

光ある喜びを あなたに

医療法人明和会
広報誌

Vol. 007
2025.夏

特集 正しい点眼方法



表紙：苔の森 八ヶ岳の大樹 望月 學



宮田眼科病院
Miyata Eye Hospital

宮田眼科 鹿児島
Miyata Eye Hospital Kagoshima Clinic

宮田眼科 東京
Miyata Eye Hospital Tokyo Clinic

その目薬、ちゃんと効いていますか？

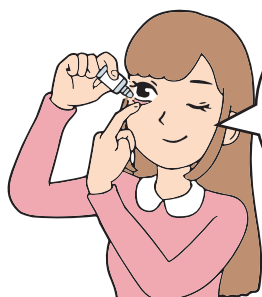
— 正しい点眼で、1滴の効果を最大に —

普段、何気なく使っている目薬。でも、実は“正しいさし方”があるのをご存じですか？
間違った使い方では、せっかくの薬の効果が十分に発揮されないこともあります。
間違った目薬のさし方をしていないかチェックしてみましょう。



よくある間違った点眼方法

❑ 容器の先が目に触れている



うまく
させない
から

目薬を正確にさすために容器の先を目に当てる方もいますが、目の表面の細菌や浮遊物が容器に入り込んでしまい、目薬が汚染される恐れがあります。

❑ 目薬をさしたあとで目をパチパチする



目に
広がりそう

目をパチパチすると目薬が目から鼻に流れ落ちてしまい、本来の効果が得られない場合があります。

❑ 目からこぼれた目薬を流し込む



もったい
ない

さした目薬がまぶたの周りにこぼれ落ちて、目に流し込むのはやめましょう。目の周りの汚れや花粉、細菌がついている場合があります。

❑ 指示された用量以上にしている



よく
効くかも

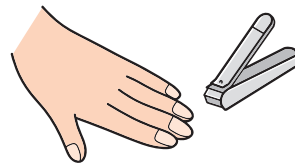
より大きな効果を期待して指示された用量以上に目薬をさす方もいますが、指定された用量以上にさしても目からあふれてしまうだけです。

残念ながらすべて間違った目薬の使い方です。

大切な目を守るために、正しい点眼方法を身につけましょう。



正しい点眼方法



点眼する前には爪を短く整えましょう

STEP 1

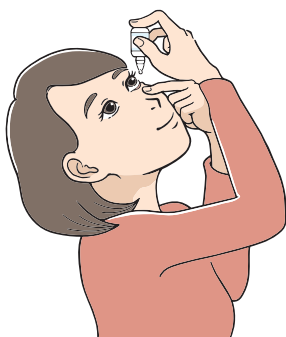


石けんで手をしっかり洗う

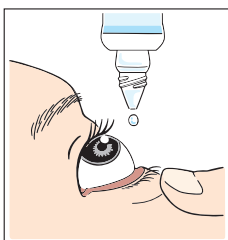
手に細菌などが付着していると目薬の容器や目を汚染する原因になります。



STEP 2



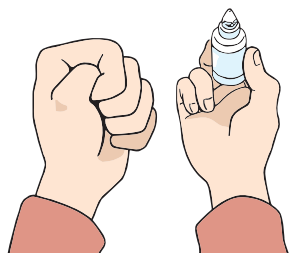
点眼する【基本の点眼方法】



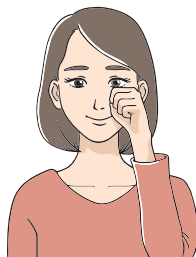
下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼します。

