

# た ま な ん 多摩南ミニ通信

(株)東京都保健医療公社  
多摩南部地域病院  
地域医療連携室第20号  
平成11年 5月 1日発行

## 薬の正しい使い方 (外用薬編)

今回は、前回の「内服薬」(ミニ通信第18号参照)に続き「外用薬」についてご案内します。外用薬は、患部に直接作用するのが特徴です。症状が続く場合には、必ず医師に相談しましょう。

### ●使用する前に・・・

まず、石鹸でよく手を洗ってから使いましょう。使用する時、容器の先端が皮膚等に触れないように気をつけ、使用后、容器の先端を清潔なティッシュペーパー等で拭きとり、ふたをしましょう。

主な外用薬の種類	主な使い方と注意事項
点眼薬 眼軟膏	<ul style="list-style-type: none"> <li>液がにごっていたり結晶がみえたりしたら使わないこと。</li> <li>1人で1本を使用し、他の人と共用しないこと。</li> <li>2種類以上の薬を使用する場合、最初の薬を眼によくなじませてから次の薬を使用すること。</li> <li>眼軟膏は、下瞼に向かって薬を出し、眼を閉じてなじませる。</li> </ul>
点鼻薬	<ul style="list-style-type: none"> <li>まず、鼻をかんで鼻の通りを良くする。スプレーの場合は、一方の鼻の穴に噴霧器を差し込み、もう片方の鼻の穴は軽く指で押さえて息を吸い込みながら噴霧する。スプレー以外の場合は、顔を上に向けて液を鼻の穴に垂らし、軽く吸い上げる。</li> </ul>
点耳薬	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬を使う方の耳を上に向き横向きに寝て、指示された滴数を耳の穴に垂らし、10分ほどそのままにする。その後清潔なティッシュペーパーで、耳の外に流れ出た薬液を拭きとる。</li> <li>冷たい薬液が耳の中に入ると「めまい」を起こすことがあるため、冷所保存の指示がある薬の場合は、体温(手で握っても違和感のない温かさ)に戻してから使用すること。</li> </ul>
坐薬	<ul style="list-style-type: none"> <li>包装から取り出して、太い方(とがった方)から肛門内に挿入する。</li> <li>下剤以外の坐薬では、使用する前に排便をすること。</li> <li>口の中に入れたり、飲み込まないこと。</li> </ul>
湿布薬	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷感タイプのは、ねんざや打撲などで「はれ」がひどく、熱をもっている時に効果的。</li> <li>温感タイプのは、肩こりや腰痛などの慢性的な症状に効果的。</li> </ul>
軟膏 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮膚の表面を清潔にしてから、指などでまんべんなく塗ること。</li> </ul>

### ●ぬり薬のぬり方アドバイス

**頭** 洗髪後、ドライヤーは使わず、タオルで水分をとり、皮膚にわずかに湿りけのあるうちに塗りましょう。

**顔** 乾燥しやすく拭く機会も多いので、その都度まめに塗り直しましょう。

**首** しわを広げて奥の方まで塗りましょう。(特に赤ちゃんなど)首・わきの下・外陰部は皮膚が薄いので強い薬は向きません。医師の診察を受けましょう。

**体** 症状により重い所と軽い所があり、2種類の薬を使用するよう指示された場合は、最初に、軽症用の薬を全体に薄く塗った後、重い所に効果のある薬を重ね塗りしましょう。

### ●薬の保管方法

- 薬の変質を防ぐために保管には充分注意しましょう。
- ☞ 内服薬と外用薬は別々に保管する。
  - ☞ 有効期限は必ず確認する。
  - ☞ 高温、多湿、直射日光を避ける。
  - ☞ 子供の手の届かない所に保管する。
  - ☞ 薬以外のものと区別して保管する。
  - ☞ 冷所保存のものは冷蔵庫へ、冷凍庫はダメ。

