

今月のテーマ

## おすすめの点眼方法は「げんこつ法」

緑内障、ドライアイ、感染症、白内障の術後、花粉症など様々な機会でする多くの目薬ですが、皆さんは「正しく」使用することができますか？  
おすすめの点眼方法と注意点についてご紹介します。

### このような点眼方法は残念ながら間違った目薬の使い方です



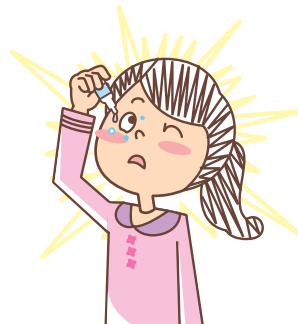
点眼前に  
手を洗っていない

手には細菌が  
存在するため、  
目の感染症を  
起こす  
原因になります



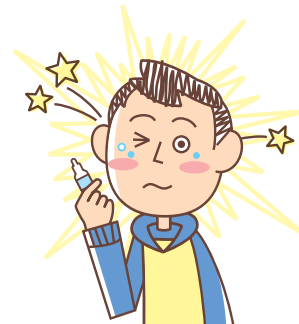
容器の先を目尻や  
まつげに当てて  
点眼している

点眼液が  
汚染される  
原因になります



目の周りに  
こぼれた点眼液を  
流し込む

花粉や細菌など  
の異物も一緒に  
目に入って  
しまいます


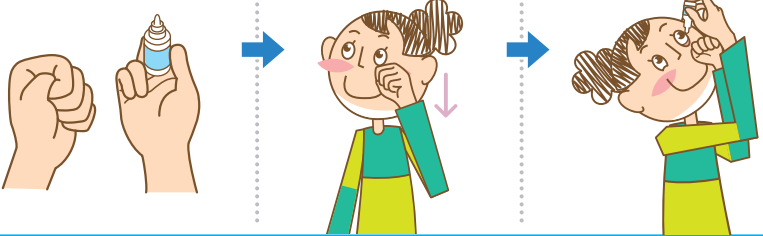



点眼後に  
パチパチと  
まばたきをしている

目薬が鼻腔に  
流れてしまうため  
うまく効果が  
発揮されません

# おすすめの点眼方法は げんこつ法

「げんこつ法」とは、利き手で目薬の容器を持ち、もう片方の手はげんこつを作り、それを土台にして目薬をさす方法です。  
この点眼方法は、手が震えたりすることで落下点が安定しない方や点眼容器と目の距離が近くなってしまおう方におすすめです。

Step 1	Step 2	Step 3
<p><b>手を洗う</b></p> <p>手をせっけんとう流水でよく洗います</p> 	<p><b>点眼する【げんこつ法】</b></p> <p>キャップを外し点眼容器を持ちます もう片方の手で、げんこつを作ります</p> <p>げんこつを下まぶたにあて、軽く下にひきます</p> <p>げんこつに点眼容器を持つ手をのせ、1滴を確実に点眼します</p> 	<p><b>拭き取る</b></p> <p>点眼後はまぶたをせず、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼかティッシュで軽く拭き取ってください</p> 

点眼が苦手な人は**仰向けの体勢**で点眼をしてみましょう

点眼が上手にできない理由として、高齢になることで頭の後屈姿勢(上を向く)ことが困難となることが挙げられます。  
仰向けに寝ることで、自然と上を向く姿勢が作れるため、うまく点眼ができない方は、一度試してください。

それでもうまく  
できない  
場合は。。。

目薬を安全・正確に点眼できる医療用点眼液向けの点眼補助具として、「らくらく点眼」という商品があります。気になる方は、薬剤師までご相談ください。



お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。  
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



管理栄養士のInstagram



みやこ薬局

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店  
マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

