

目薬の使い方

目薬は、身近に手に入る薬の1つです。そのため、目薬を使ったことがある人は多いと思います。

目薬にはドラッグストアなどで購入できるものから、医師の処方による白内障、緑内障などの治療に用いる目薬などさまざまな種類があります。目薬を適切に使用することは、目の病気の治療やさまざまなつらい症状を和らげるのに重要です。

使用方法

使用前に手をきれいに洗いましょう。使用するときはまず、下まぶたを指で下にひき、顔を上に傾けます。もう片方の手で目薬をもって容器が目につかないように点眼します。ここで目につけてしまうと、目を傷つけたり、薬液が汚染される恐れがあります。



「1回に何滴ぐらい点眼したらいいの?」という質問をよく受けますが、目の表面を潤おすには1滴で十分です。

点眼後は、そのまましばらく(1~5分)目を閉じてください。点眼後に目がしら(鼻に近い方)を押すと、口の中に目薬が流れ出るのを防ぎ、全身への副作用を抑えられます。

2種類以上の目薬を使用する場合は、5分以上の間隔をあけて使用してください。

保管方法

直射日光をさけ室温で保管しましょう。冷所保存の記載があるものは冷蔵庫などで保管します。また、開封後は速やかに使用しましょう。開封後は保存状態により異なりますが、病院で処方してもらった目薬は1カ月、ドラッグストアなどで購入した目薬は3カ月を過ぎたら使用しないようにしましょう。

あなたの目を守り、薬の効果を十分に発揮するためにも、正しい目薬の使い方を身につけましょう。

(上野総合市民病院 薬剤課 橋本 佳典)



伊賀市

若者会議

だより



今回は6月号でご紹介した、伊賀をまるっと応援する活動「#いがまるエール」の続報です。

当初は飲食店を中心に紹介してきましたが、現在は飲食店に限定せず、伊賀の良いところをまるっとお伝えしています。コロナ禍だからこそ、改めて伊賀の魅力を見直し、皆で共有していきませんか?

今回は活動メンバー24人の意気込みを一部ご紹介いたします。

「皆でコロナに負けず、伊賀をまるっと元気になりたいです。さまざまなジャンルの取材をしたいと思っていますので、興味があればSNSのメッセージからお気軽にお問い合わせください。」

「コロナによってなかなか活動できない事が多い中、SNSを通じて伊賀市を盛り上げていければいいなと考えています。人と人が伊賀市でもっと繋がれるような活動を進めていきます!」

「伊賀市には素敵なお店や魅力がたくさんあるの

に、伊賀市に住んでいるからこそ逆に気づかず過ごしている人が多いと思います。いがまるエールを通して、伊賀市の皆さんはもちろん、市外や他県の人にも伊賀市の魅力をお届けしたいです!」



Instagramにて、「#いがまるエール」ボードを持ってもらったお店の人の紹介と毎週1回伊賀のオススメ風景を紹介し、その活動報告をTwitterとFacebookで行っています。

「いがまるエール」でネット検索すると、連携しているブログサイト「いがりんく」で見ることができます。楽しんでもらえるように随時更新していくので、フォローやいいね!をお願いします!

また、ぜひ「#(ハッシュタグ) いがまるエール」をつけて、皆さんのおすすめの伊賀をSNSで発信してください!

【問い合わせ】 総合政策課

☎ 22-9623 FAX 22-9672

✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp



11月の無料相談

暮らしのいろいろな問題と悩みごとについて相談をお受けします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



相談内容	開催日	時間	場所	問い合わせ/備考	電話
法律相談 ※予約制 *市職員(弁護士)が相談に応じます。	12日(木)	13:30～16:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 11/5 8:30～受付 ※先着8人	22-9638
	24日(火)		大山田福祉センター 相談室	大山田支所住民福祉課 11/17 8:30～受付 ※先着8人	47-1152
女性法律相談(離婚・親権など) ※予約制	11日(水)	13:00～16:00	ハイトピア伊賀 4階相談室	人権政策課 ※受付期間(10/26～11/6) ※先着4人	22-9632
行政相談(行政相談委員) *行政に関わる日常の困りごとをお伺いします。	11日(水)	13:30～16:00	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課	22-9638
	19日(木)		青山福祉センター 相談室	青山支所住民福祉課	52-3227
人権相談(人権擁護委員)	19日(木)	13:30～16:00	ハイトピア伊賀 4階相談室 3	人権政策課	22-9683
司法書士相談(登記・相続・借金問題など) ※予約制	25日(水)	13:00～16:00	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期間(10/29～11/20) ※先着5人	22-9638
交通事故相談 ※予約制	13日(金)	13:30～15:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期限(11/11) ※先着4人	22-9638
出張年金相談 ※予約制	4日(水)	10:00～15:00	ハイトピア伊賀 3階	津年金事務所 ※受付期限(10/28)	059-228-9112
	20日(金)			津年金事務所 ※受付期限(11/13)	
緑(園芸)の相談	9日(月)	13:30～16:00	本庁舎玄関ロビー	都市計画課	22-9731
外国人のための行政書士相談 ※予約制	5日(木)	13:30～16:00	多文化共生センター	市民生活課 ※先着4人	22-9702
こころの健康相談 ※予約制	25日(水)	14:00～17:00	三重県伊賀庁舎 1階	伊賀保健所	24-8076
健康相談	27日(金)	10:00～11:00	ハイトピア伊賀 4階健康ステーション	健康推進課	22-9653
高齢者の就業相談	5日(木)	13:30～15:00	阿山支所	シルバー人材センター	24-5800
	12日(木) ※予約制	13:30～15:00	伊賀市シルバーワークプラザ		
経営相談 ※予約制	13日(金)	10:00～16:00	本庁舎 3階会議室 301	三重県産業支援センター	059-228-3326

※このほか、常時開設相談(こどもの発達相談、女性相談、家庭児童相談、母子・父子自立相談、消費生活相談、高齢者・障がい者の総合相談、若年の就労相談、雇用・労働相談、教育相談、青少年相談、生活にお困りの方の相談、人権相談)もあります。