

眼科用薬の適正使用

名城大学薬学部地域医療薬局学講座 鍋島 俊隆
医薬品適正使用推進機構 Q&A 委員会

今月号では眼科用薬に関するQ&Aです。目が疲れたときや充血時の対処方法や使用上の注意をまとめました。

— 今月のクエスチョン —

- 目やにがでる病気の種類と、その対応を教えてください。
- 目の充血にはどんな種類がありますか？
- 目が疲れたときには、目を温めるのがよいですか、もしくは冷やすほうがよいですか？
- スキーや溶接で目を傷めたときにお勧めの点眼薬は何ですか？
- 寝る前には点眼してはいけないのですか？
- コンタクトレンズ装着中に目薬を使用してもよいでしょうか？
- 点眼薬の保管方法を教えてください。
- 医療用の「ニフラン点眼液0.1%」と同じ成分のOTC医薬品はありますか？
- 「ザジテンAL」の点眼薬、点鼻薬、内服薬を一緒に使ってよいですか？

Q₁ 目やにがでる病気の種類と、その対応を教えてください。

A 慢性・急性カタル性結膜炎、流行性角結膜炎（はやり目）、トラコーマ、アレルギー性結膜炎や先天性涙道狭窄などがあります。

慢性・急性カタル性結膜炎：結膜充血を伴う結膜炎で、普通の細菌に感染して起きるので、抗生物質などの点眼薬が有効です。目を触るときは、手を洗い、清潔なタオルを使用するなど、清潔にすることが予防になります。
流行性角結膜炎（はやり目）：最も多く、伝染するため注意が必要な病気で、アデノウイルスによって起こります。涙が出て結膜充血が起これ、ごろごろとした異物感があったり、まぶしく感じたりする症状があるのが特徴です。特効薬はありませんが、他の細菌による感染防止には抗生物質点眼薬を使用し、炎症に対しては副腎皮質ホルモ

ンやビタミンB₂の点眼薬を使用します。感染力が強いのので、家族などとタオルなどを共有してはいけません。手の消毒もこまめに行う必要があります。

トラコーマ：最近ほとんどみられません。

アレルギー性結膜炎：春や季節の変わり目に多く、原因は花粉、ダニ、カビ（真菌）、動物の毛などさまざまです。症状は充血とかゆみだけですが、かゆいので手でこすると細菌感染を起こし悪化するので、目やにが出た場合にはアレルギー用と抗生物質の目薬を点眼します。

鼻涙道狭窄症：涙道が狭くなったり炎症により閉塞があると、涙が鼻腔へうまく流れず、目やにが出ることがあります。涙道・涙管ブジーという針金を使って治療を行います。

基礎知識

目やにが出ていればその原因を取り除き、細菌感染防止のために手を消毒する必要があります。

Q₂ 目の充血にはどんな種類がありますか？

A 目全体に起こる充血には大きく分けて結膜充血と毛様充血の2種類があります。この他にも部分的な充血があります。

結膜充血：細菌やウイルス感染、花粉やゴミなどが目の表面につくことによって起こる結膜炎が原因で、結膜の表面が充血を起こします（アレルギー性結膜炎、細菌性結膜炎、ウイルス性結膜炎など）。また疲れ目のときには、目に必要な酸素や栄養を運ぶために血管が広がり充血が起こります。また、目をこするなどの刺激によっても結膜充血が起こります。日やにがあり細菌感染が疑われるときは抗菌性点眼薬、かゆみがあるアレルギー性の場合には抗アレルギー点眼薬、疲れなどの場合は血管収縮剤（塩酸テトラヒドロゾリンなど）を配合した点眼薬を用いることが効果的です。血管収縮剤を繰り返して使用するとかえって充血が起こりやすくなるので、疲れ目による充血には栄養分を補充するためビタミンやタウリンなどが配合されているものや、炎症を抑えるグリチルリチン酸二カリウムなどが配合されている点眼薬を用います。

毛様充血：結膜炎ではないもので、角膜のまわりにひどい充血がみられ、角膜から離れるほど赤みが少なくなり、まぶたの裏には充血がないものが毛様充血です。代表的なものは結膜より奥にあるブドウ膜の炎症が原因で起こります。細菌感染や全身性の病気が起因となるものがあり、失明の危険もあります。自覚症状として、点眼薬でも改善しない充血のほか、痛みや光をまぶしく感じたり、涙がたくさん出るなどの症状がある場合は適切な治療が必要となるので受診を勧めます。

