

# ギプスの取り扱い

## Cast Care

A cast keeps an injured bone from moving so there is less pain and the bone heals better.

When a cast is put on, a sock-like material is put over your injured leg or arm. Then a soft cotton material is wrapped to cushion your skin. Wet fiberglass or plaster cast material is then put on. It will begin to feel warm as it is put on. The material will harden and set in 5 to 10 minutes, but it can take a day or 2 for the cast to fully dry.

The staff will tell you when and how you can walk on your leg or use the arm with the cast.

ギプスには、損傷した骨を動かないように固定することで痛みを緩和し、回復を早める効果があります。

ギプスを付けるときには、まず、負傷した脚あるいは腕に靴下のような素材のものを被せませす。次に、皮膚にかかる衝撃を和らげるための柔らかい綿質のものを巻きます。最後に湿らせたガラス繊維または石膏でできたギプスをつけます。ギプスをつけるときは温かく感じます。この素材が固まり始め、5～10分で硬化しますが、ギプスが完全に乾燥するまでには1日か2日かかります。

いつ歩いたり、あるいは腕を使ったりできるようになるのか、またその際の注意事項について職員から説明があります。

### General care

- Do not pull out the padding inside your cast.
- Do not break off rough edges or trim without checking with your doctor first.
- Check your skin each day for redness or raw areas. If you have either, call your doctor.
- Check your cast each day for cracked or soft spots. If you have either, call your doctor.

### 全般的なケア

- ギプスの中のパッドを引き出さないでください。
- 主治医に確認せずに、ギプスの粗い部分を砕いたり、カットしないでください。
- 毎日、皮膚に発赤や剥けた部分がないかチェックしてください。いずれかが見られた場合、主治医に連絡してください。
- 毎日、ギプスに割れや軟化した部分がないかチェックしてください。いずれかが見られた場合、主治医に連絡してください。

### Bathing

- Avoid getting your cast wet. The cotton under the cast is very hard to get dry. If it gets wet, it can cause skin problems.

### 入浴

- ギプスを濡らさないでください。ギプスの下にある綿素材は乾きにくい性質のもので、濡れると皮膚のトラブルを起こす場合があります。

- When you bathe, keep the cast out of the water. Put a plastic bag over your cast to keep it dry. Seal the open end of the bag around your arm or leg with tape to keep it as dry as possible.
- If your cast gets wet, use a hair dryer on low or cool setting to dry your cast. Do not hold the dryer in one spot too long or it might burn your skin. It may take up to 2 hours to dry.

## Movement or Activity

- Do not rest your cast against hard surfaces for longer than 30 minutes. The pressure on your skin under the cast could cause your skin to breakdown.
- Raise your injured leg or arm above the height of your heart as much as possible. This will help to ease swelling and pain in the first few days.
- Exercise your toes or fingers. This helps with circulation, healing and helps to limit swelling.

## Skin Care

- Do not scratch under the cast with any sharp object. This may cause skin damage.
- Keep dirt, sand or powder away from the inside of the cast.
- Use a large sock or mitten as a toe or hand warmer.

- 入浴するときには、ギプスに水がかからないように注意してください。ビニールをギプスに被せて濡れないようにすると良いでしょう。腕あるいは脚にビニールを被せ、開いている部分はテープで密封して濡れないようにします。
- ギプスが濡れてしまった場合、ヘアドライヤーを低または冷風に設定して乾かしてください。やけどの危険があるため、ヘアドライヤーを一箇所に長くあてないように注意してください。乾くまでに2時間ほどかかる場合があります。

## 動き方と活動について

- 表面が硬い場所にギプスを30分以上のせないでください。ギプスの下の皮膚に圧力がかかり、皮膚が破れるおそれがあります。
- 損傷した脚、あるいは腕をできるだけ心臓より高く上げてください。最初の数日間の腫れや痛みを緩和する効果があります。
- つま先や指の運動をします。循環を促し治療につながり、また腫れを抑える効果があります。

## 皮膚のケア

- ギプスの下を鋭利な物で引っ搔かないでください。皮膚に傷を付けるおそれがあります。
- 泥や砂または粉などがギプスの中に入らないようにしてください。
- つま先や手を温めるために、大きなサイズのソックスやミトンを使用してください。

- Use a nail file to smooth any rough edges on your cast.
- Use a fan or hair dryer each day, set on cool, to keep your cast dry and help relieve itching.
- ギプスの粗い表面部分は爪ヤスリで除去してください。
- 毎日、扇風機やヘアドライヤーの冷風設定でギプスを乾かし、かゆみを抑えるようにします。

## Call Your Doctor

Contact your doctor right away if you have:

- Numbness, more pain, tingling, more swelling, temperature or color changes in the injured arm or leg that does not improve with position changes or raising the arm or leg above the level of your heart
- Burning or stinging under the cast
- An odor or drainage coming under or through the cast
- Cast is too tight, too loose, cracked or broken

## 主治医に連絡することが必要な場合

以下の症状が現れた場合は直ちに担当医に連絡してください。

- 損傷した脚、あるいは腕のしびれ、痛みの悪化、うずき、腫れの悪化、暑く感じたり冷たく感じたりする、変色などが、位置を変えたり、患部を心臓より高く上げて改善しない。
- ギプスの下に焼けるような痛みや感じやひりひりした痛みがある。
- ギプスの下からやギプスを通して臭いや膿が出る。
- ギプスがきつすぎる、緩すぎる、ひび割れていたり損傷している。