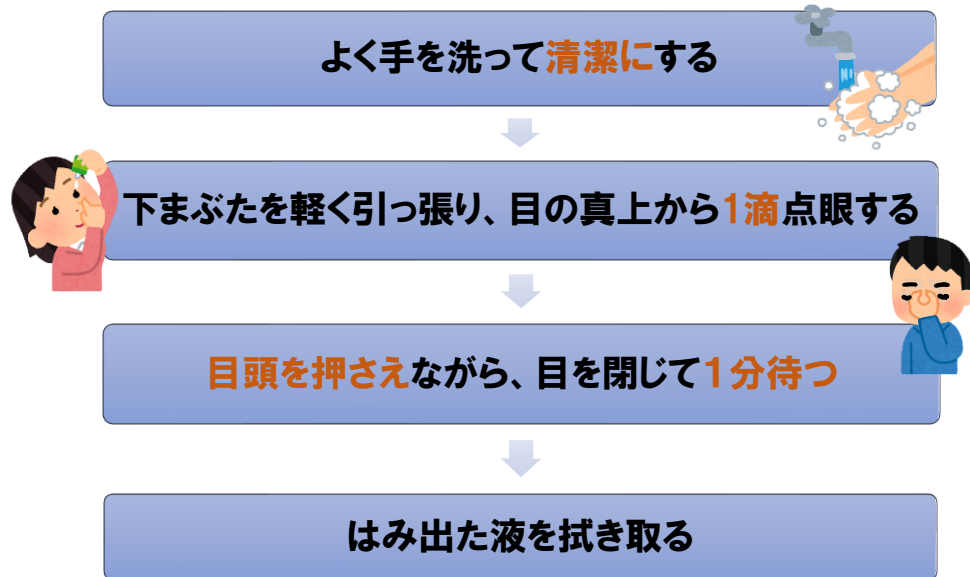


目のことちゃんと知っていますか？

・目薬の基本

目薬を一度は使ったことがある人が多いと思います。もう一度正しい目薬の使い方について確認してみましょう！



・Q&A

1滴だと足りない気がするから何滴もさしている？

目に入る量は目薬1滴より少ないです。たくさん使ってもお薬が無駄になってしまうので、1滴で十分です!!

容器の先を目につけた方がさしやすんだけど…？

容器を目につけてしまうと、お薬に菌が入って汚染してしまうので、目やまつげには触らないようにしてください。

目薬が上手く目に入らない！どうすればいい？

目薬を上手にさすための補助具があります。気になる方はお声掛けください。

当薬局で取り扱う点眼補助具



* 目薬によってはここに書かれたこと以外にも、注意しなければならないことがあります。何かわからないことがあれば薬剤師にご相談ください。

点眼薬を使うときの注意点



・2種類以上の点眼薬を使うとき

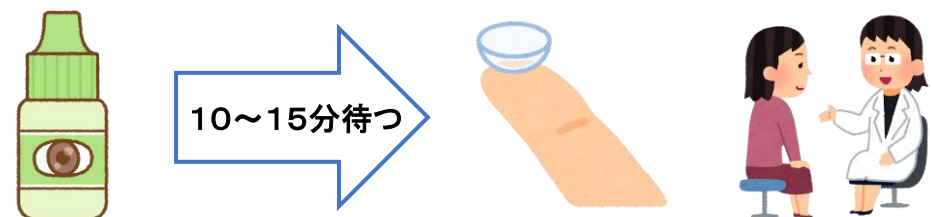
2種類以上の点眼薬を使用する場合には、**5分以上**の間隔をあけて点眼するようにしましょう。

(医師または薬剤師から指示がある場合にはそれに従ってください。)



・コンタクトを使用するとき

コンタクトを装着中の点眼は使用できないお薬が多いですが、一部使用できるお薬もあります。コンタクトを使用している方は医師にご相談ください。コンタクトを外して点眼を行ったときは、**10~15分**経ってからレンズを装着してください。市販の点眼薬を購入する際も、薬剤師や登録販売者に相談すると安心です。



・使用期限について

容器には開封前の使用期限が記載されています。開封後は1か月を使用の目安とし、残った液は捨ててください。点眼薬の中に浮遊物や濁りなどがみられた場合は開封後1か月以内でも使用を中止してください。

