

＼プロに聞いてみました！／ 目薬のギモンQ&A



どうしたら上手にさせる？

目薬はたくさんさすと効くの？



いつの時代も最先端の眼科医療を

Advanced medical care for all generations

JR御茶ノ水駅より徒歩1分

井上眼科病院
お茶の水・井上眼科クリニック

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台4-3
新お茶の水ビルディング(総合受付:19階)
代表電話:03-3295-0190 予約電話:03-3295-0923



東京メトロ西葛西駅より徒歩4分

西葛西・井上眼科病院

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西3-12-14
TEL:03-5605-2100



JR大宮駅より徒歩3分

大宮・井上眼科クリニック

〒330-0854 埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-8-1
ベルヴオフィス大宮3階
TEL:048-871-8471



地下鉄大通駅37番出口直結

札幌・井上眼科クリニック

〒060-0061 北海道札幌市中央区南1条西1丁目1
札幌シャンテ1階・地下1階
TEL:011-200-3755



▶ 基本理念

- 患者さま第一主義
患者さまの立場を考えて診療を行う
- 実証医学(EBM)に基づいた検査と治療
眼の病気について眼科学の基本に基づいて検査し、その原因を追究して治療する
- 「眼」の総合病院の確立
眼に関するすべてのことを取扱う、「眼」の総合病院を確立する

▶ 基本方針

- 患者さま第一主義の徹底の実践
- 地域医療と病診連携の充実
- 都心にある眼科専門病院の特異性への対応
- 患者さま向けの情報提供と相談の充実

▶ 患者さまの権利と責任

1. 自分の病気・治療の内容を知る権利(セカンド・オピニオンを含む)
病名、症状、検査結果、予後、診療計画、処置や手術、薬の名前や作用・副作用などについて、納得できるまで説明を受ける権利。
他の医師の意見(セカンド・オピニオン)を、聞くことができる権利。
2. 治療方法や検査を選択・拒否する権利
納得できるまで説明を受けた後、医療従事者の提案する診療計画などを自分で決定する権利。
3. 自分の情報が保護される権利
個人の秘密が守られる権利および私的なことに干渉されない権利。
4. 自分に必要な情報を知る権利
病気やその療養方法および保健・予防・福祉などについて学習する権利。
5. いつでも人格が尊重され、必要かつ十分な医療サービスを平等に受ける権利
6. 患者さま自らが、医療従事者と共に力を合わせて、これらの権利をまもり発展させる責任

Q 決められた時間に
目薬をさし忘れて
しまいました、
どうすれば
よいですか？

A 気がついたときに「1回だけ」。
まとめてさすのはNGです。

点眼を忘れてしまったときは、気づいた時点で1回分を
させば大丈夫です。ただし、次の点眼時間が迫っている
ような場合は、無理にささず、その回は1回とばして次回
から通常通り再開してください。一番避けていただきたい
のは、忘れたからといって「2回分を一度にさす」こと
です。お薬の濃度が高くなりすぎ、副作用のリスクを高

めてしまいます。最近
は、スマートウォッチと連
携して点眼時間をアラ
ームでお知らせして
くれる便利なスマー
トフォンアプリなど
もありますので、忘れ
がちの方はぜひ活用
してみてください。



Q 目薬がしみるのは
効いている証拠なの？

A 「しみる＝効果がある」とは限りません。

必ずしもそうとは言えません。角膜の傷や強い炎症が疑われることも。普段しめない目薬でも
刺激を強く感じるなど、強い痛みや違和感が続く場合は、目の状態が悪化しているか、あるいは
現在のお薬が目に合っていない可能性もあります。医師にご相談ください。



◀ 教えてくれた人 ▶
西葛西・井上眼科病院
薬剤師
桐原 陽子さん(西葛西)

