

40歳以上の20人に1人がかかる!



名医が
教える

緑内障の

進行を食い止める最新ワザ



監修
医学博士・眼科専門医
平松 類

YouTube登録者数
26万人超!

今は

緑内障

とじ込み2大付録

初期症状をチェック

1 **アムスラーチャート
ピンナップ**



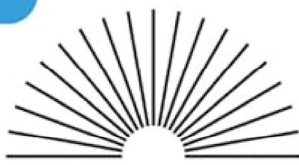
読みにくさを解消する!

2 **手作りタイポスコープ用
型紙**



早期発見が大事!

目の見え方 セルフ診断



おうちで自分でできる

千円札や新聞でできる 有効視野拡大トレーニングなど



効果がUP!

目薬の 正しいさし方



眼圧を上げない

進行を食い止める 睡眠方法



すぐ

失明ではない!

- ・ 息を止めない全身体操
- ・ 目にいいウォーキング
- ・ 365呼吸法とマインドフルネス瞑想
- ・ 温罨法
- ・ MIND食を基本に
- ・ G-値が低い食材を知る
- ・ 血糖値スパイクを起こしにくい食べ方
- ・ 眼圧にとってちょうどいい水分量

緑内障の進行をストップさせる トレーニングと生活習慣



正しい目薬のさし方

目薬をさす前の準備



- 1 目薬をする前によく手を洗う
- 2 目薬の蓋を外したら小指と手のひらで挟んで持つ

注意!

- 蓋を置く場合は、蓋の内側にばい菌が付く可能性があるため、蓋を下に向けて置かない!
- 横にして置くと転がって無くなってしまいう可能性があるため、上に向けて置く



下まぶた下垂法

「あっかんべー」の要領で下まぶたを人差し指で軽く引いて、目薬を1滴たらす



下まぶたを下げる

目薬をさし終わったら……



目を閉じ、目頭を人差し指で1~5分間軽く押さえる。この間に365呼吸法(45ページ)を行うと◎

げんこつ法



- 1 目薬を持たないほうの手でげんこつを作る
- 2 目の下にげんこつを当て、そこに目薬を持った手を乗せ、しっかり固定し、げんこつでまぶたを下に引き、目薬を1滴たらす



うまく目薬がさせない人は試してみよう!

点眼補助器具を使う!

処方せん点眼瓶をセットして使う、正確に点眼できるグッズです。薬局などで購入可能。



らくらく点眼 らくらく点眼III (ともにオープン価格/川本産業)

横になってさしてみる!

寝転んで目薬をさすと失敗がありません。



これやっちゃダメ! 目薬ルール

まぶたをぱちぱち 眼球をぎょろぎょろ どちらもNG!

目をぱちぱちすると涙が出て、目薬が薄まったり、鼻のほうに流れたりして、効果が減ってしまいます。眼球を動かさなくても目薬は自然に行き渡ります。

目薬が2種類の人は 約5分あける

1つ目の目薬と2つ目の目薬をさす間隔が30秒だと70%、2分で30%が流れてしまいます。5分あけるのが一番効果的です。

容器の先が まぶたやまつ毛に 触れないように

容器の先が目に触れると涙液が容器内に逆流し、容器内の点眼液が眼脂(眼の油)などで汚染される恐れがあります。

目薬は1滴で十分

1滴入れれば目薬は十分に目に行き渡ります。2滴ではあふれてしまい、消費するのも早いので、1滴だけ垂らしましょう。

古い目薬は使わず廃棄する

容器に記載された日付は保存期限です。一度あけた目薬は1ヵ月で使い切り、それをすぎたら使わず廃棄しましょう。

目尻や目頭のキワを ティッシュで拭かない

ティッシュが目薬の水分を吸収してしまい効果が落ちます。あふれて流れたものを拭くようにしてください。



正しくさすと効果的で副作用も出ない
「目薬って目にポタッと垂らせばいいだけでしょ?」と思っっている方が多いと思いますが、そうではありません。私の緑内障の患者さんの中にも、正しいやり方を知らないばかりに、目薬の効果が全然出なかったという方がいらっしゃいました。目薬は正しくさすと、薬の効果が最大限に発揮されるだけでなく、副作用も出にくくなります。さし方一つで効果が倍くらい変わるといふ研究もあります。正しいやり方を覚えても忘れてしまう人が多いので、たまにこのページを読み返すようにしましょう。わかりにくいという人は、私のYouTubeチャンネルの動画も検索してみてください。(YouTubeチャンネルのQRコードは95ページにあります)

95%の人が間違えている!? さし方ひとつで効果も段違い! 意外と知らない正しい目薬のさし方