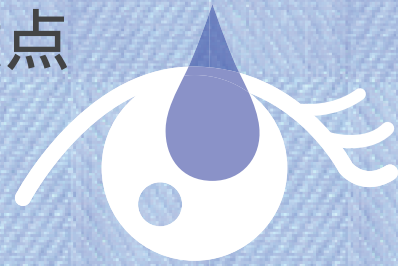


* ご自由にお持ち帰りください *

目薬を使う時の 注意点



普段使用する機会が多い目薬ですが、正しい使い方をご存知ですか？
そこで今回は、意外と知られていない目薬の正しい使い方のポイントを4つにまとめました。

① 1回の点眼は1滴だけ

点眼したときに、目の中に溜めておける目薬の量は、0.02ml~0.03mlです。点眼の1滴は約0.05mlなので、1滴の目薬でも大部分は目の外に流れてしまいます。
また、溢れた目薬は目のまわりに炎症を起こすなど、副作用の原因になることもありますので、すぐに拭き取っておきましょう。

② 点眼したらまばたきをしない

点眼したあとにパチパチとまばたきをすると、目薬は目頭に集まり、鼻の方へと流れ出てしまいます。つけたあとに目頭を軽く押さえたり、軽く目を閉じると、鼻へ流れ出る量が減り、目に吸収される量が増えるため薬の効果が上がります。
5分間目を閉じて目頭を押さえると効果が高いことが分かっていますが、長くて難しい場合は、点眼後まばたきをせず、1分以上は軽く目を閉じましょう。

③ 2種類以上点眼するときは間隔を5分以上あけて

目薬を2種類点眼する場合、1つ目に続けてすぐに2つ目を点眼すると、先に点眼した薬が流されて効果が弱くなってしまいます。
右の表は「2つ目を点眼するまでの間隔」と「目の中の1つ目の目薬の濃度」を調べたものです。
5分以上間隔をあければ、1つ目の薬に影響ありません。数種類点眼する場合も同様に、それぞれ5分ずつあけましょう。

点眼の間隔	目の中の薬の濃度
30秒	25%
1分	50%
2分	55%
5分	94%

④ 目薬は開封したら1か月を目安に使用

ほとんどの目薬には防腐剤が入っていて、開封時に無菌であると同時に、28日間は細菌やカビが増えないように製剤されています。
しかし実際は、手指やまつげなどの汚れによって容器の先端から菌が入りやすくなります。ほとんどが弱い菌で問題にはなりません、開封後30日を経過した容器は汚染されている例が多かったとの報告があります。
このため、目薬が余っていても1か月程度で新しい物と交換することをおすすめします。
防腐剤が入っていない目薬は1回ずつ使い切るものや、開封後の期限が10日のものがあります。薬局で確認し、期限を守って使用しましょう。

ついつい、早食いになっていませんか？

「あなたにとっての“〇〇の秋”は？」と聞かれたら何と答えますか？
「食欲の秋」という方も多いのではないのでしょうか？食べ物が美味しいとつい早食いになってしまいがちです。日頃からよく噛んで食べることを意識しましょう。今回は、噛む回数を増やす対策をご紹介します。



なぜ噛むことが大切なの？

- 【肥満が予防できる】…よく噛むことにより、満腹中枢が刺激されて満腹感を得られるので、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 【唾液の分泌を促す】…よく噛むことで唾液の分泌が促され、虫歯や歯周病を予防します。また、唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素がでんぷんを分解し、消化吸収を助けます。

噛む回数を増やすためには？

- ①食物繊維の豊富な食品(ごぼう、れんこん、たけのこなど)や、ナッツ類(アーモンド、ピーナッツなど)、こんにゃく、たこ、いかなどの歯ごたえのある食材を選びましょう。
- ②薄味にすることにより、食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになります。
- ③食材を大きく、厚めに、一口大の大きさに切るにより自然と噛む回数が増えます。

かんたん★
おすすめレシピ!

普通の焼きそばに、ささがきごぼうを加えることによってボリュームが増します。ごぼうは歯ごたえがあるので噛む回数が増えて満腹感が得られ、不足しがちな食物繊維も摂取することができます。

【材料・2人分】

・蒸し中華めん	300g
・ごぼう	1/2本
・豚ひき肉	80g
・万能ねぎ	40g
・油	大さじ1/2
・にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
・しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
・赤唐辛子(小口切り)	少々
・酒	小さじ2
・オイスターソース	小さじ2と1/2
・しょうゆ	小さじ2
・塩、こしょう	少々
・紅ショウガ	少々



ごぼう入り焼きそば

(1人分) 414kcal

*塩分2.3g *食物繊維6.5g

- 【作り方】
1. ごぼうは長めのさがきにし、水にさらして水けを切ります。万能ねぎは小口切りにします。
 2. フライパンに油を熱して、しょうが、にんにく、赤唐辛子を炒め、ひき肉を入れて炒めます。
 3. ごぼうを加えて炒め、しんなりしたら中華めんを加えて、水、酒を入れ、ほぐしながら炒めます。
 4. Aで味を調べ、最後に万能ねぎを加えてサッと炒めます。紅ショウガを添えて完成です。

参考：協会けんぽ東京支部 健康サポート：噛ミング30(カミングサンマル) で健康に

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。