

●もはや常識！服は『乾きやすさ』で選ぶ

朝から夕方まで出ずっぱりの上、様々な環境に晒されるコミケットでは、全く汗や雨に濡れることなく過ごすのはなかなか難しい。ほぼ丸一日同じ服のお世話になるのだから、その選定はとても大切だ。

その基本となるのが、とにかく乾きやすい服を選ぶ、ということだ。

汗が残る服は不衛生で、臭いも発生しやすい。雨に濡れた時もなかなか乾かないと身体に張り付いて動きづらいし、体力を奪われる。想像以上に、服が常にドライな常態であることは、大きな意味を持っている。

シーズンや綿100%の衣類は、下着や靴下までも含めて一旦濡れるとなかなか乾かないために、コミケットでは最も推奨されないのだ。

最近では、夏向けの速乾性、通気性、さらにはUVカット性能も持った優れた衣料が数多くリーズナブルに入手できる。それらを使うことで、暑気、湿気、水濡れに対してはかなりの快適性を向上させることができるので、積極的に活用しよう。

■■救急法、おぼえていますか？■■

どんなに気をつけていても、体調不良に陥ることはあるし、また、ちょっとしたケガをしてしまうこともある。もちろんある程度以上ひどいようなら迷わず救護所に向かうべきだが、ほんの少し知識と準備を整えておけば、軽いものは十分個人で対応可能だ。自分だけではなく隣で困っている誰かも助けてあげられたら、こんなに嬉しいことはない。

——■コミケットで遭遇しがちな体調不良と対策■——

●**日射病**：強い日光を浴び続けた時などに起こる脱水症状。肌に触れると熱く、顔が赤くなり、呼吸が荒くなる。頭痛や目の前が暗くなるなどの症状が起きることも。

○**対策**：日陰に運び、着衣を緩めて風通しをよくする。冷たい水やジュースなど（できればスポーツドリンク類。お茶類は避ける）を少しづつ飲ませる。元気が出てきたら十分に水分を摂って少し休む。

●**熱中症(熱射病)**：塩分不足などから身体の体温調節機能がダウンし体温が上がり過ぎることで起こる。めまい、吐気、筋肉の痙攣などの症状が出る。重症化すると命にかかわる。

○**対策**：意識がはっきりしているならまず少し冷たい飲物を飲ませて着衣をゆるめ、靴を脱がせて壁などに背をもたせかけて楽な姿勢で座らせる。濡れタオル、アイスパック、冷たい飲料の缶など何でも使って首筋や背中、脇などを冷やして速やかに体温を下げる。吐き気が強いようなら付き添ってトイレで吐かせてしまった方が早く回復する。

少し落ち着いたら十分な水分と、休息と食事を取らせる。

筋肉に痙攣がみられ、触れたらそこが冷たく感じる場合にはその部分を優しくマッサージする。呼びかけてもあいまいな返事しかできない、完全に意識がないといった状態なら一刻を争うので、直ちにスタッフを呼ぼう。

※程度に関わらず、熱中症とみられる状態に陥った参加者は、休息していったんは気分が良くなってもその後再発の危険があるので、できるだけ早く帰宅すること。

●**靴ズレ**：履物を履いた時に足の一部分に摩擦が集中し、その部分の皮膚が傷ついて痛む。皮が剥け、痛くて歩けなくなることも。

○**対策**：履きならした靴を履くこと、靴下を履くこと。特にサンダルは一部のスポーツ専用のもを除けば足に当たる部分が小さく固いものが多いため靴ズレを起こしやすく、踏まれるなどのケガを避ける意味でも靴下は必須だ。（待機中に足を日焼けして、サンダルのストラップが擦れて痛くて歩けなくなった、



●もはや常識！服は『乾きやすさ』で選ぶ

朝から夕方まで出ずっぱりの上、様々な環境に晒されるコミケットでは、全く汗や雨に濡れることなく過ごすのはなかなか難しい。ほぼ丸一日同じ服のお世話になるのだから、その選定はとても大切だ。

その基本となるのが、とにかく乾きやすい服を選ぶ、ということだ。

汗が残る服は不衛生で、臭いも発生しやすい。雨に濡れた時もなかなか乾かないと身体に張り付いて動きづらいし、体力を奪われる。想像以上に、服が常にドライな常態であることは、大きな意味を持っている。

シーズンや綿100%の衣類は、下着や靴下までも含めて一旦濡れるとなかなか乾かないために、コミケットでは最も推奨されないのだ。

最近は、夏向きの速乾性、通気性、さらにはUVカット性能も持った優れた衣料が数多くリーズナブルに入手できる。それらを使うことで、暑気、湿気、水濡れに対してはかなり快適性を向上させることができるので、積極的に活用しよう。

■■救急法、おぼえていますか？■■

どんなに気をつけていても、体調不良に陥ることはあるし、また、ちょっとしたケガをしてしまうこともある。もちろんある程度以上ひどいようなら迷わず救護所に向かうべきだが、ほんの少し知識と準備を整えておけば、軽いものは十分個人で対応可能だ。自分だけではなく隣で困っている誰かも助けてあげられたら、こんなに嬉しいことはない。

——■コミケットで遭遇しがちな体調不良と対策■——

●**日射病**：強い日光を浴び続けた時などに起こる脱水症状。肌に触れると熱く、顔が赤くなり、呼吸が荒くなる。頭痛や目の前が暗くなるなどの症状が起きることも。

○**対策**：日陰に運び、着衣を緩めて風通しをよくする。冷たい水やジュースなど（できればスポーツドリンク類。お茶類は避ける）を少しずつ飲ませる。元気が出てきたら十分に水分を摂って少し休む。

●**熱中症(熱射病)**：塩分不足などから身体の体温調節機能がダウンし体温が上がり過ぎること起こる。めまい、吐気、筋肉の痙攣などの症状が出る。重症化すると命にかかわる。

○**対策**：意識がはっきりしているならまず少し冷たい飲物を飲ませて着衣をゆるめ、靴を脱がせて壁などに背をもたせかけて楽な姿勢で座らせる。濡れタオル、アイスパック、冷たい飲料の缶など何でも使って首筋や背中、脇などを冷やして速やかに体温を下げる。吐き気が強いようなら付き添ってトイレで吐かせてしまった方が早く回復する。

少し落ち着いたら十分な水分と、休息と食事を取らせる。

筋肉に痙攣がみられ、触れたらそこが冷たく感じる場合にはその部分を優しくマッサージする。呼びかけてもあいまいな返事しかできない、完全に意識がないといった状態なら一刻を争うので、直ちにスタッフを呼ぼう。

※程度に関わらず、熱中症とみられる状態に陥った参加者は、休息していったんは気分が良くなってもその後再発の危険があるので、できるだけ早く帰宅すること。

●**靴ズレ**：履物を履いた時に足の一部分に摩擦が集中し、その部分の皮膚が傷ついて痛む。皮が剥け、痛くて歩けなくなることも。

○**対策**：履きならした靴を履くこと、靴下を履くこと。特にサンダルは一部のスポーツ専用のものを除けば足に当たる部分が小さく固いものが多いため靴ズレを起こしやすく、踏まれるなどのケガを避ける意味でも靴下は必須だ。（待機中に足を日焼けして、サンダルのストラップが擦れて痛くて歩けなくなった、

