

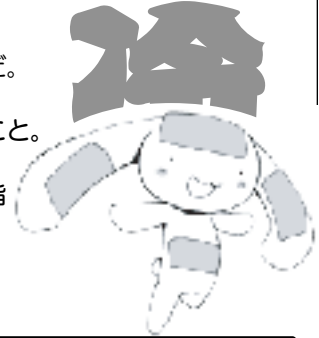
■ 熱の逃げ道を作る ■

冬コミの時のテクニックとはちょうど逆に、首、手足首、背中、脇などのポイントを意識的に冷やしたり風通しをよくしたりすることで上手に体温を下げるができる。特に首（うなじから首の付け根、肩甲骨の間）に至る部分には、『冷えピタ』などの冷却剤を使用するとかなり効果的だ。逆に腹や腰は真夏であっても身体が内臓を冷やすまいとしてしまうので露出させてもあまり体温を下げる効果はない（むしろ自律神経への負担の方が大きい）ので要注意。

また、発汗に関連したこととして、かいた汗を積極的に蒸散させて身体付近に残さないようにすることや、日光という最大の熱源から身を護ることも大切だ。

- 濡れたら着替える、乾きやすい素材を選ぶなど常に衣服を乾いた状態に保つこと。
- 頭や顔、首筋、腕など剥き出しの部分に直接日光を受けないようにすること。
- 時々おしぼりや濡れタオルなどで顔や腕、首周りなどを拭いて皮膚表面の皮脂や汚れを取り除くこと。

以上三点は基本中の基本として絶対に覚えていてほしい。



■ 日焼けは致命傷!? ■

雨が降ったら降ったで大変だが、晴れたら晴れたで厄介である。真夏の日差しは朝早くから強烈に降り注いで地面からの照り返しで気温はどんどん上がるし、その強烈な紫外線を長い時間浴び続けていればガッツリ日焼けは避けられない。

特に首筋、腕、肩に日焼けをしてしまうと、重い同人誌を詰め込んだカバンをかついで歩き回るのは拷問に等しく、また、体温調整にも支障をきたしてしまう。

若年層の参加者や男性参加者は『日焼け対策？そんな事したことないよ』という向きも多いかもしれないが、特に日常的に日光を浴び慣れていないところへ強烈な日光を浴びると皮膚が蕁麻疹状にかぶれたような状態になってしまうこともありうる。

特に待機時は必ず長袖の服を着て首筋にタオルやバンダナを巻いたり、半袖の場合は大判のタオルやショールのようなものを頭から首、肩、腕などにかけてかぶっておく、こまめにウエットティッシュタイプの日焼け止めを使うなどして必ず対策につとめよう。待機列で移動している時はついつい日除けがおろそかになりがちなので油断しないこと。

ただし、他のセクションでも挙げている通り、行列の中で日傘の使用は厳禁。雨傘と異なり、『自分だけよければ』の考え方はコミケ参加者としてNGなのだ。



もしそれでも準備つたなく日焼けしてしまった場合は、少しでも早く濡らしタオルなどを当てて冷やすことが第一になる。その後あればオロナインやロションのような保護剤を塗りこむ。アイスパックなどで急冷するとかえってその後ヒリヒリとした痛みが強くなってしまっているので、あまり冷やし過ぎないように。

ただ、結局その程度しか対策の講じようがないので、帰宅するまで苦痛にならない。とにもかくにも、焼けないよう、焼かないように防衛に徹しよう。

● 同行者の体調も、あなたの責任！ ●

もし同行者が体調を崩したら、その場合は自分も予定を切り上げて一緒に帰宅することを考えよう。会場内でだけ倒れなければ良いというものではない、会場から出て家や宿泊場まで安全に帰りつくまで、あなたは参加者としてコミケを安全に、トラブル無く終える責任の一端を担っているのだ。

そのためにも、会場内では時間を決めて定期的に落ち合い、お互いの状態や予定などをその都度確認しあうと良い。特に若年者やコミケビギナーを同伴している場合は年長者が率先して『少し早いけど、今日はこれで帰ろう』と言ってあげることが大切だ。

特に小さな子供にとってコミケの環境はあらゆる面で決して良好とは言い難い。大の大人でさえ倒れかねない入場待機列をはじめとする屋外での行列や往復の交通機関でのラッシュなどは子連れの場合は絶対回避が基本だし、成年向けジャンルに子供を連れて行かないのも常識的ルールだ。

自分はお祭り気分で多少のストレスは感じないかもしれないが、そのために同行者にガマンを強いるのは論外！ 同行者の体調面はもちろん、メンタルな面までよく注意を払い、最優先事項として対応しよう。