

点眼薬について

-おくずりの話 vol.15- 薬剤部 堀 絵里子

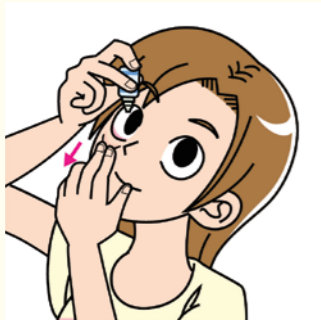


現在、市販薬も含め、たくさんの種類の点眼薬がありますが、皆さん正しく点眼薬を使用できていますか？点眼薬は正しく使用しなければ、十分な効果が得られないばかりか、副作用が現れて症状が悪化する可能性があります。今回は点眼薬を使用するにあたって、気を付けて頂きたいポイントについてお話しさせていただきます。

まずは点眼方法について

手を流水と石鹸でよく洗い、点眼してください。
点眼方法は、ご自分のやりやすい方法で行ってください。
両手点眼法やげんこつ法などの点眼方法があります。

①下まぶたを指で軽く引いて、
容器の先がまぶたの縁やまつ毛に触れないよう
点眼する方法（両手点眼法）



②親指を中に入れたげんこつで、
下まぶたを引き下げ、点眼薬を持った
もう片方の手をげんこつの上に安定させて
点眼する方法（げんこつ法）



点眼薬が流れ出してしまうと薬の効果が発揮できなくなってしまいますので、確実に目に入るように点眼しましょう。点眼後は、まばたきはせず、薬液が鼻や口に流れないようにしばらく目を閉じるか、目頭を1～5分程度軽くおさえ、眼からあふれた薬液は清潔なガーゼやティッシュで拭き取るようにしましょう。

点眼する量は？

1回に片眼に1滴ずつで十分です。
それ以上点眼しても、目の外にあふれたり、鼻からのどへ流れていきます。
点眼薬1滴の液量は30～50μLであるのに対し、まぶたの中に保持できる液量は成人で最大約30μL、うち7μLの涙液は常在しています。このことから、確実に点眼できれば1滴で十分となります。

2種類以上使用する場合の間隔は？

5分以上間隔をあけて使用してください。
ただし、医師の指示がある場合はその指示に従ってください。
ゲル状の点眼薬などまぶたの中で長くとどまる薬は、10分程、十分な間隔をあげましょう。

コンタクトレンズをつけたまま点眼薬を使っていい？

点眼薬に含まれるベンザルコニウム塩化物等の保存剤や有効成分がコンタクトレンズに吸着・蓄積し、コンタクトレンズや角膜を傷つける可能性があるため、コンタクトレンズを外して点眼するようにしましょう。

コンタクトレンズを外して点眼し、再装着するまでの時間は5～15分が目安となります。ただし、市販のコンタクトレンズ用の点眼薬には、吸着防止剤が含まれているものもあり、コンタクトレンズを装着したまま点眼できるものもあります。

点眼薬の保管場所は？

	保管場所
冷所保存	凍結を避け、冷蔵庫内
その他	直射日光が当たらないように涼しいところ

※専用の遮光袋があるものは、
遮光袋に入れて保管してください。

	期限
医療用点眼薬	開封後1か月
市販用点眼薬	開封後3か月

※点眼薬の容器に記載されている有効期限は、
開封していない容器を正しく保管した場合のものです。

点眼するのを忘れた場合は？

気が付いたときに直ぐ1回分点眼してください。
ただし、次の点眼するタイミングが近いときは、忘れた分は点眼せず、次の点眼時に1回分を点眼しましょう。
忘れないようにチェックシートを活用したり、
食後など日常生活の中で点眼を習慣化することが効果的です。

疲れ目に点眼薬を使用する方へ

市販用の点眼薬がスーッとするのはなぜ？

市販用の点眼薬は、さし心地を好まれる方のために清涼化剤（L-メントールなど）が添加されているものもあります。医療用は、清涼化を目的とした添加物の配合は認められていません。

充血をとる成分を含む点眼薬を使用するときは・・・

「血管収縮剤」の成分がほとんどに含まれていますが、点眼をすると血管を収縮させるため、充血が引き、赤かった目が白くなります。ただし、充血をとる作用はあくまで対処療法であり、根治治療ではありません。数日使用しても回復しない場合は、眼科医の診察を受けましょう。

最後に

点眼薬も飲み薬と同じように用法用量を守り、正しく使用してください。
市販用の点眼薬を購入する際も、何かご不明な点があれば、薬剤師にご相談ください。

