



健やか豆知識 第33回



Q. 子どもの目薬を選ぶとき、避けた方がよいのは？

- I しみない目薬
- II 点眼回数の多い目薬
- III 防腐剤が入っていない目薬

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —  
高田製薬株式会社

目薬は子どもに合ったものを使いましょう

花粉症は、鼻炎症状のほかに結膜炎の症状(かゆみや充血、異物感、涙など)もよくみられます。花粉性の結膜炎は、空気中に飛散している花粉が眼を開いた時に露出する粘膜(結膜)に入り、アレルギー性の炎症が起こることで発症します。特にスギ花粉の飛散時期である春先に多くみられます。

小さな子どもは言葉で「目がかゆい」と訴えることができず、目をこするなどの行動で示します。しかし、目をこすると物理的な刺激で余計にかゆくなり、目の表面のバリアが壊れ、炎症もよりひどくなることがあります。目が充血する、よく涙を流す、やたらと目をこするといった様子がお子さんにみられる場合や、すでに花粉症で受診している耳鼻咽喉科で処方された点眼薬でも、目の症状が改善されない場合は、一度、眼科を受診してみてください。他の目の病気である可能性もあります。

眼科での花粉性結膜炎の治療には、子どもの場合アレルギー用点眼薬を使用します。ステロイド点眼薬は使用しません。同じ花粉症だからといって、保護者の目薬を子どもに使うことはやめましょう。

子どもの目薬には、目にしみない(中性)、点眼回数が少ない(園や学校での点眼を減らす)、防腐剤が入っていないものがありますので、医師や薬剤師などに相談するとよいでしょう。

また、子どもに目薬をさす際は、まずきちんと手を洗い、指で下まぶたを少し引いて、眼球ではなくまぶたの裏側に点眼薬を落とすあげるとよいでしょう。子どもが目を閉じていても目薬をさすことができ、目薬を入れるところが見えないので、恐怖を感じにくくなります。

日頃からお子さんの様子(目をこするなど)を観察し、お子さんの目を花粉から守ってあげることが大切です。

監修 海老原 伸行 順天堂大学 医学部附属 浦安病院眼科 教授

さらに詳しい情報は  
ホームページで!



< 正解 II 点眼回数の多い目薬 >

クイズの解説

子どもに合った目薬を使用しましょう

花粉性の結膜炎による目のかゆみや充血、異物感、涙が出るなどの症状は、目薬(点眼液)を使用することで改善することが多いですが、子どもに目薬を使用する場合は大人と同じ目薬を使用するのではなく、**子どもに合った目薬を使用することが大切です。**

**【ポイント①：目にしみにない目薬】** ※市販の目薬には液性の表示がありませんので、薬剤師に相談して、確認しましょう。

花粉性の結膜炎にはアレルギー用点眼薬を使用しますが、このような目薬には酸性、中性、アルカリ性の種類のものがあります。その中でも酸性の目薬は目にしみやすいので、子どもは嫌がります。嫌がりながら目薬を無理に使うと、目薬を怖いものと感じ、泣いてしまったり、抵抗したりするようになってしまいます。そうなると目薬を確実に目に入れることができなくなり、また、泣いてしまうことで涙と一緒に目薬が流れ出てしまうことがあります。子どもに目薬を使用する場合は**目にしみにない中性**のものを選んであげるとよいでしょう。

**【ポイント②：点眼回数の少ない目薬】**

目薬によって点眼の回数が異なり、1日4回のものや1日2回ですむものがあります。子どもが保育園や幼稚園、学校などに行っている間は点眼ができない場合がありますので、1日2回ですむ目薬にするなど、**点眼回数の少ない目薬**を選んであげるとよいでしょう。

**【ポイント③：防腐剤が入っていない目薬】**

薬局で売られている市販の目薬をはじめ、一般的に目薬には防腐剤が入っているものが多くありますが、子どもの目の粘膜は大人と比べると弱いので、**防腐剤が入っていない目薬**を選ぶとよいでしょう。防腐剤としてはベンザルコニウム塩化物などがあります。

必要に応じて医師や薬剤師などに相談をし、子どもに合った目薬を使用してあげたいですね。

右表：社団法人 東京医薬品工業協会 点眼剤研究会 大阪医薬品協会 点眼研究会作成「目薬の使い方」より引用

目薬の使用方法

- ① 最初に、手をきれいに洗いましょう。
- ② 点眼する前に確認しましょう。  
・品名 ・自分のものか ・使用期限 ・浮遊物、変色
- ③ 2種類以上の目薬を使用する場合は、5分以上の間隔を空けて点眼しましょう。
- ④ 点眼方法
  - 1) 下まぶたを指で下にひき、上を見るように顔を傾けます。もう片方の手で目薬をもち、これを目の上にもってきて、目にふれないように点眼します。  
なお、1日の点眼回数及び1回あたりの滴数は、各製品の用法・用量にしたがってください。
  - 2) 点眼した後は、しばらく目を閉じるか、目がしら(鼻に近い方)を軽く押さえます。
  - 3) 目からあふれた薬液は、清潔なガーゼやティッシュで拭き取りましょう。
- ⑤ 使用した後は、薬液が漏れないようにキャップをしっかり締めましょう。