(医師または薬剤師から指示がある場合にはそれに従ってください。)



点眼薬が必要な主な病気



○緑内障

・緑内障とは？

緑内障とは視神経が障害を受け、徐々に視野(見える範囲)が狭くなっていく病気です。治療が遅れると失明に至ることもあります。症状としては少しずつ視野が狭くなっていきます。その進行は非常にゆっくりであるため初期の段階では自覚症状がほとんどなく、病気が進行してから気づく場合が多いです。早期発見のためには定期的に眼科検診を受けることが大切です。

見え方の変化の例(右眼のみを示す)



初期

中期

後期

・緑内障の種類

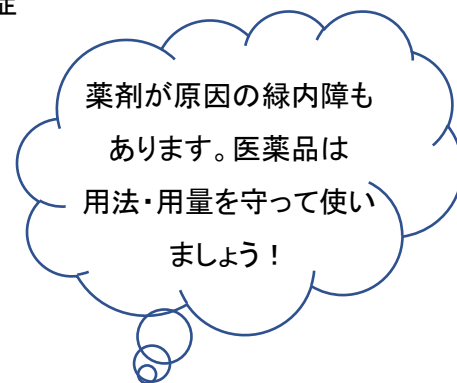
視神経の障害は眼圧の上昇によって起こります。眼圧が上昇する原因はいくつかの種類に分けられます。最近では眼圧が正常範囲内にもかかわらず緑内障を発症する患者さんが多くいることがわかっています。

- ・原発緑内障: 眼圧が高くなって発症
- ・正常眼圧緑内障: 眼圧は正常なのに発症
- ・発達緑内障: 生まれつき眼圧が高くなりやすいことで発症
- ・続発緑内障: 薬の使用や外傷、目の炎症が原因で発症

・緑内障カードについて

緑内障の種類によっては使えないお薬があります。緑内障カードとは緑内障の患者さんがお薬について注意が必要なことを、主治医の先生に記入していただくものです。このカードがあることで安心してお薬をお使いいただくことができます。

お薬手帳と一緒に持ち歩いて下さい！



○ドライアイ

・ドライアイとは？



ドライアイとは、涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気です。目の表面に傷を伴うこともあります。ドライアイの要因には様々なものがありますが、とくにパソコン、コンタクトレンズ、エアコンなどを長時間使用することがあげられます。

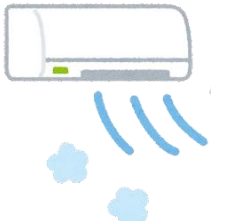
・ドライアイの症状

ドライアイ チェックシート

下記の症状にチェックを入れてみてください。軽い症状でも長期間なくならない症状にはチェックを入れてください。

<input type="checkbox"/> 目が疲れやすい	<input type="checkbox"/> 目がかゆい
<input type="checkbox"/> 目が痛い	<input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする
<input type="checkbox"/> 目やにが出る	<input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい
<input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする	<input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある
<input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る	<input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする
<input type="checkbox"/> 物がかすんで見える	<input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい

チェック項目が5つ以上ならドライアイの可能性ががあります。



・ドライアイの治療

ドライアイの治療は大きく分けて、悪化原因の除去、眼の外から水分を補う、体の中から治す、涙をためるという4つの方法があります。

悪化原因の除去	眼の外から水分を補う	体の中から治す	涙をためる
<ul style="list-style-type: none"> ・適度に休みながらパソコンや運転をする ・コンタクトを着ける時間を減らす ・エアコンの設定変更 ・加湿器で部屋の乾燥を避ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・人工涙液(点眼) ・ヒアルロン酸製剤(点眼) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ムチン、水分分泌促進 ・ムチン産生 ・自分の血液から涙を作る(点眼) 	<ul style="list-style-type: none"> ・涙点プラグ(涙の出口を塞ぐ)

ドライアイのタイプや重症度、患者さんの好みによって、治療法を選択できます。

市販では人工涙液が売られていますが、効果は短時間ですぐ元に戻ってしまい、種類によっては防腐剤が含まれていて、たくさん使うことでかえって障害を起こす場合もあります。

長期間症状が良くならない場合は他の病気が隠れていることもあるので、症状を悪化させないためにも、**眼科を受診**することが大切です!!