

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんのが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

三上克代先生

復明堂眼科医院 院長

目薬を正しく使っていますか？

身近な薬でもある点眼薬（以下目薬）ですが正しく使っていますか？正しく使っている人は半数に満たないと言われています。正しく使えていないと薬の効果が出ません。内服薬は飲めば数が減りわかりますが、目薬は意外にも使い方が難しいです。メーカーにより目薬の瓶の形や硬さが統一されていないため、硬くて押しづらかったり、1回に何滴も出てしまうこともあります。目薬の瓶の先をまぶたや白目に直接触れてなでるように使う方も多いです。直接触れてしまうと触れたことでつけることができたと勘違いして十分な量が入っていない場合もあります。

以下に点眼方法と注意点を書きます。

- 1) 石鹼で手を洗いましょう。
- 2) 上を向く。しっかり上を向くことができない時はあおむけに寝るとやりやすいです。
- 3) 下まぶたを軽く引き、1滴つけます。ほとんどの目薬は1滴で十分な量です。

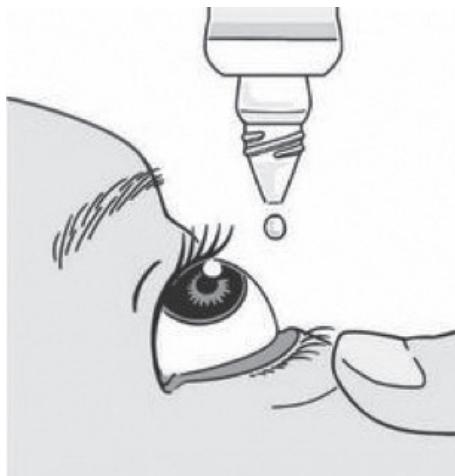
この時の大切な注意点

目薬の瓶の先がまつ毛、まぶた、眼球に触れないようにすることです。表面には細菌などが存在し触れると目薬が汚染されることになります。

- 4) あふれた液はティッシュで軽くふき取り、まぶたを閉じて待ちます。まばたきをしないようにしてください。
- 5) 指示された回数を守ってつけてください。残念ながらこれは守られていないことが多いです。
- 6) 目薬によっては振ってからつけるなどの用法を確認してください。

- 7) 2種類以上つけるときは5分以上間隔をあけてつけてください。
- 8) 他の人がつけた目薬を使用しない、貸し借りをしないでください。目薬が汚染されている場合もありますし、その目薬が自分の症状に適したものとは限りません。
- 9) 開封後は1か月が使用期間の目安です。細菌で汚染されたり、薬の効果が落ちている可能性があります。
- 10) 正しく保管してください。しっかりフタをし、専用の袋に入れ、直射日光の当たらない涼しいところで保管してください。冷蔵保存の指示がある場合は、冷蔵庫に入れ凍結しないように気をつけてください。

是非この機会に、つけ方を確認してみてください。



参照（参天製薬株式会社HP）

つがる市公式LINEアカウントからさまざまな情報を配信しています！



市では、さまざまな情報をより早く市民にお届けするため、LINE公式アカウントの運用を始めました。ぜひ、友だち登録をお願いします。

友だち登録方法 LINEホーム画面▶検索欄「つがる市」から探すことができます。QRコードを読み取り、友だち登録することもできます。

【問い合わせ先】秘書政策課 電話42-2111(内線557)



つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

イベント

※場所はいずれもセミナー・学習室です。参加無料、申し込みは不要です。

【えいごでおはなし会】

日 時：9月23日(土) 14時～14時30分
ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の読み聞かせをします。

【おはなし会】

日 時：9月24日(日) 14時～14時30分
図書館スタッフが選んだおすすめの絵本を読みます。

【おはなしひろば】

日 時：10月15日(日) 11時～11時30分
つがる市読み聞かせ隊が絵本の読み聞かせなど、楽しいお話をします。

【郷土学習講座】

主 催：NPO法人つがる野文庫の会
日 時：10月8日(日) 10時30分～11時30分
テーマ：地域おこし協力隊の奮闘記
講 師：宮田 真梨子 氏
(地域おこし協力隊員)



今月の注目の本!!

※本の表紙の画像は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル：からだ整えおにぎりとみそ汁
からだと心がゆっくり整う2品献立
著：藤井 恵
出版社：主婦と生活社
スタッフより：体を整えてくれる食材をたっぷり使ったおにぎりとみそ汁のシンプルな2品献立集です。



タイトル：おまつりだいすき
文：はし みさお
絵：やざわ さわこ
出版社：文芸社
スタッフより：青森のねぶた祭り、秋田の竿燈祭り、仙台の七夕祭りを紹介しながら、様々な体験を描いた絵本です。



タイトル：ココロとカラダを整える
オトナ女子の休み方
著：友野 なお
イラスト：omiso
出版社：イースト・プレス
スタッフより：自律神経の乱れや不眠からくる、不調。そんな時に役立つ、自律神経を整える習慣や睡眠のとり方を紹介します。



タイトル：ずかん自転車
見ながら学習調べてなっとく
著：森下 昌市郎
監修：自転車文化センター
出版社：技術評論社
スタッフより：私たちの生活にとても身近な自転車の歴史や仕組み、種類などをわかりやすく紹介します。



特別展示【津軽の画家二人と続ける文通展】

画家の櫻庭利弘氏(深浦町出身)、山谷芳弘氏(旧柏村出身)が描いた絵はがき・絵手紙の展示を行います。

日 時：2023年9月26日(火)～11月26日(日)
場 所：つがる市立図書館 一般図書コーナー側通路



展示作品（一例）



〒038-3107 青森県つがる市柏稻盛幾世41番地（イオンモールつがる柏内）

●電話：0173-25-3131 ●開館時間：10時～20時 ●9月の休館日：9月25日(月)

