

寒い季節も安心! オストメイトの秋冬対策

北海道の秋冬は、寒さ・乾燥・雪・吹雪への備えが大切です。
オストメイトならではのポイントを知って、寒い季節も安心して過ごしましょう。

1 乾燥する季節 ストーマ周囲の皮膚をチェック!

- 赤みはない?
- ヒリヒリしていない?
- かぶれや傷はない?
- 面板の下に漏れた跡はない?



早めの
チェックで
トラブル予防

装具交換のときは、皮膚をよく乾かしてから貼りましょう。
気になる症状が続くときは、ストーマ外来や医療機関に相談を。

2 寒い場所にストーマ装具を 置きっぱなしにしないで

冬の車内や物置など、極端に寒い場所での保管に注意。
予備の装具を車に入れっぱなしにしていませんか?
直射日光・高温多湿・低温すぎる場所を避け、適切な場所で保管しましょう。



車内に
置きっぱなしは
NG!



適切な場所で
保管を

3 冬のお出かけは「いつもより少し多め」の備えを

雪や吹雪で帰宅が遅れることもあります。

- 交換用ストーマ装具
- ケア用品
- ゴミ袋・処理袋
- ティッシュ・ガーゼ
- 着替え
- 飲み物
- 必要な方は内服薬



もしもの時の
安心セット

予備をひとつ多めに持つと安心です。

4 冬も水分補給を忘れずに!

こまめな水分で
元気な毎日を

コロストミー



下痢が続くと、
水分や電解質が
失われやすくなります。
便の状態を見ながら、
こまめな水分補給を。

イレオストミー

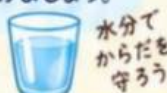


水分が失われ
やすいため、
脱水には特に、
注意しましょう。

ウロストミー



尿路の健康を
保つためにも、
十分な水分摂取を
心がけましょう。



※水分量について医師から指示を受けている方は、その指示に従ってください。

5 寒い日はお風呂でほっとひと息

入浴後に装具を交換するときは、ストーマ周囲の皮膚の水分をしっかり拭き取り、十分に乾いた状態で面板を貼りましょう。

からだも
あたたまる
心もほっと



北海道支部 ワンポイント!

「雪だから今日は出ない」では済まないのが北海道の冬。
吹雪や交通機関の遅れに備えて、外出用の予備装具と自宅のストックを冬になる前に確認!

北海道支部の最新情報はコチラへ



北海道支部HP



公式Instagram



公式X



公式Facebook

支部長からひとこと

寒さの厳しい北海道。ちょっとした準備が冬の安心につながります。
無理をせず、自分のストーマと体調をいたわりながら、元気に秋冬を過ごしましょう。

ともに歩む
安心の北海道



北海道支部長
須佐 理恵子