

花粉症の緩和や目の乾きを潤すために使う目薬ですが、正しくさせていますか。意外と知られていない適切な使用法や注意点などについて、眼科かじわらアイ・ケア・クリニックの梶原一人院長に聞きました。

1滴で十分効果あり 入れたら目をつぶる

多くの人が目薬をさすとき、黒目部分を狙って入れ、パチパチとまばたきすると思います。しかし、薬液を染み込ませる目的では、効果が薄れてしまいます。

まずは、ふたを開けます。この際、机の上にはかには置かない方がよいです。ほこりやごみがふたに付いてしまいいまします。こうすることで、まぶたの開く範囲が広がります。

次、天井に顔を向け、指で下のまぶたを下げて、目は上を向くようにします。こうすることで、まぶたの開く範囲が広がります。

その後、下まぶたの内側に入れるようにします。

目薬

正しくさせていますか

【同②】。このとき、目薬の先端がまぶたに触れない位置から、入れましょう。もし触れてしまうと、先端部分が汚れてしまい、衛生上よくないためです。また、1回につき、2、3滴入れる人もいますが、1滴で十分な量になります。

目に入った後は、目をつぶります【同③】。2分程度閉じるのが理想的です。

なぜ目頭を押さえるのか？



入れた後、そのまま薬液が溢れるか、鼻に抜けるため

液は目頭のまぶたの上下にある涙小管という部分から、鼻に抜けていくからです【イラスト参照】。涙を流して泣くと同時に鼻水が出るのと同じ理由です。

したがって、鼻に抜けないようにするために、目頭を押さえるようにです。力は入れ過ぎず、軽くで構いません。

こうすることで、眼球の方の結膜側に目薬を染み込ませることができ、花粉症に対する目薬は、押さえず、そのまま流せば、鼻の症状にも効きますので、神経質になり過ぎる必要はありません。

パチパチとまばたきしてしまつて、薬液が溢れることに加えて鼻の方へ抜けていってしまう目薬をさした後、薬分や免疫に関する成分が含まれています。目薬を使い過ぎることで、その重要な成分を洗い流してしまつたため、目の表面の荒れにつながってしまいます。

一方、目をパチパチさせた方がよい場合もあります。それは、目に異物が入り、洗い流したいときです。正しい目薬の手順を踏まえた上で、目を閉じたままにする代わりに、まばたきしてください。

そのほか、全体を通じて、守つていただきたい点は、あまり高頻度で目薬をさすのを控えることです。涙には、目の表面を健全に保つための栄養



目薬のふたは下向きに、開けたら持つておく

下まぶたを上げ、なるべく目を見る。まつげに触れない高さから1滴入れる

薬液が流れ出ないように、目頭を押さえること

異物を洗い流す際は パチパチまばたきを