

## 鉄則 腕と脚はできるだけ隠す

腕や脚を露出したファッションは涼しげだが、それはあくまで日陰での話。直射日光の降り注ぐ中で肌をむき出しにしたままいれば、当然日焼けする。では日焼け止めを塗ってればいいか、というそう簡単な話ではなく、それだけの体表面積に日射しを浴びていたら体温が上がりすぎるのが危険なのだ。半袖やノースリーブを着るのは良いが、屋外待機時には長袖の上着やシャツ、パーカーなどを羽織ろう。また脚も素足のままにせず、せめてUVカットのストッキングなどを履こう。肌に風を当てる冷却効果よりも日光を浴びないことの方が、結果的に体温を低く維持できるのだ。

## ■汗を制し、体温をコントロールせよ■

館内に入れば冷房が効いているので屋外に比べれば大分涼しい。だが、ここまでくればもう安心かと言えば、決してそんなことはない。せっかく館内に入り、いざサークルを回ろうとした途端にだらだらと汗が吹き出して止まらず、めまいや虚脱感、吐き気などに襲われてへたり込んでしまうといった事態も起こりうる。これは、**入場までの間に日射しに当たって体温が上がり過ぎてしまっているのに、水分不足や日焼け、服が既に汗まみれで濡れてはりついているような状態の際に起こりやすい一種の熱ショックだ。**

体は日射しが途切れ、少しでも涼しい場所に入ったので上がり過ぎた体温を下げようと屋外ではセーブしていた分も一気に汗を流し出す。しかし、その際に休憩を取らず動き続けていたり、服がビショビショでうまくかいた汗が蒸散しない状態にあると、なかなか体温が下がらないので、体は更に多くの汗を送り出してしまう。その結果体内の水分や塩分が一時にどっと失われて体調を崩してしまったりするのだ。

**着衣をドライな状態に保ち、適度に水分を補給し、日よけをしっかりしていれば防げる**ことなので、とにかく日射しを浴びすぎるのは入場後にまでマイナスの影響を与えてしまいかねないのだということは覚えておくとうまいだろう。

## 鉄則 汗をかいたらこまめに拭く

常に乾いたタオルを使えるよう複数枚用意していこう（タオルは日避けにもなる）。また、時々ボディーペーパーのような拭き取り化粧紙で腕や首周りなどをぬぐうとよい。

## 鉄則 制汗スプレーは逆効果なので使わない

汗をかくのを嫌がって制汗スプレー類を使っても、コミケットの会場ほどの環境では全く効果が無いばかりか、汗腺を塞いで正常な発汗を妨げてしまうのでかえってマイナスだ。制汗スプレーよりも真水を入れたミニスプレーボトルを持参し、炎天下待機の際には時々体や顔などにさっと吹く方が（蒸散作用で体温を下げてくれるので）汗を防げる。

汗の匂いを気にするなら着衣に吹き付けるタイプのデオドラント剤の方がまだしもマシである。

## 鉄則 服は重ねて汗を分散させる

汗をかいても乾きやすいよう、あるいはびしょびしょになってしまった場合は簡単に着替えられるよう、衣服はできるだけレイヤー化を。たとえばTシャツでもシャツ1枚ではなく、下に肌着を着るようにすると大分違ってくる。



## ●長袖のホール内での効用

屋外では陽射し対策に有用だった長袖は、館内では他の参加者との望まぬ接触を避けるために役立つ。

混みあったホールでは時に人の間に割り込み、すり抜けていかないと移動できないこともあるが、その際に汗で濡れた腕同士が接触すると、うわっと思うような感触を味わうはめになる。しかし長袖のシャツを着ていればその不快な接触を幾らかでも軽減できる。

ただし、日射しを避ける必要の無い館内では、シェードとしての上着は必要ないばかりか、汗の蒸散を妨げて体内に熱をこもらせてしまう原因となりかねない。こまめに休憩を取ってクールダウンするか、屋内でそれほど混み合っていない場所では上着を脱ぎ、身軽な服装で活動するようにしよう。