



OTC薬を上手に使おう…上手のヒント⑪ 不適切な選択をしない(5) 目薬

目にちょっとした異常を感じたとき、手軽に使えるOTC目薬(市販薬)は便利なので、多くの人が使用しています。たしかに1~2回差しているうちに、違和感がなくなってしまうことも多いものです。実はいまこの手軽さゆえの問題が起きています。

OTC薬売り場には、多種多様の目薬が並んでおり、安売りの目玉にもなっているので、老若を問わず購入する人が多いようです。利用目的は、①目のかゆみ ②結膜の充血 ③目の乾き ④目の疲れ ⑤目のかすみ ⑥目やに ⑦ものもらい ⑧涙目 ⑨刺激感 ⑩何となく などです。OTC目薬には、このような症状に合わせた成分と、目薬の品質を保持するための添加成分が5~10種類ぐらい含まれています。目薬にも副作用はあり、最近では不適切な使用方法による障害が増えていると報告されています。次のような事例です。

* 防腐剤による角膜障害

開封後に何度も使う目薬には、細菌で汚染されるのを防ぐために、たいてい防腐剤が入っています。代表的なものはベンザルコニウム塩酸塩で、約8割の目薬に使われているとのこと。ベンザルコニウムは殺菌効果はいいのですが、角膜障害(=角膜のキズ)をおこしやすいのです。長期連用をする人やドライアイの人は起きやすいといわれています。**涙がとまらない、痛みや充血が治らないなどの症状が出ます。目薬を使えば使うほど悪くなります。**1回使い切りの目薬には防腐剤が入っていないので安全ですが、一般的ではありません。ドライアイや細菌感染対応の商品があります。

* 目薬で目のまわりがただれる

目薬を使うと、目のまわりがかゆくなったり赤くなったりする人がいます。目薬の成分による「かぶれ」で、防腐剤によるアレルギー反応はよく知られています。合わない目薬をやめて別の目薬に替えればよいのですが、どの目薬にも同じ防腐剤が使われていることが多いので、添加物の記載を確かめてください。15ml前後の普通タイプの目薬で「防腐剤不使用」と書かれているものがありますが、防腐剤としてではなく目薬の成分としてホウ酸を使用しています。ホウ酸は、目の洗浄や化粧品に使われる防腐剤です。

* 目薬で充血する

OTC目薬には「充血をとる」効果をうたったものがたくさんあります。血管収縮剤(ナファゾリン塩酸塩、テトラヒドロゾリン塩酸塩、フェニレフリン塩酸塩)を含むもので、濃度は0.01%~0.05%までさまざまです。点眼すると、血管を強制的に収縮させるので、充血が引き、赤かった目が白くなりますが、見た目だけ充血をとる薬で充血の原因そのものを治しているわけではありません。しかも、血管収縮剤を連用していると、薬の効果が切れたときに、かえって充血してしまうという現象「リバウンド」がおきます。**血管収縮薬入りの目薬を使えば使うほどに充血がひどくなるという悪循環**です。若者向けの刺激感の強い目薬のほとんどが0.05%テトラヒドロゾリン塩酸塩を含みます。「ピリッとするのがいい」といって**高齢者が連用するのは危険**です。

たかが目薬といわずに専門家に相談してください。



