

# 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 a fracture

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.

骨折は骨が破損することです。しばしば、転倒や負傷、事故による場合があります。骨折しているかどうか調べるために、X線写真を撮影する必要がある場合があります。骨が元通りの位置に戻したり、負傷した骨が動かないようにギブスや副木をする場合があります。ひどい骨折やその他の負傷が認められる場合、手術を受けて入院する必要がある場合があります。ほとんどの骨折は6～8週間で治ります。

### 骨折の徴候

骨折部位の近くでは以下の徴候が認められる場合があります。

- 痛み
- だるさ
- しびれやうずき
- 腫れやあざ
- 皮膚が切れている場合には出血
- 骨がずれている場合には曲がった様子
- 動きずらさ

### 処置

- 腫れを和らげるために、負傷した部位をできるだけ心臓より高い位置に維持します。枕を使用して負傷した手または足を心臓より高く上げます。
- 1～2日間は氷を当てて痛みと腫れを抑えます。15～20分おきに氷袋をギブスや副木の上に当てます。
- 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.

## ギブスをしている場合

- ギブスの周辺の皮膚を毎日チェックします。赤い発疹や痛む箇所がある場合は担当医に連絡してください。
- 乾燥部にはローションを塗ります。
- ギブス下の皮膚に水ぶくれやスティッチがある場合にはローションやパウダーを使用しないでください。
- 冷風機能でヘアドライヤーを毎日あてます。これによりギブスを乾燥した快適な状態に保ち、かゆみを軽減できます。
- ギブスがゆるくなったら医師に連絡してください。ギブスがずれて皮膚が刺激をうける原因になります。
- 指やつま先の運動をします。血流の改善と治癒の効果があります。
- ギブスの粗い表面部分は爪ヤスリで除去します。
- 鋭利なものや尖ったものでギブスの下の皮膚を引っ搔かないように**注意してください**。
- 破損する危険があるのでギブスや副木には一切圧をかけ**ないでください**。
- 入浴時には、ギブスや副木が濡れないようにビニール袋を被せてください。
- ギブスが濡れたときはヘアドライヤーで乾かしてください。
- 主治医または診療所に電話して、骨折が治癒した後でギブスを除去するための予約をとります。

**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

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

**以下の場合には直ちに主治医に連絡してください。**

- 息苦しい、胸痛がする、または錯乱する場合
- 痛みが続く場合
- 負傷した手や足の皮膚や爪が青や灰色になる、冷たい、またはしびれる場合
- ギブスが損傷または破損した場合
- ギブスに今までなかったシミが現れたり、ギブスの下から臭いがする場合
- 腫れが生じてギブスがきつく感じる場合

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください

**質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。**