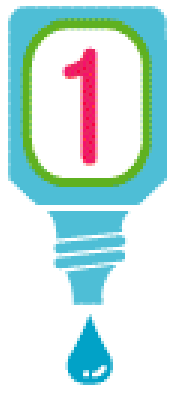


オレンジ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

**上手に使おう
点眼液**



効能を含んだ液体を目に直接入れ、目の病気の治療や症状の改善を助けるのが点眼薬です。点眼液の使い方をきちんと覚えて効果を高め、副作用も防ぎましょう。

正しい点眼方法

1. **まず、手をよく洗いましょう**
点眼前には、細菌汚染などを防ぐために手を清潔にしましょう。
2. **頭を後方に傾け、天井を見つめるようにします。一方の手で下まぶたを軽く引き下げるか、上下まぶたを開きます。**
3. **容器の先がまつ毛やまぶたに触れないようにして点眼します。**
まぶたやまつ毛に触れてしまうと点眼液の中が汚染されるだけでなく、目に傷をつけることがあるので大変危険です。また、点眼液中に異物があるという苦情のほとんどは、めやにやなみだを吸い込んでしまったためのものです。
4. **点眼後には、目を閉じて約1~5分間 目頭を軽く押さえます。**
点眼後すぐにパチパチとまばたきをしてしまうと、目の周りにあふれ出したり、鼻に流れて口に入ってきたりしてしまいます。また、目以外で薬が作用して副作用を起こすこともあるので、気を付けましょう。



※参考図書 医薬ジャーナル社 赤坂北博眼科院長 北博文例 編 これだけは知っておきたい 白内障 点眼薬の知識

初回質問表について

薬局が初めての患者さんや、久しぶりにいらつしゃつた患者さんには、副作用の経験、アレルギー歴、現在ご使用・服用中のお薬の内容などについてお伺いするため、**初回質問表へご記入** いただいたり、**口頭での質問にお答え** いただいています。

薬局では、お答えいただいた内容をもとにして患者さんごとにお薬の**カルテ(薬剤服用歴)**を作成します。薬剤師は、患者さんの生活習慣に一番合ったお薬の飲み方や使い方ができるようにお薬のカルテをもとにしてご説明いたします。

このように、初回質問表は、患者さんがより**安全にお薬を使用**していただく上で**とても大切なもの**です。ぜひ、ご協力をお願いします。

なお、質問表の内容は、右記の目的以外では利用されませんので、「安心下さい」。



眼の健康のためにビタミンCをとろう!

このたび、厚生労働省研究班により、ビタミンCに関するある研究結果が発表されましたので、ご紹介いたします。

1日に必要なビタミンC量
100mg(食事摂取基準)の
2倍程度を摂っている男女

男性**211.9mg** 女性**255.8mg**

ビタミンCの摂取量が最も多いグループ **A**

1日に必要なビタミンC量
100mg(食事摂取基準)の
半分程度しか摂れていない男女

男性**52.3mg** 女性**75.5mg**

ビタミンCの摂取量が最も少ないグループ **B**

Aは、Bよりも 老人性白内障になるリスクが3~4割も低い

※厚生労働省「多目的コホート研究」より

ビタミンC200mgを食事で摂るには・・・
1日に野菜350~400g・果物200g・芋100g程度となります。

目安の一例として・・・

ほうれん草 3~4株	きゅうり 1/2本	大根 輪切り1枚	キャベツ 2枚	にんじん 輪切り2枚	じゃが芋 1個	オレンジ 1/2個	キウイフルーツ 1個
------------	-----------	----------	---------	------------	---------	-----------	------------

注) 上記は一例です。(種類によりビタミンCの含有量には差があります)

野菜や果物はビタミンCの他にも、体の調子を整えてくれる栄養分が豊富に含まれます。健康のために毎日たっぷり摂りましょう!

※この研究結果は、あくまでも老人性白内障の発症率が低くなる可能性がある、ということです。医療機関の受診や、定期的な検査をおすすめします。

ビタミンCたっぷりおすすめレシピ

チンゲン菜とあさり炒め
(あさりの他に豚肉、牛肉、イカなどでも)

栄養価(1人分)	エネルギー 103kcal
塩分 1.5g	ビタミンC 34mg

分量(2人分)

・オイスターソース	— 大さじ1/2	A	・チンゲン菜	— 2株
・酒	— 大さじ1/2		・あさり(殻つき)	— 100g
・砂糖	— 大さじ1/4		・長ねぎ	— 5cm
・片栗粉	— 大さじ1/2		・ごま油	— 大さじ1
			・にんにく、しょうが	— みじん切り少々

チンゲン菜はビタミンCが豊富で、葉物野菜が少ない夏に旬を迎えます。どんどん活用しましょう。

1. あさりは砂抜きし、よく洗う。チンゲン菜は4~5cmに切っておく。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、チンゲン菜の根元と、あさりをさっと炒め、ふたをして蒸し焼きにする。
3. あさりの口が開いたら残りの葉の部分とねぎを加えさっと炒め、Aを入れ水溶き片栗粉でとじる。