



### 山野草 キツネノカミソリ

本州から九州に生育するヒガンバナ科の植物である。雑木林の縁辺、日の強すぎない北側の傾斜地、里山や神社の境内などでよく見かける夏咲きの野草で、お彼岸頃に真っ赤な花を咲かせるヒガンバナと同じ仲間（リコリス属）で性質も似ています。

# とうめい news

2022.9.1  
Vol. 253

〒248-0034 厚木市船子237  
TEL. 046-229-3377  
発行者:河野昌史  
編集責任者:和田博貴  
印刷:(有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

## TOPICS

### 点眼薬、眼軟膏を正しく使っていますか 眼科:松崎 廣栄

目の病気にかかった時、眼科から点眼薬や眼軟膏を処方されたものの、どのように使用すれば良いのかわからないという方も多いのではないかと思います。そこで今回は、点眼薬・眼軟膏の正しい使い方についてお話しさせていただきます。

#### 〈使用回数について〉

- 1日4回の場合は、朝・昼・夕・夜(寝る前など)
- 1日3回の場合は、朝・昼・夕
- 1日2回の場合は、朝・夜(12時間間隔)で使用してください。

#### 〈1回の使用量について〉

点眼薬は、確実に点眼できていれば1回につき1滴ずつで充分です。それ以上点眼しても目の外にあふれたり、鼻に排出されたりします。

眼軟膏を眼の中に点入する場合には、1回につき1cm程度使用してください。直接チューブから、または清潔な綿棒に取ってから、下まぶたの内側に薬を付けます。直接チューブから点入する場合には、チューブの先端がまぶたやまつ毛、眼に触れないようにしてください。

#### 〈使用順・間隔について〉

点眼薬と軟膏の両方を使用する場合には、先に点眼薬をさし、最後に眼軟膏を使ってください。2種類以上の点眼薬をさす場合には、少なくとも5分は間隔をあけて使用してください。

#### 〈使用期限について〉

点眼薬・眼軟膏ともに本体に使用期限が記載されています。未開封の場合には記載された期限まで使用できます。一度開封した後は、薬効が落ちてしまったり、雑菌などで汚染されている可能性が高くなったりするため1ヶ月程度で使用をやめてください。

#### 〈保存方法について〉

基本的には、どの点眼薬・眼軟膏も直射日光の当たらない涼しい場所に保管してください。室内に放置すると品質が低下する恐れのあるものは冷所又は冷蔵庫保管などの指示があります。また、光が当たると分解しやすい成分が含まれているものには、遮光の指示が出る場合がありますので、指示通りに保管してください。

#### 〈まとめ〉

どの点眼薬・眼軟膏も適切な使用で最大限の効力を発揮してくれます。特に長期間点眼する場合には、日々忘れることのないようにしていくことが重要です。食後や入浴前等、日常生活の中に組み込んで習慣化することで点眼忘れを防ぐことも効果的だと思います。自分に合った方法で、是非習慣化していただけたらと思います。

