

# 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 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 日本医師ジョギング連盟



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