

上手に点眼するために

大切な目を守り、目薬の効果をも十分に発揮させるためにも、正しい目薬のさし方を身につけましょう。

詳しい目薬のさし方を
動画で紹介しています



目薬をさすのが苦手な方は少なくないようです。

正しく点眼することで目薬の効果が十分に発揮されるだけでなく、副作用を回避・軽減できます。

ご自分に合った点眼方法を見つけて、正しい点眼治療を続けましょう。



監修：たじみ岩瀬眼科 院長
岩瀬 愛子 先生



仰向けになって目薬をさしてみましょう

首が痛いなどで上を向いて目薬をさすのが難しい場合は、仰向けになって目薬をさすことをお勧めします。



仰向けになると目が上を向くので目薬をさしやすくなります。またソファーやクッションを使い、頭を点眼しやすい角度に調整することも有効です。このような方法で身体を安定させてから点眼ボトルを垂直に立てて目の真上に持っていき目薬をさします。



両手を使って目薬をさしてみましょう



両手を使った
目薬のさし方を
動画で紹介しています



点眼ボトルは3本の指で持つと安定します。

ボトルを親指と中指ではさんで、人差し指をボトルの底部に当てて持ちます。

まず、点眼ボトルを持っていない手でげんこつを作ります。

げんこつを口元にあて、人差し指で下まぶたを引きます。

げんこつに点眼ボトルを持つ手をのせてさします。

げんこつをした手の甲に目薬を持った手の手首をあてると安定します。



目薬をさした後は



目薬をさした後は、まばたきをせずにまぶたを閉じて、目頭を1～5分軽く押さえます。

(目は押さないでください。)

あふれた液は濡らしたティッシュや清潔なガーゼなどで軽くふき取るか目を閉じて洗顔してください。

目薬をさした後に目頭をおさえることによって、目薬が鼻からのどに流れることを防ぎます。目薬の効果が十分に発揮されるだけでなく、全身性の副作用の回避・軽減にもつながります。

