

<原文>

## What to do when you feel a migraine coming on

Alright, Dr. Darien is back now taking a look at some of the medical questions that our viewers are asking. And here's one from Maya. She wants to know "how long does it take to heal from a **fracture**?"

Great great question. When I'm helping people with providing a **cast** or any kind of **stabilization** after someone fractures their bones, I always talk about this. Generally, bones take about 6 to 8 weeks to heal. Now it depends on where that bone is because it might be different. For example, your **wrist** might be four to six weeks, but something as significant as your **tibia** or your **shin** can take up to 20 weeks. Most importantly, listening to your provider about their directions, avoiding **smoking**, because that prevents bone building. And also talk to your provider if you take a lot of **NSAIDs** like **ibuprofen** or Motrin®. That can also decrease the ability for your bones to heal appropriately.

Really, if you're older, does it take longer?

It sure does. It sure does. As we get older, our bones take longer to heal, especially different hormone adjustments, that can make it more difficult. So it's also important to bring that into the discussion when you're trying to figure out your plan.

Yeah, I wasn't talking like 90-year-old, like 40-year-old. Your prescription for wellness?

It's on **headaches**. This is another common thing we talk about in the emergency room. What ways and things can we do in order to prevent the headache when we first started it? And so we've got some things here to help remind everyone about what we can all do to help improve our headaches and get them right before they start. Number one, the lighting. I have light mask here, or shade mask, so you can block out the light and we can even dim the lights in here just to give an example and show you how comforting it already is.

Just like that.

That doesn't that feel great? You see that? If you turn the lights down, it has been associated with reducing the risk of your **migraine** extending and getting worse. There are some other things here on here that are helpful. For example, a cold **compress**. You can place that in your head that can also decrease. Also **aromatherapy**, lavender, peppermint, these have been shown to help decrease those symptoms. And then also **magnesium**. When I'm in the hospital and I'm treating a really aggressive headache, I'm also using **IV** magnesium, **oral** magnesium that you can find as a **supplement** over there in the **pharmacy**, not only helps with your headaches, but as you talked about during the break, can also help you with.

I think even just went to sleep.

I wanna go to sleep.

She was threatening that if we don't turn the lights back up, she's gonna take a nap.

Yeah.

It just shows you how comforting it is.

Yeah, the lights going down, that helps a lot.

Alright, doc, thank you. And folks, we would love to hear from you. So please hit us up on Instagram with all of your medical questions for Dr. Darien at @ABCGMA3.

Look, I have to wake up.

## 片頭痛を感じたときの対処法

さて、ダリエン医師が視聴者からの医学的な質問を見えています。マヤからの質問です。骨折はどのくらいで治りますか？

素晴らしい質問ですね。骨折の後、ギプスや安定させるために人を助けるとき、私はいつもこのことを話します。一般的に、骨折の治癒には6～8週間かかると言われていています。骨の場所によって違うからです。例えば、手首の場合は4～6週間ですが、脛骨のような大きな骨の場合は20週間かかることもあります。最も重要なことは、医師の指示をよく聞くこと、喫煙を避けることです。また、イブプロフェンやモトリン®のような非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）を多く服用している場合は、かかりつけの医師に相談してください。イブプロフェンやモトリン®のような非ステロイド性抗炎症薬を多く服用することも、骨が適切に治癒する能力を低下させる可能性があります。

本当に、高齢だと時間がかかるのですか？

そうですね。確かにそうです。年をとると、骨が治るのに時間がかかるようになります。特にホルモンの調整が変わると、治りにくくなります。だから、自分のプランを考えようとするときに、そのことを考慮に入れることも重要なんだ。

ああ、90歳の話じゃなくて、40歳の話だよ。健康のための処方箋は？

頭痛についてです。これも救急治療室でよく話すことです。頭痛が始まったときに、頭痛を予防するためにどのような方法やことができるでしょうか？そこで、頭痛を改善し、頭痛が始まる前に適切な対処をするために私たちができることを、皆さんに思い出していただくために、いくつかご紹介します。その1、照明。ライトマスク、あるいはシェードマスクがありますので、光を遮ることができますし、例として照明を落とすこともできます。

こんな感じです。

気持ちいいでしょ？わかりますか？明かりを暗くすると、片頭痛が長引いたり悪化したりするリスクを減らすことができます。他にも役に立つことがいくつかある。例えば、冷湿布。冷湿布を頭に当てると、頭痛が軽減します。また、アロマセラピー、ラベンダー、ペパーミントなども、これらの症状を軽減するのに役立つとされています。それからマグネシウム。病院で頭痛の

治療をしているとき、私はマグネシウムを点滴したり、薬局でサプリメントとして売っているマグネシウムを経口摂取したりしています。

もう寝ちゃったよ。

寝たいよ。

電気をつけ直さないと、昼寝するって脅してた。

そうね。

それがどんなに心地よいかわかるわ。

明かりを消すと落ち着くんだ

先生、ありがとうございました。皆さん、ご意見をお聞かせください。ダリエン先生への医学的な質問は、Instagramの@ABCGMA3までお寄せください。

起きなきゃ。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
fracture	fræktʃə	フ'ラクチャァ	骨折
cast	kæst	キャ'ストゥ	ギブス
stabilization	stə'ibəlaɪzɪʃən	ステイバライゼ'イション	固定
wrist	rɪst	リ'ストゥ	手首
tibia shin	tɪbiə ʃɪn	ティ'ビア シン	けいこつ 脛骨
smoking	smóʊkɪŋ	ス'モウキン	喫煙
NSAID	énsəd	エ'ンセドゥ	非ステロイド性抗炎症薬
ibuprofen	àɪbjuːpróʊfən	アイニューブ'ロウファン	イブプロフェン
headache	hédèɪk	ヘ'デイク	頭痛
migraine	máɪgreɪn	マ'イグレイン	偏頭痛
compress	kámpres	カ'ンプレス	湿布
aromatherapy	əròʊməθérəpi	アロウマセ'ラピ	芳香療法
magnesium	mægníːziəm	マグニ'ーズィアム	マグネシウム
IV (intravenous)	ìntrevíːnəs	イントゥラヴィ'ーナス	静注の
oral	óːrəl	オ'ーラウ	経口の
supplement	sápləmənt	サ'プラマントゥ	栄養補助食品
pharmacy	fáəməsi	ファ'ーマスイ	薬局