

# 脱水注意。 トレーニング中



トレーニング中は、たくさんの汗をかきます。  
特に夏は、油断していると  
脱水に陥りやすくなるため、  
早めにこまめな水分補給を心がけてください。

教えて!「かくれ脱水」委員会

委員長 服部益治 兵庫医科大学 小児科学 教授

詳しい活動は公式サイトのかくれ脱水 JOURNAL をご覧ください。

かくれ脱水

検索

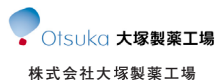
[www.kakuredassui.jp](http://www.kakuredassui.jp)

## STOP熱中症



教えて!  
「かくれ脱水」委員会

<協力企業/団体>



3M

スリーエム ジャパン株式会社

東京西川

西川産業株式会社

mont-bell

株式会社モンベル



NPO法人 日本アロハ協会



NPO法人 日本医師ジョギーズ連盟



NPO法人 日本トレッキング協会



NPO法人 日本ライフセービング協会



環境省