- 患者さまへのメッセージ: ライフスタイルに合わせた薬の使用方法を一緒に考えましょう
- 好きな仕事: 患者さまと薬のお話をすること
- 最近の推し: いけ花

Q 点眼薬1本で
どれくらい使えるの？
開けた後はいつまで？

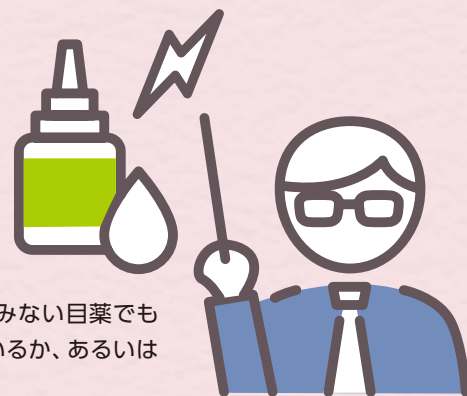
A 5mLの目薬は約100滴分。
開封後の期限は、通常1カ月です。

目薬は5mLのものが多くいます。両眼1日2回の使用であ
れば25日分に相当します。点眼の仕方により、使い切れ
ずに余ることもありますが、開封後は1ヶ月を目安に処分
しましょう。目薬の容器に書かれた期限は、あくまで未開
封で無菌状態のもの。開封後はノズルの先がまつ毛や手
などに触れて汚染されている可能性があり、目薬の中に
菌が繁殖すると、目の感染症の原因になってしまいます。

Q 目薬の容器にマジックで
文字を書いてはいけないと
聞きました。本当でしょうか？

A 本当です。
お薬に成分が混ざる危険も。

油性ペンに含まれる「揮発成分(有機溶剤)」には、目薬
の容器を通り抜けてしまう性質があります。容器に直接
文字を書くと、その成分が薬に溶け込み、目を傷つける
恐れも。同じ理由から、湿布薬や防虫剤などの近くに目
薬を保管することも避けましょう。記入する場合は、目薬
用の袋(薬袋)に書くことをおすすめします。



プロに聞いてみました！
目薬のギモンQ&A

普段何気なく使っている目薬。「この使い方で合っているのかな？」と感じたことはありませんか。
今回の特集では、読者アンケートでも特に多く寄せられた
「目薬」に関するさまざまな疑問についてQ&A形式でわかりやすく解説します。

Q 目薬は1回に何滴させばいいの？
たくさんさしたほうがよく効くの？

A 通常、「1回1滴」で十分です。
たくさんさすと副作用のリスクが高まることも。

目薬1滴は30～50μLです。目の表面全体で約30μLといわれています。もともと涙液もある
ため、実は1滴だけでもすべてが目に入るわけではありません。だからといって、2滴以上点
眼するのは逆効果。あふれ出たり、鼻涙管という通り道をつたって消化管へ流れる量が増える
だけで、かえって副作用のリスクを高めてしまいます。薬によっては、血管に入り込んで全身
に作用を及ぼすものも。必ず「1回1滴」を守りましょう。

※1μL=1mLの1000分の1



Q 目薬はどうやって
保管すればいいですか？
冷蔵庫に入れたほうがいい？

A 基本は室温OK。
「直射日光」は厳禁です。

大半は室温保存でOKです。冷蔵庫保管の際には、凍ら
せないようにご注意ください。直射日光が大敵なので、遮光袋
がある場合は、必ず袋に入れて管理してください。ちな
みに薬の室温とは「1℃～30℃」のこと。近年、30℃を超
える日が多いです。目薬を持ち歩く時間を短くするか、
保冷剤を使うなどの対策も検討してみましょう。

Q 複数の目薬をさしています。
どれくらい間隔を
あければいいですか？

A 「5分あける」が基本。
続けてさすのはNGです。

連続してさしてしまうと、最初にさした薬が洗い流され
てしまいます。お互いの薬の効果を引き出すには最低
5分はあけましょう。ただし、薬のタイプ(白濁性・ゲル
状など)によっては、さらに長い間隔が必要です。医師
や薬剤師からの指示がある場合は、必ずその指示を守
りましょう。

教えてくれた人 ▶
井上眼科病院
薬剤師
高橋 嘉子さん

- 患者さまへのメッセージ: 一滴入魂!
- 好きな仕事: 点眼表作成
- 最近の推し: 鰯祭(日本酒)



あおき眼科クリニック

青木 寧子 院長

2005年～2019年 西葛西・井上眼科病院
2020年～ あおき眼科クリニック 院長

西葛西・井上眼科病院では一般眼科と小児眼科を担当し、白内障や網膜硝子体疾患から小児の斜視・弱視治療まで幅広く診療に携わって下さいました。「大学病院時代は眼科医としての経験も浅く不安もありましたが、入職後は当時の宮永院長や齋木副院長をはじめ、多くの先生方やスタッフに助けられ学ばせていただきました。連日多忙で大変な日々でしたが、新しい学びに満ちて楽しい思い出となりました」(青木院長)。現在は地元へ戻り、お父様が開業されていた内科医院を継承する形で新たに眼科を開業されています。「父の代



