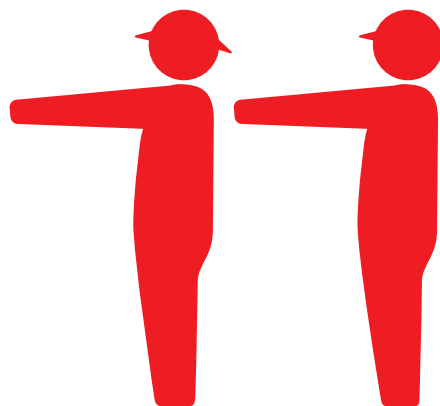
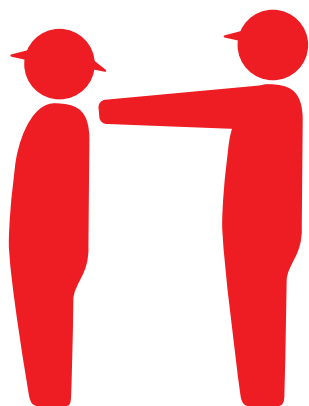


みなさん かくれ脱水に 注意。



夏は、油断していると脱水状態になりやすい季節です。
頑張りすぎにも要注意。油断と無理は禁物です。
こまめな水分補給を忘れずに。

教えて!「かくれ脱水」委員会

委員 靄知光 雪の聖母会 聖マリア病院 臨床・教育・研究本部長

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

STOP熱中症



教えて!
「かくれ脱水」委員会

<協力企業/団体>



Otsuka 大塚製薬工場

株式会社大塚製薬工場



スリーエム ジャパン株式会社



西川産業株式会社



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

こまめな 水分補給を 心がけましょう。



高齢者は、脱水状態になりやすい体です。
周囲の方は、常に観察してあげることが大切になります。
汗をかいていなくても、
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 秋山正子 株式会社ケアーズ 白十字訪問看護ステーション
代表取締役・統括所長 暮らしの保健室 室長

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。

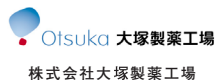
[かくれ脱水](#) [検索](#) www.kakuredassui.jp

STOP熱中症



教えて!
「かくれ脱水」委員会

<協力企業/団体>



3M

東京西川

mont-bell

株式会社大塚製薬工場

スリーエム ジャパン株式会社

西川産業株式会社

株式会社モンベル



NPO法人 日本アロハ協会



NPO法人 日本医師ジョガーズ連盟



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

運転中 脱水注意。



運転中は、トイレに行く回数を減らそうと水分を制限しがちです。しかも、窓を閉めてエアコンをつけるため、風通しが悪く、汗が蒸発しにくくなり体温も上がりやすくなります。脱水には要注意です。

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

STOP熱中症



教えて!
「かくれ脱水」委員会

<協力企業/団体>



Otsuka 大塚製薬工場

株式会社大塚製薬工場



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 日本医師ジョギング連盟



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

脱 水 注 意。

作 業 中



高温高湿の環境下は、脱水が非常に危険です。
直射日光を避けるだけでなく、
涼しい休息場所を確保し、
こまめな水分補給を徹底してください。

教えて!「かくれ脱水」委員会

委員 山田琢之 愛知医科大学客員教授
なごや労働衛生コンサルタント事務所長 エスエル医療グループ榮内科院長

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。

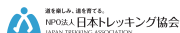
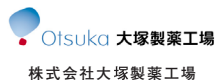
[かくれ脱水](#) [検索](#) www.kakuredassui.jp

STOP熱中症



教えて!
「かくれ脱水」委員会

<協力企業/団体>



NPO法人 日本アロハ協会 NPO法人 日本医師ジョーグズ連盟 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

山は 脱水環境です。



カラダに強い負担がかかる登山は、知らない間に多くの汗をかくとともに、呼吸が荒くなり呼気から失われる水分も増えます。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 **大城和恵** UIAA/ICAR/ISMM 認定 英国国際山岳医
北海道警察山岳遭難救助アドバイザー 北海道大野記念病院

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。

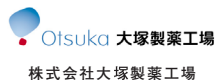
[かくれ脱水](#) [検索](#) www.kakuredassui.jp

STOP熱中症



教えて!
「かくれ脱水」委員会

<協力企業/団体>



株式会社大塚製薬工場



スリーエム ジャパン株式会社



西川産業株式会社



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

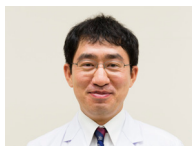


NPO法人 日本ライフセービング協会



環境省

スポーツ 中 脱水注意。



「スポーツをするときは、常に脱水に注意しましょう」
スポーツ中の脱水はパフォーマンスダウンだけでなく
思わぬアクシデントを招くこともあります。
常に、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 富和 清訓 (とみわきよりのり)

南奈良総合医療センター 整形外科 UCI 国際自転車競技連合エリートナショナルコミセール

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

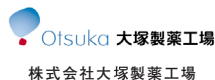
www.kakuredassui.jp

STOP熱中症



教えて!
「かくれ脱水」委員会

<協力企業/団体>



スリーエム ジャパン株式会社



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

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

STOP熱中症



教えて!
「かくれ脱水」委員会

<協力企業/団体>



大塚製薬工場
株式会社大塚製薬工場



スリーエム ジャパン株式会社



西川産業株式会社



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

長湯の 後にも 脱水注意。



お風呂に入ると汗をかきます。
熱めのお湯に肩まで長くつかると、
多量の発汗につながり、脱水の危険があります。
お風呂でも、くれぐれも脱水に注意してください。

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

STOP熱中症



教えて!
「かくれ脱水」委員会

<協力企業/団体>

Otsuka 大塚製薬工場
株式会社大塚製薬工場

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 日本医師ジョーグズ連盟



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