



なんとなく...では  
効果半減!

## 健康人で行こう!

### “目薬”の正しい「選び方」「さし方」

10月10日は「目の愛護デー」です。普段、疲れ目や乾燥といった不調があった時、目薬でセルフケアをしている人も多いことでしょう。そこで今回は、**目薬の正しい「選び方」と「さし方」**をご紹介します。



#### ■目薬の「選び方」のポイント■

ドラッグストアには多くの目薬が並んでいるため、「どれを選んでいいのかわからない…」とお悩みではないでしょうか? そんな時は、**自分の一番気になる症状**に合わせて目薬を選んでみましょう。

#### 症状1

##### 目が乾燥する 「ドライアイ」

目が乾燥して疲れやすい時は、「**ドライアイ**」対策の目薬が有効です。特に、優れた保水力を持つヒアルロン酸や、がんきゅう眼球の潤いを守るコンドロイチンが配合されているものがおすすめです。



#### 症状2

##### ピントが合わない 「疲れ目」

長時間手元を見続け、ふと遠くを見た時にピントが合いにくいと感じたり、がんせいひろう視界がかすむ時はありませんか? そんな時は、「**疲れ目**」「**眼精疲労**」対策の目薬が有効です。特に、りゅうさんえん疲れ目の回復に役立つビタミンB群、ピント機能を手助けするネオスチグミンメチル硫酸塩が配合されているものがおすすめです。

#### 症状3

##### 目の充血・かゆみ 「アレルギー性結膜炎」

花粉症やハウスダストが原因で目の充血・かゆみ・異物感などの症状がある時は、**眼科**の受診をおすすめします。ただし、どうしても通院する時間がとれない時は「**アレルギー性結膜炎**」対策の目薬で様子を見ましょう。

#### ■目薬の「さし方」のポイント■

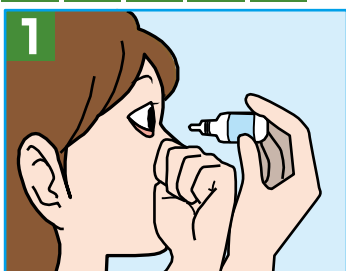
目薬をさす時は、次のようなポイントに気を付けましょう。

- 1 人差し指で下まぶたを下げます。
- 2 軽く上を向き、**眼球**に1滴目薬を落とします。この時、目薬の先が**まぶた**や**まつ毛**に触れないように注意してください。
- 3 目薬が流れないように目頭をそっと押さえ、1分間目を閉じます。ちなみに、パチパチまばた瞬きをすると目薬が目頭の方に流れ、全体にいきわたりません。



#### げんこつ法

「目薬を上手くさせない…」という人は、「**げんこつ法**」を試してみましょう。



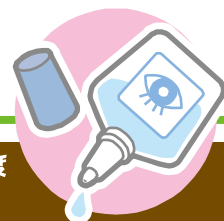
1

目薬を持たない方の手で握り拳を作り、目の下に拳の親指側を当て、下まぶたを押し下げます。



2

そのまま上を向き、拳の小指側に目薬を持った手を乗せ、目薬をさします。



古い目薬を使うと、目にばい菌が入ってしまう恐れがあります。一度開封したら、1か月程度で使い切るようにしましょう。