



2017年10月 沼津中央高校 保健室発行

# 目のトラブルこんな時どうする?

### ● ● 目や目の周りを打ったとき

●安静にして冷やします。 目を圧迫しないようにやさしく。

### ◎ ◎ ゴミや砂が入ったとき

●きれいな水で洗い流します。 眼球に傷がつくので絶対にこすらない

### 

●十分に水で洗い流します。 痛くてもがまんして洗います。

#### 病院へは

#### **Ö Ö** 目や目の周りを切ったり、 刺したりしたとき

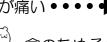
●汚れがついていたら、軽く洗います。 出血していたら、きれいなタオルで まぶたの上から押さえます。

#### すぐに眼科へ

(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)

#### 病院へは

■視力低下、視野が欠けている、目が痛い・・・・● ・・・ ◆グラップでに眼科へ



■特に異常を感じない・・・・・

#### 念のためその日のうちに眼科へ

#### 水、ぬるま湯 以外のもので飲む

お茶、牛乳、ジュース、コー ヒー、紅茶などを薬と一緒に飲 むと、効果が弱まったり、強く なったり、副作用が出たりする ことがあります。

## 10月17日から10月23は薬と健康の週間

#### 副作用は 気にせず飲む

いつもと違う症状に気づいた ら、すぐに飲むのをやめて、病 院で相談しましょう。

#### 飲み忘れたら いっきに2回分飲む

血液の中の薬の濃度がたかく なりすぎます。中毒症状や副作 用がでることも。

### 水なしで飲む

食道や胃、腸の粘膜にくっつ いて溶け、炎症をおこすことも。 コップ1杯の水で飲む。

#### 食事ができないときは 食前や食後の薬を飲まない

決められた回数は必ず守るこ と。クッキーなどを少しでも食 べるか、多めの水やぬるま湯で 飲む。

#### 食前とか食後は あまり気にしない

量、回数、期間は、血液中の 薬の濃度をコントロールするた めに決められたもの。 きちんと守ること!

#### サプリメントと ― 緒(こ飮む)

サプリメントは薬ではないけ れど、効果に影響することもあ ります。

薬をリスクに しないために してはいけない

97026

#### 病院でもらった薬を 人にあげる

症状が似ていても原因が同じ とは限りません。また体質や年 齢なども考慮して処方されてい る薬です。他の人が飲むとショ ック症状がおこることも。

#### 飲みにくいから カプセルから出して飲む 錠剤は砕いて飲む

薬の形は効果を考慮して決め られたもの。かんだり、砕いた り、中身を出したりすると、効 果に影響することがあります。