

●手ぬぐい

意外や日本古来の手ぬぐいは夏コミにとっても有効なアイテムなのだ。手ぬぐいはタオルよりかさばらず乾きも早い。何枚か持っていけば、汗拭きに、日除けにと活躍してくれる。凍らせたペットボトルに巻いていけば結露止めにもなるし、重い紙袋の持ち手に巻けば手指の痛みを低減してくれる……と、とても使い勝手が良い。是非用意しておこう（新品はノリ落としのために必ず数回洗濯してから使うこと）。

●日焼け止め

直射日光を肌に受ければ、当然日焼けをする。それが長時間かつ強い日差しの下で、ともなると、ちょっとした火傷レベルとなり、ヒリヒリと痛んで行動を阻害する。

入場待機、または大手サークルや企業など、短時間でも屋外で待機／移動する可能性があるなら、日焼け止めはきちんと塗っておくべきだ。しかも、暑さのため汗ですぐに流れてしまうので途中何度か塗りなおす必要がある。汗や水に強いものを用意するかウェットティッシュタイプのものなども活用しよう。

特に男性は日頃から日焼け止めを塗るといった習慣が無く、用意を忘れがちだ。実際日焼けダメージを受けてからでは遅いので、この日だけは特別と思って必ず持参しよう。



●次に汗をコントロール

暑ければ当然汗をかく。しかし、この汗がクセモノだ。そもそも汗は蒸発する際の気化熱で体温を下げるためにかくもので、暑さに対する身体の防衛機能である。つまり汗をかくだけではダメで、それを効果的に蒸発させなければ体温は下がらないのだ。

しかし、コミケット会場では屋外でも屋内でも高温な上に超多湿だ。湿度が高いとせっかく汗をかいても汗が蒸発せず体温が下がらないために、身体はもっと汗を放出して体温を下げようとして結果的に室内のほうが汗をかく。これを放置していると、脱水症を引き起こしたり、身体に溜まった熱でショックを起こして倒れてしまったりする。この身体がオーバーヒートしてしまった状態を『熱中症』と呼ぶ。

それを避けるためには、汗そのものを自覚的にコントロールしてやる必要がある。

●屋外の場合

ここまで触れたように、屋外では最大の熱源である太陽からの直射日光を日除けや長袖のシャツで避け、風通しの良い服で服に吸わせた汗を効果的に蒸発させてやろう。Tシャツ1枚のように、肌を覆う面積が少なく、かつ日射の熱量が直接身体に伝わってしまうものや、ジーンズ類のように濃い色で熱を集めやすく、かつ汗や水気の乾きにくい服装は屋外待機にはハッキリ不向きだ。また、こまめにうちわなどで直接身体に風を当てる、時折濡れタオルやボディ用ウェットティッシュ類で身体を拭くなどするとより効果的だ。

逆に、いわゆる制汗スプレーなどはコミケット会場ほどの環境では効果が期待できないばかりか、正常な発汗を阻害してしまうので（付け加えるとスプレー類は周囲に迷惑にもなりかねない）オススメできない。汗＆匂い対策なら吹き付けるより拭き取る方でいこう。

●屋内の場合

屋内ではとりあえず日射しという熱源がなくて済むのは助かるのだが、屋外よりも人が多く、その中を連続して行動するために汗が乾きにくい、身体自体が作り出す熱がこもりやすいというマイナス面もある。

屋外待機の時とは逆にできるだけ薄着にし、乾いたタオルでこまめに汗をぬぐおう。汗だくのまま放っておくと、不潔であることも問題だが、先に述べたように熱中症の原因ともなる。『蒸し暑い会場内では汗をかいて当然』と見落としてしまうと、いきなり気分が悪くなって倒れる、という事態に陥ることもある。

薄着になっても服が汗でぐしょぐしょでは何の意味もないので、こまめに着替えるか、乾きやすい化繊系の衣服で少しでもドライコンディションを保つことが大切だ。

その上で、こまめに冷たい飲物を少しづつ飲んで内側からも身体を冷やしてやるとよい。汗をかかないよう水分を控える、というのは本末転倒。きちんと水分を補給し、上手に汗をかこう！