この時、**容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意**しましょう。

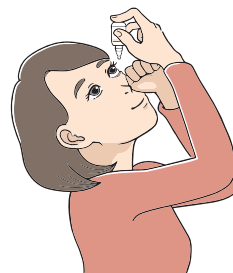
目薬がうまくさせないときは、【げんこつ法】も有効です



キャップを外し、点眼容器を持ちます。もう片方の手でげんこつを作ります。



げんこつを下まぶたにあて、軽く引きます。



げんこつに点眼容器を持った手をのせ、1滴を確実に点眼します。



STEP 3



ふき取る

点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼかティッシュで軽くふき取ってください。



次のページにつづく



STEP 4



まぶたを閉じる

まぶたを閉じてしばらくそのままにしておきます。
目頭を軽く押さえると目薬が鼻やのどに流れ落ちるのを防ぐことができます。



**手術後は傷口にふれることもあるため、
目やまぶたを押さえず、まぶたを閉じる
だけにしましょう。**

大切な目を守るために正しい点眼方法を身につけましょう

目薬に関するよくある質問

Q. 開封した目薬はいつまで使える？

開封した目薬は、1ヶ月を目安に使い切るようにしましょう。

容器や外箱に記載されている使用期限は、未開封の状態での期限です。



Q. コンタクトレンズをつけたまま目薬をさしてもいい？

目薬によって異なりますので、事前に医師または薬剤師にご相談ください。

Q. 2種類以上の目薬をさす場合どのくらい間隔をあけたらいい？

5～10分以上間隔をあけて点眼するようにしましょう。

続けて点眼することで効果が十分に得られず病状が悪化する可能性があります。

Q. 寝る直前に目薬をさしてもいい？

寝る直前に目薬をさすのは避け、寝る5～10分前までには点眼をしましょう。

寝ている時は目薬の停滞時間も長くなります。目薬によっては停滞時間が長くなると刺激が強すぎる場合があります。

Q. 目薬の保管で注意することは？

- ・ 冷蔵庫で保管する場合には凍らないように注意しましょう。

凍った目薬は、解凍しても成分が変わることがあるため使用しないでください。

- ・ 防虫剤や湿布薬の近くには置かないようにしましょう。

揮発成分が、目薬に影響を与える可能性があります。

- ・ 遮光保存が必要な目薬は必ず遮光袋に入れましょう。

遮光袋は光に弱い目薬の成分を保護する役割があります。



宮田眼科病院 スタッフ紹介



高瀬 博
Takase Hiroshi

医療法人明和会 宮田眼科 東京 院長

- ・医学博士
- ・前東京医科歯科大学 病院教授
- ・日本眼科学会認定 眼科専門医

1970年生、東京都出身。

1996年東京医科歯科大学医学部卒業、同大附属病院研修医。

2002年米国NIH留学、2005年川口市立医療センター、2007年東京医科歯科大学助教、2012年同大講師、2021年同大病院教授。

2024年宮田眼科 東京に入職、2025年宮田眼科 東京院長に就任。

幼少期～眼科医を目指した経緯

私の父は眼科医で、緑内障を専門としておりました。そのため、幼少期から父の書斎から漏れ聞こえる「ベータ一ぶろっかー」なる謎のかっこいい単語に親しみ、父のVHSビデオをワクワクしながら再生したら血まみれの手術動画だったという環境で育ちました。高校2年の春休みは球後麻酔で網膜剥離手術を受けました。こうした経緯からは私が眼科医になったのは必然のように思えます。しかし、高校時代は医者になる事は全く考えておらず、高校3年生の秋から始まった父の執拗な勧誘に屈して医学部志望に転向しました。大学生時代は眼科医になる事は全く考えておらず、大学6年生の春から始まった父の執拗な勧誘に屈して眼科志望に転向しました。今では父の努力に大いに感謝しております。

眼科医になってから現在まで

2年間の研修医を終え大学院に進学しましたが、その時期に医科歯科大学に教授として赴任されたのが望月學先生でした。田口千香子先生(宮田眼科 鹿児島)の弟子として望月先生門下となり、ぶどう膜炎の基礎研究と診療の基本を学びました。望月先生も学ばれた米国NIHのIgal Gery先生のラボに留学させて頂きました。留学の最大の成果は2人の娘が生まれた事でした。大学に戻ってからは、寺田裕紀子先生(宮田眼科 東京)を妹弟子としてぶどう膜炎の診療と研究に励み、望月先生からは様々な手術を勉強する機会も頂きました。また多くの海外学会で発表する機会も頂き、苦しくも楽しい思い出とともに、多くの得難い経験と友人たちを得ることができました。

2013年に望月先生が医科歯科大を退官された後は、それまで学んできた事の実践編として多くの症例に自分自身の裁量と責任を持って対応させて頂き、貴重な経験をさせて頂いた時期となりました。2024年3月に医科歯科大学眼科医局を無事卒業し、望月先生のお計らいと宮田和典先生のご厚意により宮田眼科 東京に勤務させて頂くことになりました。

これからの決意

東京、都城での勤務を通じて感じたのは、自分がいかに井の中の蛙であったかということです。同時に、50代半ばになってもまだ新しい知識や技術を勉強できることに大変幸せを感じています。これからも太く長く、精進を続けていきたいと思っています。



我が家の愛犬

家族の中で一番
気遣ってくれます(笑)



パスタを作る
ことが多いです

趣味：YouTube・Netflix鑑賞、料理少々、
犬とゴロゴロ、基本無趣味です。

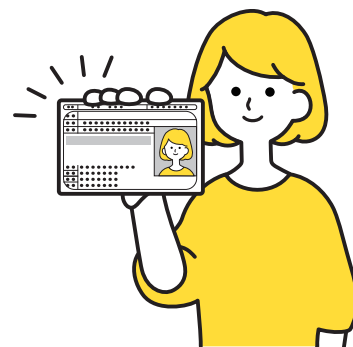
白内障手術をご検討中の方へ ～安心して手術を受けていただくために～

白内障手術について、患者さまからよくいただくご質問や注意点をまとめました。
手術をお考えの方は、ぜひご参考になさってください。

白内障手術、いつ受ける？運転免許に間に合う？

「今月、運転免許の更新があるので、それまでに白内障の手術をしたい」というご相談をいただくことがあります。

ただし、診察や検査、手術の準備にはある程度の時間がかかるため、ご希望の日程で手術を受けられないこともあります。また、安全に運転するためにも、そして快適な視界を保つためにも、早めの受診・ご相談をお願いいたします。



手術後、今までの眼鏡はもう「昔の目」用です。



手術後は、眼鏡の度数が変わるため、これまで使っていた眼鏡やコンタクトレンズが合わなくなることがあります。視力が安定する術後1か月ほど経ってから、新しい度数で作り直す必要があります。それまでの間、日常生活に不便を感じる場合は、当院の眼鏡部までお気軽にご相談ください。眼鏡の貸し出しにも一部対応しております。

一度入れた眼内レンズ、変えられるの？

眼内レンズを入れ替えることは技術的には可能ですが、目に負担がかかり、合併症などのリスクもあるため、慎重な判断が必要です。ご不明な点やご不安なことがあれば、遠慮なく医師やスタッフまでご相談ください。



宮田眼科病院

宮崎県都城市蔵原町6街区3号
TEL.0986-22-1441 (代表)

予約 ☎0986-46-1200



宮田眼科 鹿児島

鹿児島県鹿児島市武1丁目2番10号
JR鹿児島中央ビル2階
TEL.099-286-1213 (代表)

予約 ☎099-286-1233



宮田眼科 東京

東京都新宿区四谷1丁目2番8号
四谷THビル6階
TEL.03-5315-4334 (代表)

予約 ☎03-5315-0647

