

# 運動中 脱水注意。



運動中は、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 特別招聘教授 医学博士

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](#)  [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>



株式会社大塚製薬工場



西川株式会社



株式会社モンベル



NPO法人 日本アロハ協会



NPO法人 日本医師ジョーガーズ連盟



NPO法人 日本トレッキング協会



公益財団法人 日本ライフセービング協会