

## 傾向と対策②『残り汗』

『残り汗』とは①、②の対策を講じても、蒸散しきらないで肌や衣服に残ってしまう汗のことだ。汗が残っていると、身体の体温調整機能が十分に働かなくなってくる上に、汗臭さやべたつきの原因として周囲にも不快感を振りまいてしまうことになるので、意識して対策していこう。

そもそも夏だしどうしたって汗はかく。大切なのは何故汗をかき、それがどんな機能を持っているのかを理解することと、かいた汗をどうするかを考えることだ。前出の2つの対策もそれに類することとてよい。

つまり、暑いさなかにずっと居るのに汗をかかないように制汗スプレーを噴きまくってもかえって発汗機能を阻害して体温を上げてしまうだけだし、いくら高性能の吸汗即乾シャツを着ていてもどろどろ脂汗では繊維の性能を十全に発揮できないということだ。日ごろ汗をかかない生活をしている人ほど、身体が汗で体温を下げることに慣れていないのでやたらと汗をかいてしまったり、逆に発汗がうまくいかずに身体に熱が籠って熱中症になりやすくなる上に、いざ汗をかくと非常にべたつき、においもきつくなりがちだ。

これは汗腺の中に皮脂や老廃物が溜まりがちになっているからで、汗や気温と上手につきあうコツは、どうせなら体温を下げる効果が高く、肌に残りにくい汗をかき、残り汗を極力少なく抑えるように心がけることなのだ。

- ・コミケット当日までに身体の発汗機能を正常化しておくことがまず大切になってくるので、最低1週間前から屋外の日射や気温に意識して身体を馴染ませ、さらに十分に水分を摂ってサウナなどの更に暑くて汗をかきやすい環境で事前にたっぷり汗をかいておく。

- ・数日前からニンニクやあまり脂っこい食べ物類を控える、コミケット前日や、可能なら当日朝にきちんと入浴し、身体をよく洗って清潔にしておく。

さらに、会場内では意識して汗をコントロールしてやることも大切だ。特に、汗をかくことやトイレを避けようとして水分を控えていると体温が上がり過ぎ、熱中症になってしまう危険があるので重々注意。いつもより多めに水分を摂るくらいでちょうどいいのだ。

- ・活動中からこまめな水分補給を欠かさないように心がける。一気飲みではなく15分おきくらいに1口か2口づつ飲めばいきなりどっと汗をかくことも避けられ、トイレもそれほど心配せずに済む。また、多量に汗をかいていると思ったらスポーツドリンクや塩アメ、梅干などでミネラル分を補給するとバテにくくなるので、それらを事前に用意しておくとい。

- ・着替え用の肌着を用意し、途中で汗拭きシートや濡れタオルで身体を拭いて着替える。その際、手や顔を石鹸や洗顔フォームでよく洗うとよりさっぱりするので、小さいパックをバッグに忍ばせておくこと吉（流し台の周囲を水びたしにしないよう注意。あなた以外も使うことを忘れずに！）。

- ・汗を流れるままにせず、タオルでこまめにぬぐう。タオルも複数枚用意しておくとい。

- ・扇子やウチワ、ミニ扇風機などの風で少しでも気化冷却効率アップ。水を入れたミニスプレーボトルを用意し、扇く際時々顔などにシュッと一吹きするとより効果的（ただし周囲にかからないように十分注意）。

- ・定期的な小休止を取り、一息ついて体温を下げる。屋外や周囲に迷惑にならない状況なら一回靴を脱ぎ、足を汗拭きシートなどでよく拭くと効果的。

## ●まとめ 体感気温はアナタが決める

寒いという環境以上に、暑いという環境下で快適に過ごすためにはかなり意識して細かく対策を講じていく必要がある。

『何をどうしたって暑いものは暑いんだあ!!』とキレたくなる気持ちは分からなくはないが、寒さ以上に暑さは身体に感じるキツさに個人差が大きく、しかもそれも体調や気分、着ているもの1枚でも全く変わってくる性質のもので、諦めず、正しく、対策を講じて参加してほしい。

ひとつ確かなことは、何の対策も無しでは非常にしんどいということだ。

辛さ、キツさを低減することはそのまま心身の余裕につながり、余裕を持った人が増えればコミケットそのものも、もっと優しい場所になる。というわけで、的確な暑さ対策は参加者の義務のうちと心得よう。

