



目薬の上手なさし方



5つのステップで、目薬の効果をしっかり引き出しましょう

① 下まぶたを軽く引く

利き手ではない方の手で、人差し指で下まぶたを軽く下へ引きます。あっかんべーをするようなイメージです。



② 手を固定する

下まぶたを引いている手は、げんこつにして人差し指だけを伸ばします。その手の甲に、点眼する手の手首あたりをしっかりと当てると、手がブレにくくなり、安定して点眼できます。



③ 1滴だけ

目薬は1滴で十分です。容器の先がまつ毛や目に触れないように注意しましょう。何滴も入れても、あふれて流れてしまうだけで、効果が強くなるわけではありません。



④ そっと目を閉じる

点眼後は、両目をやさしく閉じます。ギュッと強く閉じる必要はありません。パチパチとまばたきをするのはやめましょう。



⑤ 目頭を1~2分押さえる

目を閉じたまま、目頭(めがしら)を指で軽く押さえて1~2分ほど待ちます。薬が鼻の方へ流れるのを減らし、目の表面にしっかり留めることができ、全身への吸収も減らせます。



知っておきたいポイント

🕒 点眼薬を2種類以上使うとき

5分以上あけましょう。



透明な目薬



にごった目薬

基本の順番

透明な目薬を先に、にごった目薬を後にするのが基本です。

「ミケルナ」は少し特殊です

前の点眼から10分以上あけて、一番最後に点眼してください。



👁️ ソフトコンタクトレンズを使っている方へ

防腐剤(塩化ベンザルコニウム)が入った目薬は、レンズを外して点眼しましょう。



点眼後は15分以上あけてからレンズを装着してください。



⚠️ 防腐剤がレンズに吸着すると、角膜障害や目のトラブル、レンズの変形の原因になります。

塩化ベンザルコニウムが含まれる点眼薬の例

- ・ほとんどの緑内障点眼薬
- ・ステロイド点眼薬
- ・アレルギー点眼薬のうち
バタノール、オロパジンなど
- ・ドライアイ点眼薬の
ジクアスのジェネリック
(ジクアホソルNa)
- ・疲れ目のサンコバ、
シアノコバラミン
- ・調節麻痺剤のミドリリンM