青木院長(左)と当院の井上(右)



柏駅より徒歩で約10分

からの患者さまから『ずっと戻ってくるのを待っていたよ』と温かいお言葉をいただき、改めて戻ってきてよかったと実感しております」(青木院長)。現在も先生のクリニックでは乳幼児からご高齢の方まで幅広い世代の診療に当たられています。「一人ひとりの声に耳を傾け丁寧な説明を大切にしているため、待ち時間ではご不便をおかけすることもあります。井上眼科病院をはじめとする高度医療機関との確かな連携を強みに、これからも地域に根ざした信頼されるホームドクターを目指してまいります」(青木院長)。

クリニック情報

あおき眼科クリニック

〒277-0005
千葉県柏市柏7-6-32

TEL 04-7128-7182

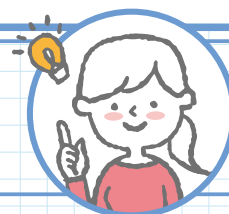
<https://aoki-ganka-clinic.com/>



New Choice

なるほど!

新治療



まぶたを切らない眼瞼下垂の新治療「アップニークミニ点眼薬」とは?

7月より後天性眼瞼下垂を改善する点眼治療を開始しました。今回は日本初となる治療薬「アップニークミニ点眼薬」について、わかりやすくご紹介します。

Q.どんな治療法なの?

A. 後天性眼瞼下垂とは、加齢などでまぶたを支える膜や筋肉がゆるみ、まぶたが下がっていく病気。視野が狭くなるだけでなく、無理に目を開けようとして頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。この点眼薬の有効成分がまぶたを引き上げる「ミューラー筋」に直接作用して収縮を促し、目を開きやすくして症状を一時的に改善してくれます。

Q.どんな特徴があるの?

A. 最大のメリットは、手術をせずにまぶたの開きを改善できる点です。1日1回の点眼で8時間以上の効果持続が期待できます。外出前など必要なタイミングで使える利便性の高さや、手術を迷っている方でも手軽に始められる点が大きな魅力です。ただし、点眼薬による効果は一時的なため、眼瞼下垂そのものを根本治療するものではありません。

※本治療は「自由診療」です。【診察料】初診…税込5,500円/再診…税込3,300円 【点眼薬】税込4,890円(1箱30本入り)

もう失敗しない! プロが教える安心・安全な目薬のさし方

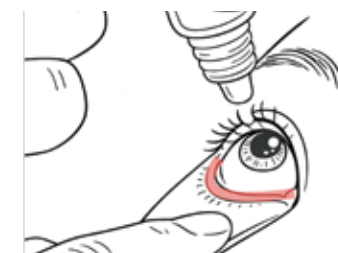
皆さまからのアンケートで堂々の第1位だった「目薬をうまくさす方法は?」というお悩み。

「実はちょっと苦手…」という方も多いのではないのでしょうか。

お待たせしました!点眼のプロである看護師が、手がぶれず、安全に点眼するコツを伝授します。

涙のポケット「結膜嚢」を狙いましょう

目薬は、黒目の上ではなく、下まぶたを軽く引いたときにできるくぼみ「結膜嚢」に落とすのがポイント。ここは涙をためるポケットのような場所です。ここに1滴を確実に入れて、しっかりと眼を閉じましょう。



手がぶれない! おすすめの2つの方法

目薬をさすときは、「容器の先がまつげに触れないこと」、「手がぶれてしまわないこと」が大切。

あかんべえ法

- 1 目薬を持たない方の手で「あかんべえ」をして、少し上を向きます。
- 2 目薬を持つ手の「親指の付け根」をもう片方の手の甲にのせて点眼します。



目薬を持つ側の親指の付け根をのせてしまうのがポイント

げんこつ法

こちらは指先に力が入りにくい方・ご高齢の方におすすめです。

- 1 親指を中に包み込んだ「げんこつ」を作ります。
- 2 人差し指と親指の平らな面を下まぶたに当てて、軽く下に引きます。
- 3 目薬を持つ手の手首を、そのげんこつの上にしっかりとのせて点眼します。



