

骨折

Bone Fractures

A fracture is also called a broken bone. A broken bone is often caused by a fall, an injury or an accident. You may need an x-ray to see if you have a broken bone. After your bone(s) are put back in place, you may have a cast or splint to keep the injured bone(s) from moving. If you have a bad break and other injuries, you may need to have surgery and stay in the hospital. Most bones heal in 6 to 8 weeks.

Signs of fractures

The area near the broken bone may:

- Hurt
- Feel weak
- Feel numb or tingle
- Be swollen or bruised
- Bleed if the skin is broken
- Look bent if the bones are out of place
- Be hard to move

Your care

- Keep the injured area raised above your heart as much as possible to reduce swelling. Use pillows to raise your injured hand or foot above the level of your heart.
- Use ice to lessen pain and swelling for the next 1 to 2 days. Put the bag of ice on the cast or splint over the injury for 15 to 20 minutes every hour.
- Take your medicines as directed.

骨が折れた状態を骨折と呼びます。骨折は転倒や負傷、事故などが原因で起こります。骨折しているかどうかを調べるには、X線検査が必要な場合もあります。処置として骨を元の場所に戻してから、折れた骨を固定するためにギブスや添え木を当てることもあります。複雑骨折の場合や他にもケガをしている場合は、手術や入院が必要です。ほとんどの骨折は6～8週間で完治します。

骨折の症状

骨折した部位の近くに以下のような症状が現れます。

- 痛み
- 脱力感
- しびれやうずき
- 腫れやあざ
- 皮膚が破れた箇所からの出血
- 曲がって見える (骨がずれた場合)
- 動きにくい

治療

- ケガをした部位をできるだけ心臓よりも高い位置に上げて腫れを防ぎます。ケガをした脚または腕を心臓よりも高い位置に上げるには枕を使用します。
- 1～2日間冷やすと痛みや腫れを軽減できます。氷嚢をギブスや添え木の上から患部に当てて、1時間ごとに15～20分間冷やします。
- 指示されたとおりに薬を服用してください。

If you have a cast:

- Check the skin around the cast every day. Call your doctor if you have red or sore spots.
- Put lotion on dry areas.
- Do not use lotion or powders if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a hair dryer daily, set on cool. This keeps your cast dry, comfortable and helps relieve itching.
- Call your doctor if your cast fits loosely. The cast can slide around causing skin irritation.
- Exercise your fingers or toes. This improves blood flow and helps healing.
- Use a nail file to file rough edges on your cast.
- **Do not** scratch the skin under your cast with sharp or pointed objects.
- **Do not** put pressure on any part of your cast or splint as it may break.
- Keep your cast or splint dry by putting a plastic bag over it when bathing.
- Use a hair dryer if your cast gets wet.
- Call your doctor or clinic to schedule an appointment to get your cast removed after the bone has healed.

ギプスをしている場合

- ギプスの周囲の皮膚は毎日チェックしてください。赤くなっている場合や痛みがある場合は医師に連絡してください。
- 乾燥している場所にはローションを塗りません。
- ただし、ギプスの下の皮膚に発疹が出た場合、また縫った箇所には、ローションやパウダーを使用しないでください。
- 毎日ヘアドライヤーで冷風を当てて冷やしてください。ギプスを乾燥した快適な状態に保ち、痒みを和らげることができます。
- ギプスがゆるんできた場合は医師に連絡してください。ギプスがずれると皮膚の炎症の原因になります。
- つま先や指の運動を行います。血流が改善され、治癒が早まります。
- ギプスの粗いエッジ部は爪やすりで削ってください。
- ギプスの下の皮膚を尖った物で**引っ搔かない**でください。
- ギプスや添え木に**圧力をかけない**でください。損傷することがあります。
- 入浴時にはビニール袋でギプスや添え木を覆って濡れないようにします。
- ギプスがぬれたときはヘアドライヤーで乾かしてください。
- 医師または診療所に電話をして、骨折が直った後にギプスを外すための診察を予約してください。

Call your doctor right away if:

- You have trouble breathing, chest pain or confusion.
- You have pain that does not go away.
- Your skin or nails of the injured hand or foot are blue, gray, cold or numb.
- Your cast gets damaged or breaks.
- You have new stains or an odor coming from under the cast.
- You have swelling that makes your cast feel too tight.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

**以下の症状が現れた場合は直ちに
担当医師に連絡してください。**

- 呼吸困難、胸痛または錯乱。
- 長時間続く痛み。
- ケガをした手や足の皮膚や爪が青や紫に変色し、冷たくなったり、しびれている。
- ギプスが損傷していたり、割れている。
- ギプスの下に以前になかった色や匂いが現れている。
- 腫れが生じていてギプスがきつく感じられる。

質問や不明な事項については、担当医師または看護師にご相談ください。