

## 目薬のさしかた

今日は目薬のさしかたのお話です。

こどもは風邪をひいた時など目やにが出てたいへんなことがありますよね。その時にお医者さんで目薬を処方された方もいると思います。いざ処方されたのはいいけど、お子さんが目薬を嫌がってしまってなかなかさせない……なんてこともご経験があるのではないのでしょうか。

目薬の正しいさしかたって実はあまり知らないものです（私もそうでしたから）。今回は小さいお子さんへの目薬のさしかたの一例について書いてみたいと思います。

- 1 まず、手をきれいに洗います。（汚い手で目薬をさすと細菌などが目に入ることがあります）
- 2 大人（目薬をさす人）が足を広げてすわり、お子さんを足の間に入れます。
- 3 お子さんを仰向けに寝かせて、お子さんの頭が股の間にくるようにします。
- 4 両方の足でお子さんの腕と足を押さえます。（お子さんを足で押さえているので両手が使えます。）
- 5 一方の手でお子さんのまぶたを開き、もう一方で目薬をさします。目薬が目やまつげに触れないように注意してください。目薬は1滴で大丈夫です。（何滴さしても目からこぼれてしまうので効果は一緒です。）
- 6 目薬をさしたら目をつぶらせて目がしらを1～2分押さえます。（目がしらから鼻に鼻涙管という管があって、押さえていないと目薬はそこをとって鼻、口へと流れてしまいます。目薬をさした後、口の中が苦くなるのはこのためです。）
- 7 2種類以上の目薬をさすときは、3分程度あけて次のものをさしましょう。
- 8 終わったら必ずほめてあげてください。

それでも目薬をさすのは難しい、と思われる方も多いと思います。インターネットで調べると「こどもが熟睡してからさす」という方法も載っていました。それから、以前テレビでやっていた伊東家の食卓では目薬をさすときに口を開けて「あ〜」と言いながらさす、なんていう裏技を紹介していましたが、これで本当に上手にできるかどうかはわかりません。少し大きい子なら試してもいいかもしれませんね。

あとは目薬をさした後は、たとえ上手にできなくても「〇〇ちゃん、上手にできたね〜。いい子だね〜。上手に目薬がさせてママとってもうれしいわ。次も上手にできるともっとうれしいな。」と多少オーバーにほめてあげましょう。お子さんもがんばって気持ちにこたえてくれるものです。

高嶋 能文



たかしま よしふみ

高嶋 能文

山梨医科大学卒  
日本小児科学会専門医  
日本血液学会血液専門医  
日本がん治療認定医  
日本性感染症学会会員  
日本エイズ学会会員

自由が丘メディカルプラザ 小児科

TEL : 03-5731-3565

<http://www.jiyugaokamp.com/s>