げんこつ全体で下まぶたをしっかりと引っ張ることがポイント



患者さまへのメッセージ

さす前は手を洗って点眼を。

目のまわりの皮膚はデリケートなため、

こぼれた目薬はしっかりと

拭き取ってください。

教えてくれた人▶

井上眼科病院
看護師
福島 玲美さん

- 好きな仕事:患者さまへの点眼指導
- 最近の推し:ドーナッツ



今回
挑戦する
料理は…

きのこのヘルシー無水カレー

管理栄養士の中井さん考案

目の健康レシピ

読書や芸術、スポーツを楽しむ秋。旬の食材を取り入れ、眼精疲労対策を意識しながら、充実した毎日を過ごしましょう。

《作り方》

①トマト・なすはヘタを取り、トマトはくし切り、なすは縦1/2にしてから食べやすい大きさに切る。②きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切っておく。③鍋に①、②を入れ、その上に鶏ひき肉をのせて、蓋をして火にかける。(中火で15～20分)④15～20分後、蓋を取りカレールーを入れ、トマトをつぶしながらよく混ぜ合わせる。⑤トマトがつぶれ、よく混ざったら、弱火にして蓋をし、更に煮込んだら完成。(5～10分)

*調味料なしでも美味しく仕上がります。お好みでガラムマサラやケチャップ、ソース等を加えても◎(追加する場合はカロリー、塩分量にご注意ください)。

《栄養成分値》1人分

●たんぱく質32.4g ●脂質5.0g ●エネルギー469Kcal
●炭水化物75.3g ●塩分1.2g

EYE'S POINT!

トマトのリコピンは、目の細胞を酸化ストレスから守る抗酸化成分です。リコピンは加熱することで吸収率が高まります。白内障や加齢黄斑変性など、酸化ストレスが関係する眼疾患のリスク低減につながる可能性が期待されています。なすのナスニンやきのこのビタミンB群も、目の疲労回復や眼精疲労対策に効果的です。

レシピ考案…栄養課 中井剛(西葛西・井上眼科病院)

過去レシピは
こちらから

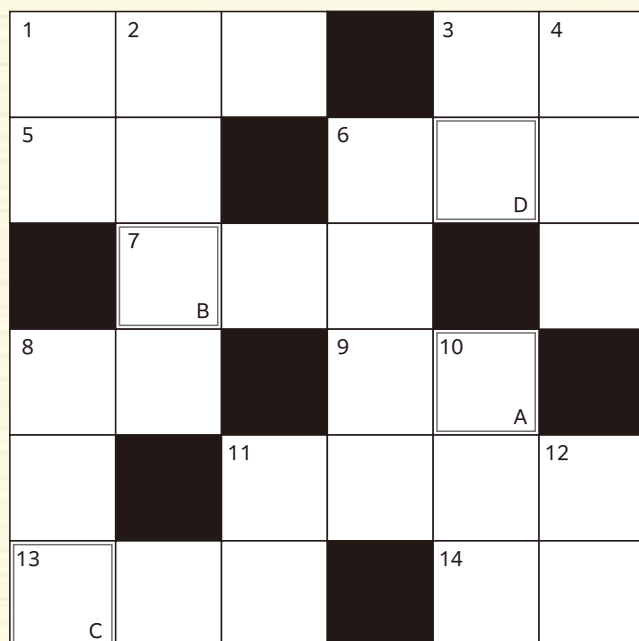


時間 35分 難易度 ★☆☆☆☆

《材料》4人分
●トマト…600g
●なす…200g
●ぶなしめじ…150g
●えのきたけ…150g
●鶏ひき肉(むね肉)…400g
●カレールー(パウダータイプ)…40g
●ごはん…150g
●ガラムマサラ
●ケチャップ
●ソース } お好みで

*カレールーはパウダータイプ(カレー粉ではない)を使うと作りやすいですが、固形ルーを使用しても問題ありません。

「目」のクロスワードパズル



A B C D 答え

*答えは当院HPへ(井上眼科 クロスワード)で検索

タテのカギ

- スプーンを日本語で言うと?
- お池にはまった木の実
- 軍艦巻きの海藻は?
- 認証にも使う指先の模様は?
- まつ毛を長く見せる化粧品
- 不思議の国の少女
- 叩きつけてカードをひっくり返す昔の遊び
- バレーボールでセッターがあげる
- 漢字は音読みと〇〇読み

ヨコのカギ

- 自転車の座るところ
- 贈り物に付ける紙
- 宇宙や世界を構成する天・地・〇〇は?
- 阿寒湖の球状体の特別天然記念物
- 乾杯で目の高さまで持ち上げます
- 働き者の黒い昆虫
- 鶴と共に長寿の象徴
- 車の後部にある荷物を入れる場所
- ヨーロッパの永世中立国
- 濃いブルー

抽選で5名様に
素敵なプレゼントを
差し上げます!