そのほか、部分的な充血には一過性のもののほか、偏食の子どもに起こる潰瘍によるものや、全身性の病気に起因するものなどがあります。

覚えておこう

目が赤くなる病気では、このほかに出血があります。白目の下の血管が破れて出血すると、部分的にすき間なく赤くなります。自然と出血が吸収されて治ります。

Q₃ 目が疲れたときには、目を温めるのがよいですか、もしくは冷やすほうがよいですか？

A 温めても、冷やしても、どちらも目の疲れをとるのに有効です。

目を閉じて目の周囲を温めることにより、目の調節力が改善されます。血液循環改善効果があり、涙の分泌と副交感神経により調節されている毛様体筋が働きやすくなります。蒸しタオルをまぶたの上のせる方法や、お湯を入れた湯呑みを2つ用意し、その湯気で温める方法もあります。また、冷やすことにより、目に爽快感を与えることができます。薬局で販売されている冷シートをまぶたの上のせるのもよいでしょう。

覚えておこう

眼精疲労には目のマッサージも有効です。目の周りを親指もしくは人さし指の先でまぶたの上から優しく押し込み、小さく丸を描きながら目の内側から外側へ移動させていきます。こうして目の上側から下側をマッサージしていきます。

Q₄ スキーや溶接で目を傷めたときにお勧めの点眼薬は何ですか？

A OTC医薬品の場合は、ビタミンEや硫酸亜鉛水和物といった炎症を抑える効果のある成分がお勧めです。

スキーや溶接作業を行う際、ゴーグルなどで目を守っておかないと、「目が痛い」「充血する」「まぶしい」「涙が止まらない」といった、いわゆる「雪目^{ゆきめ}」といわれる症状が起こることがあります。これは、紫外線により、角膜という黒目をおおっている膜に炎症を起こしたことが原因です。ひどい場合には、医療機関の受診が必要です。

Q5 寝る前には点眼してはいけないのですか？

A 寝る直前に点眼し、そのまま眠ってしまうのは避けましょう。少なくとも寝る5～10分前までに点眼します。

就寝中は涙液が分泌されないため、涙液の流れが停滞して薬剤の滞留時間が延長されるという考えから、就寝前の点眼は避けるべきといわれたことがありました。しかし、5～10分間程度経てば、ほとんどの薬剤は結膜囊^{けつまくのう}から消失するので、現在では、就寝前に点眼しても基本的には問題はないと考えられています。

覚えておこう

成分によっては涙液の流れが停滞すると目への刺激が增強されることがあります。また、硫酸亜鉛水和物のように刺激性の強い点眼薬は角膜への刺激が入眼を妨げる可能性も考えられるため、就寝直前の点眼は避けたほうがよいとされています。

Q6 コンタクトレンズ装着中に目薬を使用してもよいでしょうか？

A コンタクトレンズ装着時に使用する装着液や、コンタクトレンズを装着したまま点眼できるように特別調製された点眼薬以外は、基本的にコンタクトレンズを装着したまま使用してはいけません。

レンズを装着したまま目薬を点眼すると、レンズに薬剤や防腐剤が付着し、着色や変形などの影響を与える場合があります。ハードコンタクトレンズは装着したまま点眼してもよいといわれていますが、酸素透過性(O₂)レンズには適さない目薬もありますので注意が必要になります。最近では商品の外箱に適応レンズの表示が記載されていますので、必ず確認しましょう。コンタクトレンズをはずしてから点眼した場合は、十分な時間(5分以上)をあけたうえで再度装着するように説明しましょう。

Q7 点眼薬の保管方法を教えてください。

A 日光や蛍光灯などの直射や高温(車中や暖房器具の周辺など)を避けて保存します。開封後はフタをしっかりと閉めて、冷所に保存します。ただし、冷蔵庫では凍らないよう注意します。

OTC医薬品の目薬には、「直射日光の当たらない(湿気の少ない)涼しい所に(密栓して)保管してください」などの記載がありますが、点眼薬についているケースまたは袋に入れておくことで、外出時などでも光を避けて保管することができます。医薬品添付文書に「遮光保存」の記載があり、特に光の影響で含有量が低下することが報告されている点眼薬成分は、アズレンスルホン酸ナトリウム水和物(水溶性アズレン)やフラビンアデニンジヌクレオチド(ビタミンB₂)、プラノプロフェンなどがあります。点眼薬は、使用するたびに容器内に空気や異物(空気中の雑菌など)が入る可能性があるため、防腐剤が入っていても、開封後は1カ月ほどで破棄します。

また、使用時には、点眼薬の先端をまつげにつけないように点眼することが大切です。

覚えておこう

代表的な色と成分は以下のとおりです。

色	主な成分
淡紫色	アズレンスルホン酸ナトリウム
赤色	ビタミンB ₁₂ (シアノコバラミン)
黄色	ビタミンB ₂ (フラビンアデニンジヌクレオチド)

