



# 目薬のさし方



## 点眼方法

手順1. 石けんを使って手を洗う



手順2. 点眼する



① 天井を見るように首を後ろに傾ける

※首を後ろに傾けることがつらければ、寝転んでさしてみる

② 下まぶたを指で軽く引く

③ 黒目に向かって、目薬を1滴落とす

!うまく点眼できないときは、【げんこつ法】を試してみる!

① げんこつを下まぶたにあて、軽く下に引く。

② げんこつに目薬を持つ手をのせ、1滴落とす

※目薬の先がまつ毛やまぶた、目に触れないように注意しましょう

手順3. 点眼後、まばたきはせず、軽く目を閉じる



手順4. あふれた薬液は軽くティッシュで拭き取る

手順5. 薬液が鼻やのどに流れないように

1分程度目頭を軽く押さえる



手順6. 2種類以上の目薬をさす場合は

5分以上間隔をあける

開封後の使用期限は、1か月が目安です

使いかけは破棄してください

(容器に記載されている使用期限は開封前の期限です)