QRコードを
読み取って
応募ください

読者アンケートにお答えいただくと抽選で5名様に当院オリジナルのノベルティを差し上げております。
応募締切 2026年12月31日(木)まで

【追悼】

名誉院長 若倉雅登先生を偲んで ——「眼とこころの健康」を見つめて——

当院の名誉院長である若倉雅登医師が令和8年7月7日に永眠いたしました。

若倉先生は、永きにわたり井上眼科病院において医療の発展と病院運営に多大なる貢献をなされ、

私たち職員の精神的支柱でありました。

これまでの多大なる功績に深く感謝いたしますとともに、

ここに謹んで哀悼の意を表し、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

若倉雅登名誉院長プロフィール

1949年、東京都生まれ。医学者・眼科医。医学博士。1976年北里大学医学部卒業。同大学院修了後、北里大学眼科学助教授、英国グラスゴー大学シニア研究員などを経て、1999年に井上眼科病院副院長に就任。2002年より同院の第十代院長を務め、2012年から名誉院長に就任。北里大学客員教授、東京大学非常勤講師などを兼任。日本神経眼科学会名誉会員、アジア神経眼科学会名誉会長、日本心療眼科研究会共同代表世話人などを歴任。書籍に「心をラクにすると目の不調が消えていく(草思社)」や「心療眼科医が教える その目の不調は脳が原因(集英社新書)」、「絶望からはじまる患者力 視覚障害を超えて(春秋社)」ほか多数。



日本の眼科医療において、「神経眼科」および「心療眼科」の領域を切り拓き、

長年にわたり最前線で尽力されてきた医学者である若倉雅登先生。

その足跡と、医療へと注がれた熱き情熱をここに振り返ります。

◆ 神経眼科の第一人者として

若倉先生は眼と脳のつながりを扱う「神経眼科」、特に眼瞼けいれん治療におけるスペシャリストとして、その名を広く知られていました。2000年にはロービジョン者への社会的・心理的支援とした「目の相談室」を当院に開設。これが、のちのロービジョン外来へと通じる確かな礎となりました。2006年には日本神経眼科学会理事長を務められ、同年に第16回国際神経眼科学会を主催。東京・増上寺に世界31カ国からの参加者を迎えた同国際学会は大きな成功を収め、日本の神経眼科学会の国際的地位向上にも大いに努められました。



難治性の眼疾患を精力的に診察

◆ 「眼球使用困難症候群」の調査と支援

精力的に取り組まれていた一つに「眼球使用困難症候群」の調査がありました。厚生労働省研究班の座長として、新たな疾患概念の調査や支援体制の確立に多大なご尽力をされました。約20年間にわたり延べ2万人を超える患者さまと真摯に向き合わせ、その確かな熱意を頼って、台湾や韓国など海外からも多くの方々が診療を求めて来院されました。また、メディアを通じた啓発活動にも精力的に取り組むことで社会的関心を高め、医療の発展および患者支援の向上に極めて顕著な功績を遺されました。



◆ 「心療眼科」の創設へ

若倉先生は、「眼は身体と心のバロメーター」であるという強い信念のもと、患者さまのこころにも深く着目されてきました。日本ではまだその概念が珍しかった2000年代初頭に「心療眼科」の創設と普及に尽力され、目の不調だけでなく心にも寄り添う、温かい医療を実践。臨床の場に留まらないその情熱は、2015年のNPO法人「目と心の健康相談室」の立ち上げへとつながり、医療の枠を超えたボランティア活動にも生涯にわたり注力されました。



NHKラジオ出演時(2020年)

若倉先生の築き上げた医療への情熱と、患者さまに対する誠実な姿勢を守り続けられるよう、

職員一丸となり誠心誠意取り組んで参る所存です。

皆様におかれましては、今後とも変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。