

意外に知られていない? 薬の正しい使い方

～目薬について～

はじめに

新年あけましておめでとうございます。年が明けると、まだ寒さが続く一方で、早い方では春の花粉症が気になり始める季節でもあります。毎年、「目がかゆい」「充血する」といった目のトラブルを訴える方も多く、目薬の出番が増える時期でもあります。実はその使い方や保管方法について、意外と知られていないことも多くあります。

そこで今回は、『意外と知られていない“目薬の正しい使い方”』をご紹介します。「使い方なんてどれも一緒でしょ?」と思ったあなた。実は、ちょっとした誤解が効果を下げたり、目に負担をかけたりすることもあるのです。

目薬1本で何滴分?

一般的な目薬は1本に5mL入っています。1滴はおよそ0.05mLとされており、1本で約100滴分になります。例えば、1日2回、両目に1滴ずつ使った場合は、1日あたり4滴。単純計算で約25日分使えることになります。

表は、使用頻度ごとの概算日数の目安です。

表. 目薬1本(5mL=約100滴)での使用日数の目安

使用頻度(両眼)	1日の滴数	概算使用日数
1日1回	2滴	約50日
1日2回	4滴	約25日
1日3回	6滴	約17日
1日4回	8滴	約12日

*使用量や目薬の種類によって滴数は前後します。あくまで目安としてください。

開封後の使用期限は?

もうひとつ大切なのが、使用期限です。実は、目薬は開封した瞬間から少しずつ雑菌が入りやすくなるため、多くの製品では「開封後1か月以内に使い切る」ことが推奨されています。とくに防腐剤が入っていないタイプや、1回使い切りタイプはもっと短いこともあります。「見た目はきれいだから…」と長く使い続けるのは、目の健康を守るためにも避けましょう。

また、容器の先端がまつ毛や皮膚に触れると雑菌が入りやすくなります。使用後はキャップをしっかりと閉め、清潔に保ちましょう。

正しい点眼方法のポイント

目薬は、一度に何滴もさしても効果が高まるわけではありません。目に入るのは1～2滴分で、それ以上はあふれてしまいます。さしすぎは目のまわりがかぶれる原因になることもあります。

正しい点眼方法のポイントは図の通りです。

(1)手をせっけんと流水でよく洗います。

(2)下まぶたを指で広げ、少し上を見るように首を傾け、1滴を確実に点眼します。このとき、できるだけ容器を真下にむけて、容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないよう注意しましょう。

(3)点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼやティッシュで軽くふき取って下さい。

(4)そのまましばらくまぶたを閉じるか涙嚢部(目がらのやや鼻より)を軽く押さえて下さい。

点眼する時に点眼剤が固定できない場合は、点眼剤を持たない手でげんこつをつくり、下まぶたにあて、軽く下にひきます。げんこつに点眼剤を持つ手をのせて点眼することも有効です。



図. 正しい点眼方法

引用:公益社団法人 東京医薬品工業協会 点眼剤研究会 関西医薬品協会 点眼剤研究会 「点眼剤の適正使用ハンドブック」より抜粋

おわりに

これから春にかけて、花粉や黄砂などで目のトラブルが増える季節です。正しく使えば、目薬はとても頼れる味方になります。「使い方これで良いかな?」と思ったら、ぜひ医師や薬剤師にご相談ください。使い方のちょっとした見直しで、目の健康を守ることにつながります。

(相模原市薬剤師会 大山 純弥)

相模原市医師会女性医師の会 市民公開講座

日時 令和8年2月28日(土)
午後3時～5時 ※開場午後2時30分～

場所 杜のホールはしもと 多目的室

演題 胃がん・大腸がんを落とさないために、私たちができること

講師 北里大学医学部 消化器内科学 主任教授 草野 央 先生くさの ちか

申込方法 二次元コードまたは電話にて、2月20日(金)までにお申込みください。

問合せ先 相模原市医師会総務課(受付時間:平日10時～15時)
電話042-755-3311

*入場無料、定員先着申込120名
*定員になり次第締め切らせていただきます
*性別関係なくご参加いただけます
*詳しい内容については相模原市医師会ホームページ(<https://www.sagamihara.kanagawa.med.or.jp/>)をご覧ください

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内には行っておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診療を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証(マイナンバーカード等)**を必ず提示してください。提示されないと自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については相模原口腔保健センター ☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへお電話してください。
(聴覚または音声・言語機能に障害のある方専用)
FAX 042-756-3030

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日 受付時間
土曜日
休日

救急車を呼ぶか判断に迷ったときは **かながわ救急相談センター ☎#7119** (24時間)

市外局番が042の固定電話、IP電話の場合 ☎045-232-7119/045-523-7119