれた薬はすみやかに清潔なティッシュ、ガーゼなどでふき取ってください。

❺使用後は、チューブの先を清潔なティッシュ、ガーゼなどでふき取ってから、しっかりキャップを閉めて貯法に従って保管してください。特に指示がない場合は、開封後は1ヵ月を目安に使用し、残薬は捨ててください。

●2種類以上の目薬を使う場合

❶2種類以上の目薬を併用する場合は間隔を5分以上あけてさしてください。

❷特に指示がない場合には、次の順で目薬を使用してください。

水性の目薬

↓

懸濁（けんだく）性の目薬

↓

持続性（ゲル化）の目薬

↓

眼軟膏

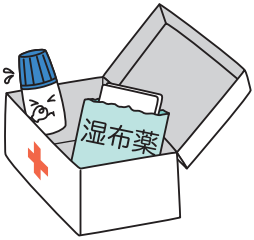
※ご注意

2種類以上の目薬を併用する場合、間隔・順序は併用する薬剤によって異なります。詳細は医師・薬剤師にご相談ください。

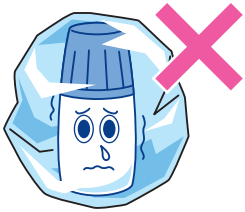
●保管方法

❶直射日光を避け、涼しい場所に保管しましょう。遮光袋が付属している場合は、必ず袋に入れて保管してください。また、車内や窓際など高温になる場所には放置しないでください（薬液の変質や容器が変形する場合があります）。

❷防虫剤および湿布薬等の近くに置かないようにしましょう（防虫剤および開封した湿布薬等の揮発成分が目薬に浸透し、刺激を感じることがあります）。



❸凍らせないようにしましょう。特に医師・薬剤師の指示がない場合は、目薬は室温※に保管できます。医療用の目薬で冷所※保存が必要な場合は冷蔵庫に保管してください。薬液が変質する場合があるので凍らせないでください。



❹お風呂場や洗面台などの湿気の多い場所に置かないようにしましょう（容器にカビなどが付く場合があります）。

お子様の手の届かない、直射日光の当たらない涼しいところに保管してください

※室温とは1～30℃、冷所とは15℃以下をさします。

●目薬の成分

	目　的
有効成分	薬の効果を現す成分のことです。同じ言葉に「主成分」「主薬」があります。
pH調節剤	さす時の刺激がないようにしたり、有効成分の効果を十分に発揮させるために配合します。
安定化剤	目薬の成分が酸化や加水分解などによって変化するのを防ぐために配合します。
可溶化剤	水に溶けにくい有効成分を溶解させます。
緩衝剤	製剤のpH の変化を防ぐために配合します。
等張化剤	涙の浸透圧と等しくするために配合します。
粘稠化剤	製剤に粘性を持たせるために配合します。薬の効果の持続や移行を良くするのに役立ちます。
防腐剤	目薬の使用中に微生物汚染を防ぐために配合します。

※製品により、使用例の添加剤、成分は異なる場合があります。

●お薬一般に関するQ&A

Q 1週間前に出してもらった処方せんは、まだ使えますか?

A 使えません。処方せんの有効期限は、発行日を含めた4日間と決められています。

Q アレルギー体質の人、持病がある人が気をつけることはありますか?

A 必ず医師および薬剤師にご相談ください。

Q 花粉症の目薬を使用する場合、花粉飛散開始予測日のどのくらい前から使用するのが効果的ですか?

A 花粉飛散予測日の約2週間前、または症状が少しでも現れた時点で使用を開始すると症状が軽減されます。

Q 目薬の使用で苦味など味がするのはなぜですか?

A 目薬をさした後で口の中に苦味を感じるのは、苦みのある薬が目から鼻を通じて口の中に入るためです。また、さした直後にしばらく目頭を押さえれば、口の中に入る量を減らすことが可能です。

Q 寝る前に目薬をさしてはいけないのですか?

A 医師から就寝前に目薬をさすことについて注意された場合を除いて、多くの目薬では、就寝前に目薬をさすことは問題ありません。

Q 目薬をさすのを忘れたのですが、どうしたらよいですか?

A 気がついたときに直ぐ1回分をさしてください。
ただし、次の目薬をさすタイミングが近いときは、忘れた分をささず、次の時に1回分をさしてください。

Q 子供が目薬を飲んでしまったら、どうしたらいいですか?

A まずは落ち着いて、飲んでしまった製品または成分、またどのくらいの量を飲んでしまったのか確認し、お早めに医師または薬剤師にご相談ください。

Q 「小児」とは何歳までですか?

A 小児とは、15歳未満です。
また新生児は出生後4週間未満、乳児は1歳未満、幼児は7歳未満と定義されています。

●目にいい食べ物&栄養素

ルテイン

体内では目の網膜の黄斑部に多く存在しています。抗酸化作用をもつ「カロテノイド」の一種で、食べ物では、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツなど濃い緑色の野菜に多く含まれています。ルテインは体内で合成することができず、加齢にともなって減少すると言われています。

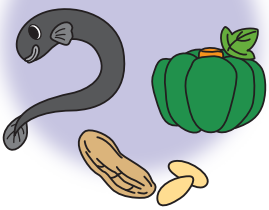
アスタキサンチン

眼精疲労を和らげると言われています。網膜の血流を増加させ、毛様体機能を調節します。カニ・エビ・サケ・イクラなどに多く含まれています。最近では化粧品にも多く使われています。抗酸化作用はビタミンEの1000倍以上の抑制効果があり、また活性酸素の中でも毒性が強い一重項酸素の消去能力はビタミンEの100倍以上、βカロテンの10倍以上になると言われています。

ビタミンC

正常な水晶体はビタミンCを多く含みます。またビタミンCを摂取する人は白内障になりにくいと言われています。いちご、キウイ、カリフラワー、ほうれん草、みかんに多く含まれます。

ビタミンE



ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。ウナギ、かぼちゃ、落花生に多く含まれています。

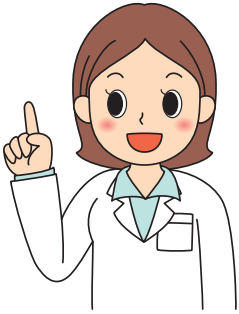
亜鉛

亜鉛は味覚を正常に保つのに働いたり、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。かき、レバーなどは亜鉛の量が多い食品です。

銅

赤血球の形成を助け、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。特にかき、するめなどの魚介類、レバー、ナッツなどに多く含まれています。

適量をとることをお勧めしています。
バランスのよい食事を心がけましょう。



日東メディック株式会社
nitto medic

2019年8月作成（S）