



●ピンポイント焼けにご用心！

陽射し&日焼け対策をしているつもりでも、気づいたら日焼けしていて、後日大後悔……という部位がある。真夏の太陽に立ち向かうなら、帽子だけでは不十分だ。油断せずに細かい部分まで気を配ろう。

★首筋・頭皮

日焼けの影響が最も大きい部位が首筋だ。首には太い血管が通っているため、首に日光を浴びていけば体温が上がりやすく、熱中症に陥る危険が高い。その上、首は服の襟やバッグのベルトなどで擦れやすい部分でもあるので、日焼けしてしまうと、とても痛い。

また、髪に覆われていても、つむじや髪の分け目といった部分を中心に、強い日光を受ければ頭皮も日焼けする。焼けてしまうと、もちろん痛い上に後日皮膚がボロボロ剥けたりとなかなか大変な目に遭うので、**つばのある帽子と首筋や肩を覆う日除けは絶対に用意すべきアイテムだ。**UVカットで羽織ってもあまり暑くないストール類は多数販売されているので要チェック！



★耳・鼻

『帽子を被ってるから大丈夫！』と油断しているとやられるのが耳や鼻の頭だ。この部分は活動への影響こそさほど大きくないが、後日結構目立つ。

昔話「耳無し芳一」の例もある通り見落としがちな部位なので忘れずに日焼け止めを塗り込んでおこう。理想を言えば、帽子もキャップタイプよりもハットタイプの方が陽射し対策としては優秀である。

★手指・脚

スカートや短パンなどで脚を露出するのは、当然日焼け対策としてはオススメできない。たとえ日焼け止めを塗っていても、これらの部位は気付かないうちに服などでこすれて落ちてしまい、まだら焼けになってしまうこともある。また、手の甲や指も気付くと焼けてしまっている部分だ。サンダル履きの参加者も油断していると足を日焼けしていることが多い。日焼けしてただでさえヒリヒリ痛む足をサンダルのストラップで1日中擦られることになるので非常にツライので、コミケットにサンダル履きで参加するのは避けるか、どうしてもというならせめて靴下やUVカットのストッキングを履こう。



●暑くない服装≠薄着

アナタは、暑い真夏日に外出するとしたらどんな衣服を選択するだろうか。普通に考えれば、重ね着は最低限、風通しの良い生地の薄い服を選んで、腕や脚を出すことで少しでも涼しく……と考えるだろうか？ それがコミケットに参加する場合であっても、会期中ほぼ屋外に出ないサークル参加者、それも自分の参加ジャンルの組み合わせや配置場所の環境が十分想像できるベテランさんであればこれでも間違いではない。しかし、これが様々な環境に身を置かねばならない一般参加となると、いささか事情が違ってくる。コミケットでは、服装の選択にも方法論があるのだ。

屋外での待機が考えられるならここまで述べたように、日焼け予防のシャツや上衣は必需品だ。しかし、薄手の服の中には紫外線を透過してしまうものもあるので、そこはしっかりUVカット加工品であることを確認しておこう。ジョギングやウォーキング用のウェア類は薄手で体温や汗がこもりにくい、対紫外線加工も施されたものが多いのでチェックしてみると良いだろう。

屋内で一日の大半を過ごすサークル参加者にしても、人気のジャンルともなれば周辺の人口密度はかなりのもの、風通しの悪いホール中央部などは人いさきでむっとするような高湿度になることもある。

そうなると実際の気温以上に体感気温が高くなり、その上汗が乾きにくいために、腕や顔から汗がポタポタ滴り落ちるような状況になる。せっかくの新刊に汗を落とさないためにも、暑くてもできるだけ薄手の長袖シャツは着ておきたい。

上下を問わず、どんな服でも汗や雨などの水分をいっばいに吸い込んでしまうと、肌にべっとりと張り付いて不快だけでなく、非常に乾きにくくなってしまふ。それを防ぐためには、繊維が水分を放出しやすく、肌に張り付かないポリエステル系繊維のタンクトップやノースリーブ型の薄手のインナーに、陽射しを止め、乾きやすい化繊や麻などの風通しのよい薄手の長袖シャツやパーカー類を重ねるのがよい。

ボトムも同様に、綿100%は避けて、軽く乾きやすい素材のものを。

