

■防寒+防水=護身完成■

ここまで別々のカテゴリとして解説してきた寒さ対策と雨対策だが、実は統合可能で、むしろ共に一つの問題として扱ってしまったほうが、快適な装備を構築できるのだ。そのうえ、統合して考えることで、天候に応じて何をどう着るかで頭を悩ませる必要がなくなる。最初から最強装備で挑んで、冬コミという期間限定イベントを完全勝利で飾ろう。

地からの冷えを遮断

雨のときに最悪なのは、靴が濡れてしまうことだ。足が冷えると非常にツライし、疲労も増す。また、重い本と荷物を持って一日歩きまわるのだから、足元は絶対にしっかり固めておいたほうが楽だ。そこでオススメしたいのが、『厚手の化繊・ウールの靴下』だ。たとえ靴が濡れても、水分を溜め込まず、保温力の高い素材の靴下を履いていれば大分冷えを防げる。もちろん晴れて冷え込む際の防寒にも有効だ。

水を制御し体温を維持

雨や雪という外部からの水分は肌に到達させないようにブロックし、汗という内部からの水分は一刻も早く肌から吸い上げ放出する。身体を常にドライな状態に保つことが体温調整のキモだ。雨風を通さない最外層としての上着と、直接肌を覆い、汗を吸い取って保温するアンダーウェアをガッチリ固め、その中間の衣服は軽めにするすることで、適度な保温と軽快な機動性を両立可能となる。シェル構造が勝利の鍵だ。

火力は正義

ここまでいかに体温を奪わせないかを論じてきたが、体温自体を増産することで冷えに対抗するという考え方もある。会期中こまめに行動食を摂って体温を維持しよう。チョコレートやパン、おにぎりなどのエネルギー源、体調を整える各種ビタミン群、疲労を低減するアミノ酸と、適度な水分の補給を心がけることで、最後まで体力を維持しつつアクティブに過ごせるのだ。

風を止めれば寒くない

わずかでも風があると、体感気温は格段に下る。これは風が体表のあらゆる場所からどんどん体温を奪っていくためだ。しかし、よほどの強風でなければ、ほんの1枚の布でも風を防ぎ、身体の内面に温かい空気の層を保って体温が奪われるのを防ぐことができる。防風・防水性能を持つウィンドブレーカーがあると雨風共に防げるが、最悪晴れていても雨具を着込むことで風を防ぎ、体温を維持できる。



●ご飲食は計画的に！

冬コミ最大大手は、屋外のトイレだ。寒い中長時間の待機となればどうしてもトイレに行きたくなるが、多くの参加者が行列中のトイレを回避するために飲食をガマンしているだろう。しかし並んでいる間ずっと飲食を控えるのは体力の維持という観点からはあまり得策ではない。『ほんの少しづつ、なるべくこまめに補給』を心がけよう。また、乾燥した空気を呼吸しているだけでも喉が乾くので、マスクをしたり時々ガムやキャンディーやキャラメルなどを食べるとよい。

水分を摂るなら、温かい飲物がよいのは当然なので、ぜひ小型魔法瓶の携帯を薦めたい。温かい飲物を買ったらすぐにそちらに移してしまって会場に向かうのだ。

熱湯を小型魔法瓶に満たし、紙コップとレモンの蜂蜜漬けやインスタントのココアやスープ、甘酒や葛湯などを用意して行くのもよい。熱く甘い飲物を少しづつ啜って飲めば、身体も温まり少量の水分で喉の渇きも癒せる上に、気分転換にもなる。

