

■■暑い夏には熱いカラダで！■■

雨の次には暑い話で恐縮だが、夏なのだから何をどうしても基本的には暑いのである。

暑いと体温の調整などを司る自律神経がうまく働かなくなってくるから食欲がなくなったり身体がだるくなったりするし、体温調整が追いつかなくなると熱中症などになってしまう。

それに対する方策はやっぱり古来の【身体を暑さに慣らす】しかない。

これを具体的にいうなら『発汗をスムーズにする』『内臓を過剰に冷やさない』『熱の逃げ道を作る』という3つの要素となる。以下それぞれについて解説していこう。

■ 発汗をスムーズにする ■

基本的に人体の冷却は汗の蒸散を利用した熱交換頼みである。汗は主に筋肉の運動によって発生した熱を体表の面積を利用して冷却するためにかくもので、そういった場合の汗は本来は蒸散しやすいように水分が多く、また量も多い（いわゆる『サラサラ汗』というものだ）。ところが、汗の出る道筋である汗腺が細くなっていたり、脂肪などで詰まってしまうと汗がスムーズに分泌されず、身体は『汗をかいているはずなのに体温が予定通りに下がらないぞ???'と混乱をきたし、より冷却率を上げようとして汗を多量に送り出す。そしてそれが続くうちに自律神経の不調につながるばかりか、脱水症などの原因ともなるのだ。

これを防ぐためにはまずは汗をきちんとかけるようにしておくことで、この最も簡単な方法は事前にサウナ（※1）に数回通って事前に高温環境下で思い切り汗をかいておくことだ。

十分に水分を摂取してたっぷり汗をかくことで汗腺をリフレッシュし、自律神経にも発汗の予行演習をさせておくのだ。

可能なら当日の朝に思い切り熱いお風呂にしっかり浸かっておくのも手だ（ただしこれは徹夜明けや体調に不安のあるような場合には推奨できない）。

また、多量の汗をかいた際に塩分やミネラル類が不足することがないようにスポーツドリンクや塩気のある行動食（一番はすっぱく塩気も効いた古典的な梅干！）をコンスタントに摂取すると良い。なお水分補給は汗をかいた後よりも汗をかく前に行った方が効率がよく、飲みすぎも防げるので、喉が渴いたと感じる前から一口、二口くらいづつこまめに飲む習慣をつけておくことよい。なお、緑茶やウーロン茶、紅茶類は貧血などを引き起こすことがあり、多量の発汗時や激しい運動時には適さないので注意！

※1 高温でも低温でも岩盤浴でも砂風呂でも、とにかく汗をじっくり多量にかくものなら何でもよい。



■ 内臓を過剰に冷やさない ■

暑い時に冷たい飲み物や食べ物は本当に美味しい。しかし、実際には身体が活動状態にあるときに冷たい飲食物を一度に多量に取ると、その後はかえって体温が上がってしまうのだ。

詳しいメカニズムはこの際ばさりと割愛するが、冷たいものは適度に間隔を空けて少しづつ摂った方がはるかに身体への負担も少なく、また体温を適度に下げる効果も高いので、凍らせたペットボトル飲料などはなかなか優秀だ（※2）。

もちろんこれはコミケット当日だけ気をつけるのではなく、平素から注意しておくことが大事なことだ。

季節に関係なく、内臓は冷たい飲食物ばかりを取り続けていくとどんどんその機能が低下してしまう性質がある。ただでさえ体力が必要なのだ、そんな弱った身体で臨むのは賢明ではない。車と同様、内臓というエンジンは常に十分に温まっている方が調子は上がるのだ。

事前から意図的に温か食事を摂るようにして、身体の中から元気でコミケットに行こう（この手のメニューではやはりカレーの右に出るものはない。漢方の薬膳料理やスパイスを活用した料理なども良い）!!

※2 一部のゼリー飲料などは凍らせると大変に味が落ちたり分離してしまったりするものもある。凍らせるに適した商品かどうかは事前に確認しよう。