

## ■■暑さと雨とをやっつけよう■■

夏コミの避けて通れぬ頭痛の種と言えば当然暑さ。そして思い出したように何回かごとに降るようになってしまった雨。避けて通れないなら真正面から正攻法で勝負、この際まとめて相手にして、キッチリ対処してしましましょう。

### ■まずは『暑熱馴化』■

暑熱馴化(しょねつじゅんか)とは、読んで字のごとく身体を徐々に夏の高い気温に慣らしていくことだ。これが上手くいっていないと暑さに応じて汗が出ず、体内に熱が溜まって疲労しやすく、さらに熱ショック(熱中病)を起こしやすくなってしまおう。

寒い冬は暖かくする方法はいくつもあるが、暑い夏を涼しくする方法はそんなに多くはない。その中でこの暑熱馴化は日頃からあまり表に出ない、クーラーが無ければ過ごせないという参加者ほど確実に行っておいたほうがいい対処法なのだ。ただし、『徐々に』というのがポイントで、**身体が完全に暑さに慣れ、コンディションを整えるには数日を要する**。つまりはコミケットの当日に何とかできるというようなものではないが、それでも当日までクーラーの庇護を受けておいていきなり高温と活動と重い物のトリプルパンチを食らうよりは、まだしも身体が被る負担は軽くなるというものだ。

コミケットの開催前1週間ほどをかけてこまめに屋外に出て、最初は短時の日陰からだんだんと高い外気温や日射しに身体を慣らし、同時に水分をしっかりと摂って**新陳代謝と発汗機能を整えよう**。サウナに入る、入浴を長めに行うなども良いだろう。

そうやってキレイに汗をかける、暑さに馴染んだ身体を作っておくと当日ははるかに楽に過ごすことが可能になる。せっかくの限られた開催時間を最大限使い尽くし、コミケットを楽しみ尽くすために、倒れたり汗を飛び散らせたりして他の参加者に迷惑をかけるようなことのないように、他のノウハウも合わせて計画を立ててみてはいかがだろうか？

### ■水分、陽射し対策、その他少々■

先の記事にも書いているが、トイレや汗をかくのを嫌がって水分を控えるのは熱中症の危険があるため、水分は摂り過ぎない程度に的確に摂ろう。ただし、**冷たい飲料を一気に飲んで体温を急激に下げると汗やトイレの原因となる**ので、飲み物は少しぬるめくらいで十分だ。

自分が汗を多くかくことが分っているならある程度の塩分の補給も必要ではあるが、上記の暑熱馴化がきちんと行われていれば実際には体調に直接影響を及ぼすほどの塩分が失われることはまれだ、神経質にならず閉会後の夕食で補完すればよい(その意味でも疲れていても夕食はきちんと摂ることを心がけよう)。

かいた汗は的確に蒸散してこそ体温を下げる効果を発揮する。薄手で風通しの良い服重ね着し、空気の通り道を作るなどの方法でかいた汗を服の生地前面に分散させて蒸散させ、かつせっかく汗の蒸散で下げた体温を一瞬にして引き上げる直射日光を肌や髪に当てないように心がけよう。

特に**日射対策は男性陣や若い参加者ほどおろそかにして後々後悔しがちな**ので、決して甘く見ないこと！

大判ウェットティッシュ類を活用して時々肌を拭くとさっぱりし、更に発汗機能が改めて働きはじめるので快適だし、自分に合った日焼け止めと首筋の日焼けを防ぐタオルや手ぬぐいも忘れずに持っていこう。

扇子や小型扇風機、クールダウンジェルなど、最近は数々の耐暑グッズが市販されているので色々試してみるのも楽しい。ただし、含水樹脂を包んだバンダナ状のネッククーラーは多湿の会場内ではほとんど用を成さないので注意。

### ■そして雨は降る時は降る■

『コミケでは雨は降らない、そう思っていた時期が私にもありました……』と言うのは10年選手。台風を退けた武勇伝も今は昔。

雨の時には全参加者がそれ相応の対応を要求されることになるために、晴れの時とは全く違う認識を持って参加しなくてはならない。

単に『傘をさして行けばいいや』という程度の話ではすまないのだ。

先の記事にも書いた通り、傘はコミケットの入場待機列や販売待機列では基本的に使わないのがセオリーだ。そのため、雨の中でも待機列に並ぼうという参加者はレインコート、合羽、ポンチョなどの傘以外の雨避けを確保しなくてはならない。それらを着込んだとしても、高温高湿環境下での長時間の待機は体力を奪うために、晴れている時と同じつもりで居ると会場内に入ってからのいつの間にか疲労が来て動けなくなってしまうこともあるし、

