

メイプル TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

今月号は前月号に引き続き、点眼液について特集します。今回のテーマは「使用上の諸注意」です。

複数の点眼液を使用するとき

2種類以上の点眼液を同時時間帯で併用する場合は、間隔をだいたい5分くらい開けるようにすると良いでしょう。立て続けに点眼すると、先にさした薬剤が吸収される前に次の薬剤で押し出されてしまい、効果が薄くなってしまうことが考えられます。

使用期限について

点眼液に記載があるのは有効期限です。これは管理の行き届いた状態で、未開封でこの期間までは保証しますという意味です。特に使用期限の指示のないもの場合は、開封後約1カ月以内を目安としてください。お薬によって期限の指示があるものはその日付までの使用とし、薬が残ったとしても期限を過ぎた後は使用を避けて下さい。

※参考図書 医薬ジャーナル社 赤坂北澤眼科院長 北澤克明 編 これだけは知っておきたい 薬内服 点眼液の知識

上手に使おう 点眼液2

- 【室温】
1度～30度
- 【常温】
15度～30度
- 【冷所】
別に規定するもの
の他は1～15度
(日局15通則より)

保管について

点眼液の保管は、通常は室温で大丈夫です。「冷所に保存して下さい」などの指示がある場合は、直射日光を避け、なるべく涼しいところに保管しましょう。湿度や日光などの光によって効果が落ちる点眼液もあるためです。

ご家庭での「冷所」は冷蔵庫が適しています。ただし、冷凍庫や冷蔵庫の上部では、点眼液が凍ってしまう可能性があるため避けたほうが良いでしょう。

また、開封した湿布と一緒に保存するのは避けて下さい。点眼液の容器は臭いが付きやすいため、湿布の臭いが取り込まれてしまい、目に刺激を与えることがあるからです。マジックで直接容器に印や文字を書くことも同じようなことが起こるので避けましょう。

手帳カバーをご利用ください

受付でお薬手帳につけるカバーをお渡ししています。診察券や保険証を入れるポケットがついています。持ち運ぶ際にひとつにまとまるのでとても便利だ、とのお声をいただいています。手帳カバーをご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

食品中のルテインという成分をご存知ですか？

白内障や加齢黄斑変性症など、加齢によっておこる眼の病気を防ぐ可能性のある食品成分のひとつです。ルテインはカロテノイド(食品の色素成分)のひとつで、人間の体では網膜の中心部に多く存在します。しかし、活性酸素やストレス、加齢によって減少してしまい、体内では作ることができません。そこで、食べ物から摂取する必要があります。

ルテインが多く含まれる食品



ほうれん草やブロッコリーなど緑黄色野菜
卵黄やとうもろこしなど

これらの食品を普段の食事にバランスよく取り入れて、健康に役立たせましょう！

注) ルテインを健康食品で摂取した場合にも同様の効果があるかは、現在のところ不明とされています。また、健康食品は表示されている1日の摂取目安量を守ってご利用ください。

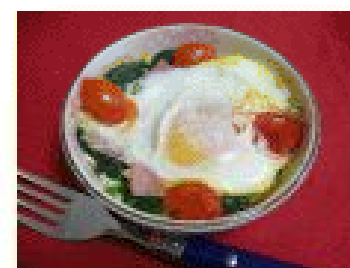
(独)国立健康・栄養研究所(EIIP) 健康食品の安全性、有効性情報 より

おすすめ レシピ

ほうれん草とベーコンの簡単ココット

- ほうれん草 4株(約120g)
- ベーコン 2枚
- 卵 2個
- プチトマト 4個
- 塩、こしょう 少々

卵黄の黄色もルテインの色素によるものです。ほうれん草の旬は冬ですが、1年中店頭で並んでいる野菜で、ビタミンCや鉄分も豊富です。



ココットは簡単に作れますので、朝ごはんにもピッタリです。

栄養価 (1人分)	エネルギー 179kcal	塩分 0.7g	ビタミンC 37mg	鉄 1.8mg
--------------	------------------	------------	---------------	------------

- ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。ベーコンは短冊切り、プチトマトは半分に切る。
- 耐熱皿に1の材料を入れ、中央を少しくぼませて卵を割り入れる。
- 軽く塩、こしょうをふる。
- ラップをしなくて、電子レンジで2分ほど加熱する。(600Wの場合)

※卵は半熟状に仕上がります。溶き卵で作ると、電子レンジにかけた時にふきこぼれる場合がありますのでお気をつけください。

※食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞ、お気軽にお声かけ下さい。

眼の健康のために ルテインをとろう！