

<原文>

Is it a sprain, strain or broken?

Dr. Darien is back and we are using you today again for our ask the ER doctor segment...

Just working for free over here.

I mean, you basically work for free all the time, right? But so the this is a question a lot of people have. Is it a **sprain**, A **strain**? Did I **break** it?

You know, I think it's so helpful to ask these questions because the language that we use in the hospital can often be confusing and many people do not know the difference. So what is the difference between a strain, a sprain and something that is broken? So let's start with a strain and a sprain.

So a strain is something you often get, for example, after doing something wrong at the gym, lifting up weights that are too heavy. And the reason why is because you're often **disrupting a tendon**. And tendons connect our **muscles** to our **bones**. And when you get strains, there's a disruption in that. That usually gets better with time.

A sprain is often when you have a problem with a **ligament** and that connects bone to bone. And so that sometimes can come with a lot of **swelling**, a lot of pain. And that's why you often are recommended to put that foot up, for example, if you sprained that **ankle**.

Now something that is broken is usually a little bit more clear and understood. Patients will tell me I think it's broken. Either I heard it break or I can't bear weight on it, those are something that concerning signs. If you notice that, you want to make sure to keep weight off of that object or that that object off of that **extremity** and make sure you put ice on it.

A couple of years ago I thought it was the sprain, but I actually broke my ankle and I didn't go to the doctor after 2 days. You know, right?

I, I know, right.

Yeah. Which is supposed to go to the doctor for 80.

Yeah. That is, that is the most surprising part about this entire thing. But beyond that, if you notice those **symptoms**, I think it you can wait a day or two, lift it up, put ice on it, see if it gets better. But if it's continues, then you got to get it checked and get an **X-ray**.

He's gonna **hurt**. Surprised.

I can't believe DeMarco waited for more than two hours. Blow you up all this. You have his cell phone number, that is true.

<日本語訳>

捻挫か、筋違えか、それとも骨折か？

ダリエン医師が戻ってきました！今日も救急医に質問コーナーであなたを使います…

タダ働きですね。

つまり、あなたは基本的にいつもタダ働きなんですね？でも、これは多くの人が抱く疑問です。捻挫なのか、筋違えなのか、骨折なのか。

病院で使う言葉はしばしば混乱を招き、多くの人がその違いを知らないからだ。では、筋違え、捻挫、骨折の違いは何でしょうか？まず、筋違えと捻挫から説明しましょう。

捻挫は、例えばジムで間違ったことをして、重すぎるウェイトを持ち上げた後によくなるものです。その理由は、腱を損傷しているからです。腱は筋肉と骨をつないでいる。ひずみが生じると、そこに障害が生じる。それは通常、時間が経てば良くなる。

筋違えは、骨と骨をつなぐ靭帯に問題がある場合が多い。そのため、腫れや痛みを伴うこともある。そのため、例えば足首を捻挫した場合、足を上げるように勧められることが多いんだ。

骨折は通常、もう少し明確で分かりやすい。患者さんは私に、骨折したと思う、と言うでしょう。折れる音がしたとか、体重をかけられないとか、そういうことが気になります。そのようなことに気づいたら、その四肢に体重をかけないようにしたり、その四肢に氷を当てるようします。

数年前、捻挫だと思っていたら、実は足首を骨折していて、2日経っても医者に行かなかつたことがある。わかるでしょ？

わかる、わかるよ。

そうなんだ。どっちが80で医者に行くことになってるんだ。

そうなんだ。それが、今回のこと一番驚いたことなんだ。でもそれ以上に、もしそのような症状に気づいたら、1日か2日待って、持ち上げて氷で冷やして、よくなるかどうか見ればいいと思う。でも、それが続くようなら、検査を受けてレントゲンを撮らなければならない。

痛がるよ。驚いたよ。

デマルコが2時間以上も待ったなんて。全部吹き飛ばせ あなたは彼の携帯番号を知ってる
それは本当だ

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
sprain	spréɪn	ス'プレイン	捻挫
strain	stréɪn	ス'トゥレイン	筋違え
break	bréɪk	ブ'レイク	骨折する
disrupt	dɪs'rʌpt	ディスラ'プトウ	損傷する
tendon	téndən	テ'ンダン	腱
muscle	másl	マ'ソウ	筋肉
bone	bóun	ボ'ウン	骨
ligament	lígəmənt	リ'ガマントウ	じんたい 靭帯
swelling	swélinj	ス'ウェリン	腫れ
ankle	æŋkl	ア'ンコウ	足首
extremity	ɪkstréməti	イクストウ'レマティ	四肢
symptom	sím(p)təm	スイ'ムタム	症状
X-ray	éksrèi	エ'クスレイ	レントゲン
hurt	há:t	ハ'アートウ	痛む