

汗のエチケットを考える

何をどうしても、汗をかくということから無縁ではられない夏コミ。それどころか、正しく汗をかけなければ、身体に熱がこもって熱中症にもなりかねないのだから、悪者扱いばかりもできない。

そうは言っても、会場では簡単にシャワーを浴びたりはできない以上、多量の汗をかけば身体がベタベタするし臭いも気になるしでお世辞にも快適とはいえない。

それが会場内だけならまだしも、帰宅時の電車の中などを考えれば、周囲の人々の顔をしかめさせては申し訳ないというものだ。ここは汗と正しく、上手に付き合う方法をマスターして、コミケット参加者の名誉を保つようつとめたいところだ。

●せめて、汗臭くなく。

**身
体**

何はさておいても、臭いを防ぐためには清潔に勝るものはない。同様に汗をかいたとしても、身体と着衣が清潔であるか否かで、結果には雲泥の差が生じるのだ。そのためにも、必ず参加日の前日（可能であれば当日家を出る前に）は入浴して身体を清潔にしておこう。その際浴槽の湯に重曹を半カップ程溶かしてから入浴すれば、より防臭効果が高い。

**衣
服**

いくら身体を清潔にしておいても、着衣が不潔だったりあまりにも着古したものでどうしても時間が経つと臭いの発生源になる雑菌が繁殖しやすくなるのは避けられない。事前にきちんと洗濯しておくのは当然として、各種ある抗菌コート剤（洗剤に加えて使用する添加剤）を使用して少しでも臭いにくくする、あるいはこの際、特に肌着や靴下などは抗菌防臭機能のある新品を一揃い下ろしてみても？（その場合でも、着る前に一回洗濯を通そう）



**汗
腺**

汗をかいて臭うのは、体表に汗や皮脂が残っていて、ドライな状態を保てていないからでもある。今時どこでも買えるボディペーパーで休憩や帰宅前に身体をざっと拭くだけでも、大分臭いやべたつきを抑えられるので、積極的に活用したい。

また、日頃から汗をかきなれていない、肉類や油物をよく食べる人は体臭がきつくなりがちなので、思い当たる人はコミケットの本番前に、暑熱馴化をかねてサウナなどで充分汗を流し、汗腺機能と汗そのものをチューニングしておけば、暑さ対策にもなり、臭いを防ぐという他人への配慮が、アナタ自身にも大きなメリットとなるのでオススメです。

●塩分補給は適度に

夏コミの必携品として、塩分を補給する食品類を挙げるベテラン参加者は少なくない。確かに、水分を摂ってはそれを汗として流し出し続けていれば、身体が塩分不足に陥りかねず、的確な塩分の補給は必要である。

しかし、ずっと動きまわって運動による発汗で大量の汗をかく一般参加者と、運動量はあまり多くないがホール内の暑さで汗をかくサークル参加者では、かく汗の質も異なってくる。運動による発汗に対しては水分と共にある程度積極的に塩分を補ってやる必要があるが、一度に大量に摂ると身体の負担が大きくなり、かえって体力を奪われかねない。水分と塩分を同時に補給するためにスポーツドリンクがあるのだから、それを活用しよう。

逆に、単純に気温による発汗の場合では炎天下での肉体労働や激しいスポーツなどを想定した塩分補給用のタブレット剤類はややオーバースペックだ。大部分の参加者はスポーツドリンクや梅干しや塩飴など塩分を含む行動食類から摂る程度で十分事足りるので、あまり神経質になる必要はない。むしろ帰宅後しっかり夕食を取って、塩分水分栄養を補給することが大切だ。

脱水状態のまま眠ったりすると、睡眠中に突然脚が攣って大変な思いをすることにもなりかねない。

