

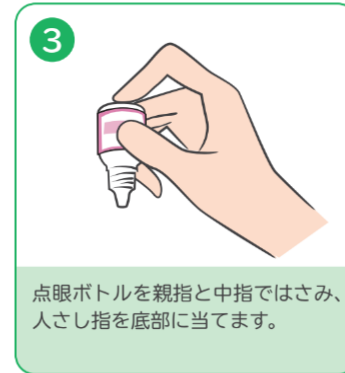
10 正しい点眼方法



手をきれいに洗います。



点眼ボトルのキャップを取ります。



点眼ボトルを親指と中指ではさみ、人さし指を底部に当てます。



人さし指で下まぶたを引きます。

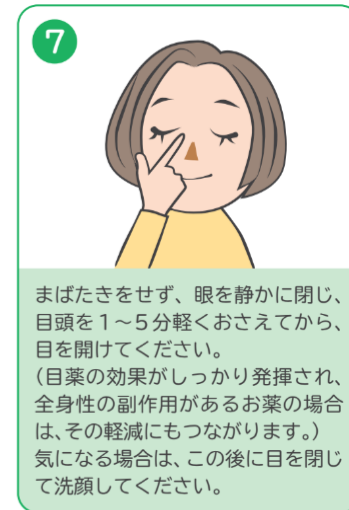


顔を上に向け、底部に当てた人さし指を押して、1滴を点眼します。
点眼液を黒目の真上に落とす必要はありません。下まぶたを引き下げたときに見える内側の赤い部分に点眼液を落とすようにすると入りやすいでしょう。

首を後ろに傾けることが難しい場合には、ソファなどの背もたれによりかかると顔が上がり、点眼しやすくなります。また、クッションなどで調整すると安定的です。仰向けになったまま点眼しても良いでしょう。



眼の周りにあふれた点眼液はすぐに濡らしたティッシュや清潔なガーゼなどでふきとってください。



まばたきをせず、眼を静かに閉じ、目頭を1~5分軽くおさえてから、目を開けてください。
(目薬の効果がしっかり発揮され、全身性の副作用があるお薬の場合は、その軽減にもつながります。) 気になる場合は、この後に目を閉じて洗顔してください。

点眼容器の先が眼やまつげ、まぶたに触れると点眼薬の品質の低下を防ぐためにも、付属の袋に入れて、直射日光に当てない目薬の点し方は様々な方法がありますので、点眼液が汚染される可能性があるので注意しましょう。それぞれの点眼液の保存方法に従って適切に保管しましょう。医院の指示に従って点眼するようにしましょう。