

# みなみかぜ

南台病院 広報誌

平成30年12月 Vol.30



## 正しい点眼液(目薬)の使い方について

薬剤科



点眼液(目薬)を、どのように使っていますか？

間違った使い方をしてしまうと、点眼液(目薬)の効果が十分に発揮されず、かえって点眼液(目薬)が汚染されることもあります。正しい点眼液(目薬)の使い方を身につけませんか？

- ① はじめに、手や指をきれいに石けんなどで洗いましょう
- ② 目薬の容器の先に、触れないようにキャップをはずしましょう  
(この時、キャップを清潔な場所に置くと、目薬の汚染を防止します)
- ③ 上を向き、下まぶたを軽く引いて、目薬を目の中に**1滴**、確実に入れます  
(容器の先がまつげや目に、直接触れないように気を付けて下さい)
- ④ 目薬が涙点(るいてん)から流れ出ていかないように、点眼後は、約1分、まぶたを閉じるか、目頭を軽く押さえます  
(目薬が流れ出ていってしまうと、薬の効果が発揮できなくなってしまいます)
- ⑤ 目の周りにあふれ出た目薬は、ティッシュなどでふき取ります  
(目薬が目の周りについて、赤くはれたり、かゆくなったりすることがあるため)
- ⑥ **2種類以上**の目薬を使用する場合には、点眼の間隔を**5分以上**あけましょう  
(間隔をあげないと、先にさした目薬が後にさす目薬によって、流されてしまうことがあるため)
- ⑦ 使用後はキャップをしっかり閉めて、清潔で直射日光のあたらない涼しいところに保管しましょう



## インフルエンザの予防接種について

当院では、下記のとおりインフルエンザの予防接種を実施しています。

期 間：10月15日(月)～1月31日(木)

月曜日から土曜日まで受け付けております。**なお予約の必要はございませんので**、お気軽にご利用ください。(詳細は医事課受付まで)

## 正しい歩き方を覚えて膝痛を予防しよう

リハビリテーション科

正しく歩くだけで、膝痛予防に大切なお尻と太ももの内側の筋肉が鍛えられます。 極端な話ですが、最近若い人たちでも歩き方が原因でお尻の筋肉が低下して、体を支えられず普通に座ることができない人が増えてきているそうです。正しい歩き方とは背筋を伸ばし、腕は自然に振って、前に下肢を出した時に膝が伸びきっていることが大切です。膝を曲げたまま歩いていると、一定の部分だけに負荷がかかり、膝蓋骨が不安定になって膝痛が発生する原因となります。次に前の足は踵から地面に着け、後ろの足は母趾でしっかり蹴り出します。踵から足を地面に着け、重心を移動させることによって膝が自然と伸びてきます。時々鏡などを見て、自分の歩き方をチェックしてみてください。

## 「無料なんでも健康相談」のご案内

日 時：毎週水曜日、午後 3 時～3 時 30 分

場 所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要です。受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

実施日	担 当	実施日	担 当
12月 5日(水)	勝見副院長	12月 19日(水)	看 護 部
12月 12日(水)	リハビリテーション科	12月 26日(水)	薬 剤 科

※ご希望により血管年齢測定を行います。

当院では毎週土曜日の午前・午後とも外来診療を行っております。ご利用下さい。

診療受付時間（月曜日～土曜日） 午前：8時30分～11時30分 午後：1時～4時

社会福祉法人黎明会 南台病院 〒187-0032 東京都小平市小川町1-485  
電話番号：042-341-7111（代） ホームページ：<http://www.minamidaihp.jp/>