

教えて！正しい点眼のやり方



目薬が上手にさせない！
やり方もあってるか心配！

自分に目薬をさすのって難しいですね！
今回は正しい点眼のやり方と注意点について
お話していきます。



点眼のしかた

- ① まず最初に手をよく洗いましょう。
- ② 椅子などに座り、頭を後ろへ傾け、顔ができるだけ上向きになるようにしましょう。
転がって仰向けになってもいいでしょう。
- ③ 目薬を片手で持ち、反対の手で下まぶたをひっぱり、眼をあけましょう。
- ④ 目薬の先が眼やまつ毛に触れないように注意して、点眼しましょう。
- ⑤ 目薬は1滴入れれば十分です。点眼後は、まばたきをせず、軽く眼を閉じておきましょう。
- ⑥ 眼から溢れた場合は、清潔なティッシュやタオルで拭きとりましょう。



注意点

- ☆ 点眼の後に激しくまばたきをしたり、強く眼をつぶると目薬が流れ出てしまいます。
- ☆ 目薬は沢山入れれば効果が上がる訳ではありません。1滴以上入ると、眼から溢れてしまい、皮膚が荒れてしまう可能性もあります。
- ☆ 複数の目薬を使う場合には、目薬の効果を薄めない為にも、間隔を5分以上空けましょう。