

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

## STOP熱中症



教えて!  
「かくれ脱水」委員会



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 日本ライフシーピング協会