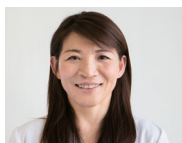


# 山は 脱水環境です。



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  
北海道大野記念病院 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

<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