



くすりとからだ

～点眼薬の正しい使い方～

2026年冬号

寒く、乾燥した日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？

風邪を引かないように手洗い・うがいをきちんと行いましょう！

さて、皆様は点眼薬、いわゆる目薬を使ったことはありますか？

今号では正しい点眼薬の使い方を紹介します。その目薬何となく使用していませんか？

いま一度正しい使い方を身に付けていきましょう！

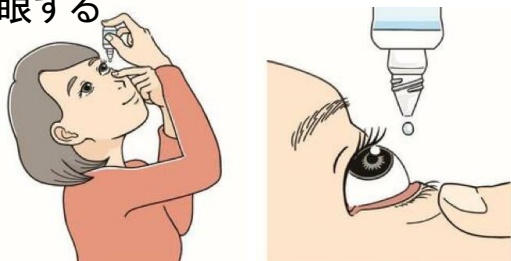
○基本の点眼方法

1. 手を洗う



手を石鹸と流水でよく洗う

2. 点眼する



下まぶたを軽く引き、1滴を確実に点眼する

※この時、**容器の先がまぶたや目に付かないように注意**する

3. 拭き取る



点眼後は**まばたきをせず**、まぶたを閉じ、あふれた液は清潔なガーゼやティッシュで軽く拭き取る

4. まぶたを閉じて待つ(1～5分)



そのまましばらくまぶたを閉じて待つ

もしくは、涙嚢部(目頭のやや鼻より)を指先で軽く押さえて待つ

○げんこつ法(基本の点眼が難しい人向け)

1. 手を洗う



手を石鹸と流水でよく洗う

2. 点眼する



キャップを外し、点眼容器を持つもう片方の手でげんこつを作る



げんこつを下まぶたにあて、軽く引く



げんこつに点眼容器を持つ手を乗せ、1滴を確実に点眼する

○よくある間違い

「容器を目尻につけて点眼している」



点眼液が汚染される原因になる
容器の先がまぶたやまつ毛
目に触れないように

「点眼後に目をパチパチしている」



まばたきによって目から鼻へ
お薬が流れてしまいます
点眼後のまばたきはしないように

「目のまわりに落ちた点眼液を流し込む」



汚れや花粉・細菌などの目のまわりに
付いていた異物も目に入ってしまう
もう一度まぶたの袋に確実に点眼し、
あふれた薬液は清潔なガーゼや
ティッシュでふき取ってください

「何滴も点眼している」



お薬が目からあふれてしまうだけで、
効果は変わりません
医師または薬剤師に指示された
用量を守って点眼しましょう

○点眼する前に確認しましょう

☑ 点眼薬ですか？

⇒ 点眼薬と類似した容器を用いた薬剤(水虫の薬やコンタクトレンズ洗浄剤など)と間違えないようにしましょう

☑ ご自分の点眼薬ですか？

⇒ 1つの点眼薬を他の人と共有しないようにしましょう

☑ 薬剤名は間違っていないですか？

⇒ 複数の点眼薬を使用している場合、特に注意が必要です

☑ 使用期限は過ぎていませんか？

⇒ 開封後はなるべく速やかに使用するようにしましょう

○さいごに

さて、ここまで正しい点眼薬の使い方、よくある間違い、点眼前の確認事項について紹介させていただきました。皆様は正しい点眼方法を実践できていましたか？点眼した後に目をパチパチする、何滴も点眼してしまっていた方はいませんでしたか？点眼薬の効果も正しい使い方と合わせてはじめて100%発揮されます。ぜひこの機会に正しい点眼薬の使い方をマスターしていただければと思います。※今回の内容は一般的な点眼薬の使い方になります。医師や薬剤師より説明された使い方を優先してください。また、不明な点があれば医師や薬剤師へ相談しましょう。

参考文献：一部イラストは “いらすとや” より

参天製薬 目薬（点眼液・眼軟膏）の使い方

<https://www.santen.com/jp/healthcare/eye/eyecare/eyelotion#Genkotsu>

一般社団法人 日本眼科用剤協会 目薬の使い方

<https://gankayozai.jp/patient/okusuri.html>