

北海道でも
熱中症は起こります！
油断は禁物です。

北海道支部 お役立ちシリーズ Vol.1



公益社団法人
日本オストミー協会
北海道支部

オストメイトの 熱中症予防

～ストーマ別 夏の脱水対策～

ストーマの種類によって脱水のリスクは異なります。
ご自身に合った対策を知り、暑い夏を元気に過ごしましょう。



水分補給を
忘れずに！



コロストミーの方へ

便の状態や汗による
皮膚トラブルに注意しましょう

- ✓ のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ✓ 下痢が続くと、脱水になることがあります。便の状態に注意を。
- ✓ 汗をかいたら、皮膚を清潔に保ち、装具の密着状態を確認しましょう。
- ✓ 外出時は交換用品を多めに携帯すると安心です。



ワンポイント

便のゆるさ・回数・色の変化に注意し、いつもと違うときは無理せず休息をとり、必要に応じて医療機関に相談しましょう。



イレオストミーの方へ

脱水・塩分不足に
特に注意！

- ✓ 水分だけでなく、塩分も意識して補給しましょう。
- ✓ 経口補水液を上手に活用しましょう。
- ✓ 排泄量が急に増えたときは、脱水のサインです。
- ✓ めまい・立ちくらみ・だるさを感じたら、すぐに休息と水分・塩分補給を。
- ✓ 必要に応じて医療機関に相談しましょう。



ワンポイント

イレオストミーの方は、のどが渇く前のこまめな水分・塩分補給がとても大切です。



ウロストミーの方へ

尿路感染症予防にも
水分補給が重要です

- ✓ 1日約2,000mLを目安に水分補給をしましょう。
(※水分制限のある方は、主治医の指示に従ってください)
- ✓ 尿の色・量・においをチェックしましょう。
- ✓ 発熱・腰痛・尿の濁り・においの変化は、尿路感染症のサインです。早めに受診しましょう。



ワンポイント

尿の色が濃くなったら水分不足のサインかもしれません。普段との違いを意識してみましょう。

熱中症かな？と思ったら

- ✓ めまい・立ちくらみ
- ✓ 頭痛・吐き気
- ✓ 大量の汗・だるさ
- ✓ 尿が少ない・濃い
- ✓ 体が熱い・意識がぼーっとする



症状が重いときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

困ったときは、一人で悩まないでください。

北海道支部では、オストメイトの皆さんが安心して暮らせるよう、講演会・交流会・相談などの活動を行っています。お気軽にご連絡ください。

公益社団法人 日本オストミー協会 北海道支部

支部長 須佐 理恵子
rieko.mimi@gmail.com



交流会・相談会
のご案内



役立つ情報
をお届け

北海道支部ホームページ