Q8 医療用の「ニフラン点眼液0.1%」と同じ成分のOTC医薬品はありますか？

A 「マイティアアイテクト(千寿一武田)」「ロートクリア(ロート)」など、数種の点眼薬が販売されています。

ニフラン点眼液0.1%の成分は、プラノプロフェンであり、点眼薬としてスイッチOTC化されました。OTC医薬品でのプラノプロフェンの濃度は、医療用の半分です。

0.05%です。医療用では眼瞼炎、結膜炎、角膜炎、術後炎症など、外眼部および前眼部の炎症性疾患に対する対症療法として使用されています。OTC医薬品としては、目の炎症が関連していると考えられる目のかゆみ、異物感、結膜充血、なみだ目、目やにの多いときの目のかすみに使用されます。

Q9 「ザジテンAL」の点眼薬、点鼻薬、内服薬を一緒に使ってよいですか？

A 「ザジテンAL」の点眼薬と内服薬、点眼薬と点鼻薬は一緒に使ってもかまいません。しかし、内服薬と点鼻薬の併用は眠気が強く出ることも考えられますので、「してはいけないこと」には記載がありませんが、控えたほうがよいでしょう。

「ザジテンAL」(ノバルティス)の内服薬、点鼻薬を使用中は眠気が現れることがあります。そのため「ザジテンAL」の内服薬と点鼻薬を併用すると、眠気の作用が強くなるのが考えられます。他の点眼薬に関しては点眼薬と内服薬、点眼薬と点鼻薬の併用はかまいません。

しかし、効能や成分の作用が同じ目薬は併用を避けてください。ドライアイなどに使用する目薬でしたら併用は可能です。この場合は、すぐに点眼すると、先に点眼した目薬が押し出されて流れ出てしまうので、使用する間隔を5分以上あけて点眼しましょう。

基礎知識

「ザジテンAL」の主成分であるケトチフェンフマル酸塩は抗アレルギー薬といわれ、抗ヒスタミン作用により、出てしまった症状を鎮めるだけでなく、アレルギー誘発物質が体内へ放出されるのを抑えることにより、アレルギー症状の発現自体を抑制する働きも併せもっています。

症状が出始めたら早めにきちんと使うことで、アレルギー症状がつかくならないようにコントロールします。もちろん症状がつかくなくなってからでも使用できます。

参考文献

- Q1 ・目の病気Q&A インターネット公開医療相談室
(<http://www.ocular.net/jiten/jiten000.htm>)
- ・ボシュロム：EYE百科：目が赤い・目やにがでる
(<http://www.bausch.co.jp/eye/a033100.html>)
- Q2 ・セルフドクターネット：目のドラブル疲れ目・充血
(http://www.selfdoctor.net/q_and_a/2006_07/eye/eye.html)
- ・目の病気Q&A インターネット公開医療相談室
(<http://www.ocular.net/jiten/jiten000.htm>)
- Q3 ・堀貞夫・監：日と健康シリーズ、ヘルスドットネット、三和化学研究所
(<http://www.skk-health.net/me/index.html>)
- ・福島雅典・監：メルクマニアル医学百科 家庭版 第2版、日経BP社、pp.1277-1278、2003
- Q4 ・春スキーは特に「雪目」に気をつけよう、nikkei BP net
(<http://www.nikkeibp.co.jp/archives/423/423213.html>)
- ・ロート：ロートUVキュア、製品情報
(<http://www.rohto.co.jp/prod/?jan=150090>)
- Q5 ・参天製薬、ひとみすこやか.com Q&A
(<http://www.hitomi-sukoyaka.com/qa/index.html>)
- Q6 ・堀美智子・監：OTCハンドブック2006-07、学術情報流通センター、p.441、2006
- Q7 ・参天製薬、ひとみすこやか.com
(<http://hitomi-sukoyaka.com/qa/#qa03>)
- ・参天製薬：FAD点眼液0.05%「サンテン」、インタビューフォーム(新様式第2版、2009年2月)
- ・参天製薬：プロラノン点眼液0.1%、インタビューフォーム(改訂第5版、2011年8月)
- ・ゼリア新薬工業：AZ点眼液0.02%、インタビューフォーム(第6版、2008年12月改訂)
- Q8 ・堀美智子・監：OTCハンドブック2008-09本編、学術情報流通センター、p.529、2008
- ・千寿一武田：ニフラン点眼液0.1%、添付文書(第6版、2009年8月改訂)
- Q9 ・ノバルティスファーマ：花粉症にザジテンALを使う上でよくあるご質問
(http://www.zaditen-al.jp/qanda_con.html#p11)

セルフメディケーションに関する疑問を募集します

OTC医薬品などに関する質問を受けて困ったことや、日頃から疑問に感じていることがありましたら、編集部にお寄せください(巻末のご愛読者アンケートの「ご意見・ご感想」欄にご記入ください)。