



●水分補給は忘れずに！

熱中症予防と言えはまず水分補給、やたらと暑い夏が続く昨今、これはすでに社会的な常識と言ってよい。しかし、コミケットの会場は現在のところ飲物の補充は比較的簡単だが、トイレは全参加者数に比べて不足気味であり、場合によっては数十分並ばねばならないという状況である。したがって、熱中症予防としても飲み物を飲みただけ思い切り飲むというのはためらわれる（会期中の時間は1分でも惜しいという参加者の心理からすれば、しょっちゅうトイレに行くような事態に陥るのは完全に失策と言ってよいだろう）。

夏の水分補給には、飲物の冷たさ自体である程度体温を下げることに、体内の水分を補い、汗の出をスムーズにすることで体温を一定に保つ意味がある。従って、この動きを適切に維持し続けられるだけの水分を最小限、適切に摂り続けるのが、コミケットでの水分補給の『正解』となる。

●そもそものくらいの飲物を用意して参加すべきか？

上にも書いた通り、現状、コミケットの会場内では、飲物を買うことはさほど困難ではない。よく冷えてはいないが、自販機もコンビニも品切れを起こすことは珍しくなった。従って、会場内では、最低限ペットボトル1本分くらいを持ち歩き、飲み切ったら新しい飲物を買う、というやり方で特に問題はない。

逆に屋外での長時間待機では、手近な場所で飲物が調達できる保障はなく、特に朝は、電車やバスを降りたらそのまま待機列最後尾へ直行、というケースが多いので、会場周辺で飲物を手に入れようと思っていると失敗することがある。できるだけ事前に用意しておく。

ちなみに、具体的な必要量は個人当日の天候気温にも左右されるが、晴れて暑い日なら1時間の待機毎に約500mlを目安にするとよい。2時間を超えるなら500ml3本はほしいところだ。

●水分補給としての飲物は喉が乾く前に飲む

『喉が渇いた』と感じる時点で、体内の水分はかなり失われている。そのタイミングで水分を摂ると、どうしても多めに飲んでしまいがちになるので、『別に今は喉乾いてないな…』というくらいの早めのうちに前倒しで飲んでおこう。この飲み方ならば、最低限しか口にしないので飲み過ぎを防げる。

●冷たい飲物は時々少しづつ飲む

とくに運動や移動の後だと冷たい飲物をついゴクゴクとあおりたくなるが、これは飲料の冷たさで体温を下げる効果を期待するからだ。しかし、純粋に水分補給という面から考えるとそういった飲み方は必要以上の水分を摂ってしまいがち（常温の飲料は冷たい飲料より冷却効果が低い分、さらに飲む回数や量が増える傾向にある）になる。

そこで、それを逆手に取って、凍らせたペットボトルや氷水を入れた魔法瓶などでとても冷たい飲物を用意しておき、それをごく少量ずつ飲むことで飲み過ぎずに冷却効果（多分に気分的なものだが）を最大限得ることができる。

冷たい飲物でお腹をこわしやすい人などは、逆に熱いお茶などを魔法瓶で用意して行き、ちびちび飲みながら、体温を下げるのは飲食物以外のうちわや携帯扇風機に頼る方法も有効だ。

水分補給する時はね
決して飲みすぎず
適量でなんというか
乾きが癒やされて
ダメなんだ



●風よ力を貸しておくれ……！

うちわ、扇子、携帯扇風機などの送風グッズも、暑さ対策、汗対策の必須メンバーだ。風のある屋外ならともかく、高温度のホール内環境では汗は非常に乾きにくいので、着衣や首元に風を送ることで乾きを早めることができる。

また、水を含ませて蒸散作用で体温を下げる仕組みのグッズも風を当てると効果が高まるので、これらの送風グッズは是非用意したい。

ボディペーパー類や濡らしたタオルなどで顔や身体の表面の皮脂や汗を時々ぬぐったり、小さなスプレーボトルに水を入れて吹きかけながら風を送ると涼感が得られてなお効果的だ。

