

TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



点眼薬

正しく使えていますか？

みなさんは点眼薬を使うとき、どのようなことに気をつけていますか？
今回は、正しい点眼方法をご紹介します。

1 手をよく洗いましょう

実は、点眼薬に雑菌が入ってしまう経路として一番多いのは『手』からの細菌感染です。外出時はウェットティッシュや携帯用消毒薬の使用が便利ですが、商品によっては使用直後、消毒薬に含まれるアルコール成分が体温で蒸発し、揮発したアルコールが眼に刺激を与える場合がありますので注意してください。

2 下まぶたを軽く引き、医師の指示に従った滴数(1～2滴が一般的)を滴下します

点眼する際は、点眼容器の先端が眼やまつげに触れないように注意しましょう。まつげや結膜(まぶたの内側)に触れることも点眼薬汚染経路のひとつです。点眼薬は眼球か結膜に入れば良いので、点眼が苦手な先端が眼に近づいてしまいやすいかたは、上下のまぶたを開いて点眼薬が入るスペースを広げると良いでしょう。もし点眼容器がうまく押せないときは、点眼補助器具で改善される場合があるので、病院や薬局に相談してください。

3 約1～5分間、まぶたを閉じるか目頭を軽く押さえます

点眼直後、パチパチとまばたきをすると眼全体に薬が広がる気はしますが、まばたきをすることで点眼薬の大半が外に流れてしまい、効果が大幅に減弱します。また、目頭を圧迫しないことで、鼻・のどへ点眼薬が流れ、効果を発揮しなかったり口に苦味を感じたりする場合があります。緑内障治療薬の中には(チモプトール、ハイパジールなど)全身に吸収されることで循環器系や呼吸器系に影響を与えてしまう場合があるので特に注意が必要です。ただし、手術後は傷口に触れる場合もあるため、まぶたを閉じるだけが望ましいです。

4 2種類以上点眼する場合は、間隔を5分以上あけましょう

眼の構造はとても小さく、次々に点眼薬を差すと、先に差した点眼薬が吸収されずに押し流されてしまい、効果が十分に発揮されません。面倒でもなるべく点眼間隔をあけましょう。また、点眼薬によっては間隔を10分以上あけるものや、最後に使用するものなどがあるので、よく確認してから使用しましょう。

5 あふれた点眼液はティッシュなどで拭き取りましょう。

あふれた液を手などで拭くことで、手から細菌感染を生じる場合や、皮膚が荒れてしまう場合があります。緑内障治療薬の中には(タブロス、トラバタンズなど)眼の周りに黒い色素沈着や、まつげが異様に濃くなる場合もあるのでその場合は使用後に洗顔や入浴することをお勧めします。

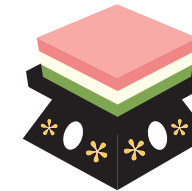


ひな祭りの 行事食を知ろう！

3月3日はひな祭りですね。ひな祭りは女の子の成長をお祝いする日と思われがちですが、本来は春を無事に迎えられたことを喜び、今後も皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。そこで今回は、ひな祭りによく食べられる物のルーツや、どのような意味が込められているのかをご紹介します。

菱餅(ひしもち)

菱餅には**母と子が健康である**という願いが込められています。よもぎを入れた緑の餅、菱の実を入れた白い餅、くちなしを入れた赤い餅の3色で表現されています。また、この3色は春の情景を表し、**新芽・雪・桃の花**に例えられています。そのため、ひな祭りには欠かせない3色となっています。



雛あられ

その昔、雛人形を持ち外へ出かけお雛様に春の景色を見せてあげる「雛の国見せ」という風習があり春のごちそうと一緒に雛あられを持って行ったのが始まりで、菱餅を砕いて作ったという説もあります。**関東の雛あられは[ポン菓子]**で甘い味付けですが、**関西は味付けも見た目も違い、[あられ]**で塩や醤油の味付けになっています。



ちらし寿司

ちらし寿司には**えび(腰が曲がるまで長生き)**、**れんこん(見通しがきく)**、**豆(健康でまめに働ける)**など縁起のいい具が使われます。また、祝いの席にふさわしく、**みつば、玉子、にんじんなどの華やかな彩りの食材を使うことで食卓に春を呼んでくれる**ため、ひな祭りの定番メニューとなっています。



甘酒

ひな祭りには、**酒に桃の花を浸した「桃花酒(とうかしゅ)」**を飲む風習がありました。江戸時代頃からは「白酒(しろざけ)」と呼ばれる甘味の強い酒が、また、子供から大人まで楽しめるように**アルコールを含まない「甘酒」**が飲まれるようになりました。



※アルコール分を含む甘酒もありますのでご注意ください。

(参照：日本文化いろは辞典ホームページ・全国給食事業協同組合連合会ホームページ)

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。