

●過度な厚着はかえって寒い

会期中のホール、午前中の過密な行列も一段落つき、放送は入場フリーを告げているお昼ごろによく見かけられるのが、**ダウンなどの長いベンチコートタイプの上着を着て、汗だくで会場内を闊歩する参加者の姿**だ。おそらく未明からの待機を想定して選択してきたと思われる保温性の高い上着が、完全に逆効果になってしまっている例だ。ごく寒い環境を前提にした衣服を着込んだまま会場内で活発に活動していると（午前中は休む間もなくサークルからサークルを飛び回る参加者が多い）、気がつけば汗びしょり……ということになっているわけだが、意識して対策を講じないとこの状態を回避するのはなかなか難しい。

入場直後はまだ寒く、動き始めたら今度は上着を脱ぐことを忘れるか、脱いでかきさばって邪魔なので脱ぐ暇も惜しいと思ってしまうためだ。

汗の厄介なところは、肌に直接触れるアンダーウェアを湿った状態にしてしまうことで、濡れた肌着は服の内側のためになかなか乾かず、少しでも活動を止めると途端に体温を奪い始める。結果的に、高い防寒性を持ったウェアを着込んできたのにソクソクと冷える、という逆効果になってしまう。

替えのアンダーウェアを用意しておくか、化繊の汗の吸収と拡散に優れたアンダーを着ておくことである程度リカバリーできるが、そもそも保温性だけに特化したタイプのウェアはコミケットにはあまり向かないことを知った上で、活動状態のことも考えて着るものを考えよう。



●守るべき所を的確に守るのが防寒術の要

いくら厚い上着を着ても、それだけでは寒さに勝つことはできない。顔・頭部・首周り・腰・手首・足首・足裏といった部分は、体温が奪われていく要注意スポットだ。これらの部分を帽子、マフラー、手袋、靴下、カイロといった**補助防寒具で部位別にカバー**することが、保温性と活動性を両立する防寒術の基礎だ。

保温性・速乾性の高いハイネックタイプのロングアンダーウェア上下で内側からカバーする方法もあるが、その上でもこれら補助防寒具は絶対にあつた方がよい。防寒のためだけでなく、帽子は紫外線対策、手袋はケガ防止、マスクはインフルエンザ予防など他の効用も期待できるからだ。

●こだわるべきは、下半身

人体のほぼ半分を占める脚の防寒を疎かにしてよい理由はない。特に体を支え、1日働く足腰をきちんと保護することは防寒のみならず疲労予防の観点からも非常に有効なので無策で臨むのはもったいない。

普段ズボン1枚だけ、あるいはスカートで参加しようという人にこそ試して欲しいが、腰にカイロを貼る、防寒用やスポーツ用のアンダータイツやストッキングを履いた上で化繊やウールの厚手のソックスを履く、靴に防寒中敷きを入れるなどの対策はいずれも効果が高くオススメだ。

靴も夏以上に差が出るので、靴底が厚めで、内部に湿気を溜め込みにくいしっかりしたものを選ぼう。

●『低体温症』の基礎知識

低体温症は夏の熱中症同様、体温調節障害の一種だ。こちらは身体が生産・保温できる以上に外部に熱が奪われ、体幹部の体温が正常な身体機能を維持できなくなるほどに低下してしまう状態を言う。

コミケットの待機環境下では、よほどの薄着でもなければ命に関わるような状態に陥ることはほぼ無いと考えてよいが、軽度のものなら十分危険性がある。また、雨や雪に濡れる、風があると急激に体温を奪われるので、長時間待機の際は必ず防水／防風機能を持った上着を用意しておこう。

コスプレイヤーは屋外で薄着になる際には、一定時間ごとに休憩し、上着を羽織って熱い飲物やカイロなどで体を温めよう。軽度の低体温症でもお腹を下したりすることがあるので自衛が肝心だ。

行列などで、震えている、ぐったりして唇の血色が悪い、起きているのに声をかけても反応が鈍いといった参加者は低体温症の可能性があるので、スタッフに一声かけておこう。

低体温症の諸症状

- ・身体が震え、歯が鳴る
- ・強い疲労倦怠感
- ・記憶の低迷／混濁
- ・周囲への関心の低下
- ・消化能力の低下

低体温症の対策

- ・カイロで熱を補う
- ・温かい飲食物を摂る
- ・体をゆっくり動かす