

コミケビギナーのための 超・速・解 アドバイス

# ComiNavi

さてはて今回は暑いのか雨がちなのか涼しいのか、どんどん予想が難しくなってる気がする夏コミですが、それだからこそきちんと準備をして、当日は笑顔で過ごしたいものです。

毎回ごとにビギナーの気持ちに戻って、改めて準備を整えて会場へ行けば、きっと新しい発見があるはずです！



## ■■暑気当たりから身を守ろう■■

夏が来れば思い知る……、止まらぬ汗、長い列……等と歌ってみても状況は好転しない。特にビギナーさん達には、行って現実に直面してから後悔するよりも、先達の経験を有効に活用して最初からの確な準備と対策を講じてほしい。

『そんな事言われても、冬なら着こんだりカイロで暖かくできるけど、夏はどうしたって暑いものは暑いじゃないか』という意見もあるかもしれないが、実はその認識は正しくない。確かに実際の気温そのものは変わらないが、服装やちょっとした工夫で身体が感じる、いわゆる体感気温をかなり大きく下げることが可能なのだ。

### ■体温上昇・3つの犯人■

気温が高くなれば当然暑い。これはある程度はどうしようもないが、身体に『暑い！』と感じさせる要素は大きく分けて3つある。それが**直射日光**、**表皮温度**、**残り汗**だ。

本来密接な相関関係にあるこの3要素だが、それぞれに分けて傾向と対策を考えることで、効果的な体感気温のコントロール方法を探してみよう。

#### 傾向と対策①『直射日光』

単純に考えて最も強力な熱源は太陽である。

特に待機列ではかなり長時間に渡って日照に晒されることになるので、この時間中に日光から受ける熱量を低減させてやれば体温の上昇を防げるという理屈だ。

そのためにはとにかくにも、**直射日光を肌に当てない**ことが第一となる。当然日光は上から射してくるので、頭、首、肩、腕などは剥き出しにしないのが鉄則だが、特に入場開始時間以前の待機時に意外と盲点となる部分が膝とすねだ。

スカートやハーフパンツ、ショートパンツをはいていると、地面にしゃがんで、あるいは座っての待機中には脚が直射日光に晒される事になる。その結果膝を日焼けしてしまうと歩行にも支障をきたしかねないが、何分脚は面積が大きいので、事前に何らかの日避けを用意しておかないとガードしきるのは難しい。

日射対策は日焼け対策とは全く別の概念として考えておいてほしいのだ。

日光を避けるためには、砂漠地方の住人がそうするように頭から爪先まですっぽりと着衣で覆ってしまえば良いのだが、多湿の日本の気候では今度は汗がこもってしまう。なので**日避けと肌の間には風が通る空間があり、かつ日避けそのものにも通気性があるものが望ましい**（向こうが透ける程薄いものでも日光の熱量を低減するには十分の効果がある）。

古来から夏の衣料用素材として用いられてきた麻や最新の金属蒸着繊維や軽量のポリエステルと綿の混紡素材など、市販の日避けショール類や、大型手芸用品店で切り売りの布地をチェックしてみるのも良いだろう。風呂敷やマルチカバーなども使えるアイテムだ。

もちろん、日避けの帽子と腕や首筋をカバーするために薄手の長袖シャツとタオルは必ず用意して行こう。参考までに、黒をはじめ色の濃い服よりも白っぽい服の方が熱を溜めにくく、また、髪の長い女性は髪をアップにまとめた上で、首筋を日避けで覆った方が熱が蓄って体温が上がるのを防ぐ効果が高い。

ケーキを買った時にもらえる小さな保冷剤をカチコチに凍らせてタオルにくるんで持って行き、それを首に