

目薬のおはなし

こんにちは。院長の梅津由子です。

11月になり、今年もカレンダーを2枚残すだけとなりました。各地の初雪の便りも届くようになり、冬の積雪がそろそろ気になります。朝夕の寒さに風邪などひかないようご自愛下さい。

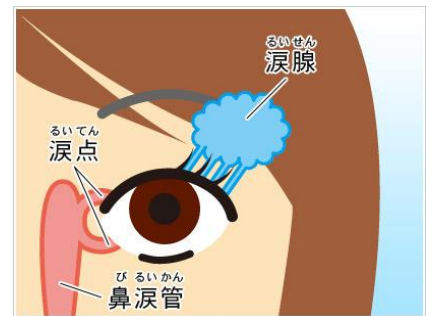
今月から、眼科で処方される薬についてのお話をしたいと思います。まずは点眼薬です。みなさんはいつも、どのように目薬をさしていますか？誤った点眼方法を続けると、次のようなことが起こる可能性があります。

- 目薬の効果が十分に発揮されない
- 目薬が汚染される

正しいさし方を理解していただくと、目薬の効果が十分に発揮されて、目薬を清潔に保つこともできます。今回は、正しい目薬のさし方を復習しましょう。

「目薬の流れ」

目薬をさすと、目薬は目の表面にある涙と混じり合います。涙は絶えず涙腺（るいせん）から出て、目の表面を潤したり埃などを洗い流したりしています。そして、その涙は、まばたきによって目頭の方へ集まって、涙点（るいてん）・鼻涙管（びるいかん）を通して、のどの方へと流れていきます。このため、目薬も涙と一緒にのどの方へと流れていきます。のどの奥で薬を感じることはあるのは、このためです。



「正しい目薬のさし方」

<容器の先をまぶた・まつ毛または目につけない>

目薬をさす時、容器の先がまぶたやまつげなどについていませんか？容器の先を目に近づけすぎると、容器に涙や細菌（花粉・目やに）などが付着したり、更に、容器の中に逆流したりしてしまい、目薬の汚染につながります。

<目薬をさした後、目をパチパチしない>

目薬をさしたあと、目をパチパチさせると目薬が目の表面全体にいきわたるように思いがちですが、そうではありません。せつかくさした目薬が涙と一緒に目頭の方に集まって、涙点（るいてん）からのどの方へ流れ出てしまいます。目薬をさしたあとは目をパチパチしないようにしましょう。

<正しい用法・用量以上、目薬をささない>

目にとどまる目薬の量は少量ですので、たくさん目薬をさしてもあふれ出たり涙点（るいてん）からのどの方へ流れ出ていくだけです。目薬に添付されている説明書の用法・用量に記載されている滴数を守って点眼しましょう。



目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



そろそろインフルエンザ対策を！



【インフルエンザの症状とワクチンの必要性】

インフルエンザに感染すると、急な発熱、のどの痛み、せきなどの症状が出始めます。通常は1週間程度で治りますが、お年寄り、乳幼児、体力が弱っている人が感染すると、肺炎を起こしたり、命にかかわる場合もあるので注意が必要です。ワクチン接種を受けていれば、感染しても症状が軽くすみます。インフルエンザが流行するのは、1月上旬～3月上旬で、ワクチンが十分な効果を発揮するのは、接種後2週間後から約5ヵ月といわれていますので、ワクチン接種は10月～12月中旬までの間に行うと良いでしょう。

まずは、手洗いをしっかりおこない、十分な休養とバランスのとれた食事をこころがけ、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう！

【インフルエンザワクチン接種後の注意】

- ・接種後30分間は、息苦しさ、じんましんなどのアレルギー反応が起こることがあるので、医師とすぐ連絡が取れるようにしておきましょう。初めて接種する方は、30分様子を見てから帰宅しても良いでしょう。
- ・接種後24時間は、発熱や頭痛などの副反応に注意します。
- ・接種当日はいつもの生活で大丈夫ですが、激しい運動や大量の飲酒は避けて下さい。入浴はできますが、注射部位を強くこすったり、もんだりはいけません。
- ・注射した部位が赤く腫れたり、痛むことがあります。4～5日で治ります。

当院では小学生以上の方を対象に予防接種をおこなっております。ご希望の方は、お早めに連絡ください。



開院5周年パーティーinローズガーデン



↑ 院長からのご挨拶

↓ じゃんけんイベントの様子



↑ 事務長からクリニックの歩み

↓ スタッフみんなで記念撮影



6年目もヨロシク！
めだまいきいき
ライフ！！



編集後記

先日の5周年パーティーでは、普段は白衣の院長も、この日は素敵な着物姿でゲストにご挨拶。美味しいお料理をいただきながら、事務長がクリニックのこれまでの歩みを報告したり、賞金争奪!?じゃんけん大会をおこなったり、楽しい時間を過ごしました。沢山の皆さまに支えられ、ここまで歩んでくることができました。皆さま今後とも何とぞよろしくお願い致します！

ビビ・ブッチ・まめちよ

