

【連載8】  
教えて！ 救急の人

講義8

# 骨折も捻挫も 固定が大事

スキーヤーの皆さんに起きやすい  
ケガや病気への疑問・質問に  
北海道のお医者さん、歯医者さん、  
救急隊員さんがお答えします。



答える人  
**玉川進** (たまかわすすむ)  
北海道・旭川医療センター  
病理診断科  
1962年生まれ。北海道出身。  
医学博士。先日スキー界で著名  
な進藤病院(旭川市)進藤正明  
理事長とお会いし、膝をケガし  
た方の手術後の病理変化につ  
いてご意見をうかがってしま  
した。私もたまにはお医者さん  
します。

Q

ゲレンデで転んだら  
小指が外側に曲がってしまいました。

A

大きく曲がって  
固定・冷却して病院を受診します。  
大きく曲がって  
固定・冷却して病院を受診します。  
大きく曲がって  
固定・冷却して病院を受診します。

腕や脚が大きく曲がっていたり、傷口から血がいっぱい出ているら焦っている手当するでしょうが、突き指やちょっとした捻挫ではなにもせずに放っておく人が多いようです。適切な処置をすれば痛みが軽減し回復も早くなるので、「やってしまった」と思ったときはすぐ手当しましょう。

○原則はRICE

「RICE」とは処置の頭文字を取ったものです。うまい日本語がないので英語のまま使っています(図1)。

R: Rest (安静)

I: Icing (冷却)

C: Compression (圧迫)

E: Elevation (挙上)

・**安静**: 動かさないことです。固定をしたうえで、その部分を動かさないようにします。腕を吊ったり、松葉杖を使って、無駄な動きを避けるようにします。突き指や指の骨折では添え木をして横の指と一緒にテープで巻きます(図2)。

・**冷却**: 冷やすことによって炎症を抑えることができるので、痛みが軽減します。また腫れ上がる程度を抑えることもできます。

・**圧迫**: 腫れを防ぐとともに、内出血も軽減することができます。

・**挙上**: なるべく高い位置に保つことで血液の溜まりを軽減し、腫れと内出血を軽減させます。

これらは病院に行くまで続けましょう。病院では「これからどうしたらいいか」が伝えられるので、その指示を守ります。

○突き指でも骨折することがある

指の曲がっている人が「昔、突き指して曲がった」と言っているのを聞いたことがあります。指に真っ直ぐ大きな力が加わると、指の靭帯が切れたり、最悪の場合は関節のなかで骨折する可能性があります。骨折は動かさなければあまり痛みを感じないため放置する人が多く、指が曲がってしまってから後悔する人が多くいます。

誰でもわかる骨折の見分け方

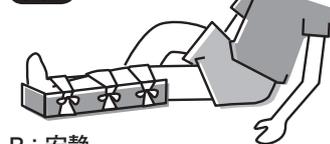
は、腫れがどの程度続くかを見ることです。ただの打撲なら3日もすれば腫れは引いてきます。腫れが5日も7日も引かず、痛みも変わらないようなら、骨折している可能性が高いので整形外科を受診してください。

○捻挫は靭帯の損傷

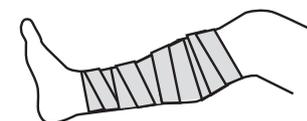
ちまたでは「靭帯が伸びた」、「歩けるなら捻挫は軽い」と言われますが、すべての捻挫は靭帯が断裂しています。完全に断裂すれば関節がぐらぐらになるため関節が使えなくなりますが、一部だけ断裂しているのなら残った靭帯が関節を支えるため、通常の動作ができます。しかし、その場合でも靭帯は切れているので、軽く見ずにRICEを行なって症状を改善させてください。

突き指や軽い捻挫でも適切な処置を行なうことで痛みが軽減し、回復も早くなります。軽く見ずに、すぐに応急処置をし、病院を受診することが大切です。

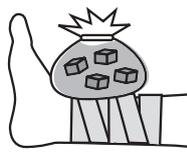
図1 RICE



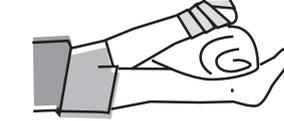
R: 安静



C: 圧迫 弾力包帯

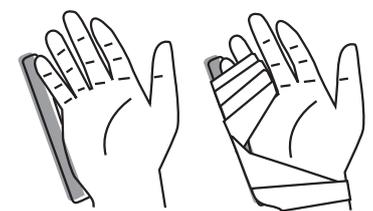


I: 冷却 氷のう



E: 挙上

図2 指の骨折・突き指



小指のケガ  
添え木を当てる

薬指も一緒に  
テーピング