

■日焼けはするだけ損■

多くの参加者にとってコミケットの1日は入場待機行列から始まる。昨今の8月は午前中早い時間から気温30℃を超えることも珍しくない。晴れていれば当然強烈な直射日光が容赦なく照りつけてくる。ゆりかもめやりんかい線の駅から待機場所までの距離でさえ、その環境の中歩いていくだけでも楽ではない。もし早めから来場するなら、駅周辺に作られた待機列に並びところから入場まで、1時間以上は屋外で並び続けることになる。これは 普段から屋外での活動に慣れているならともかく、そうでない参加者にとってはなかなか厳しい環境だと言える。

その環境下に滞在している間中、全身に直射日光を浴び続けていれば、当然体温が上がって前に述べたように熱中症の危険が増すが、同時に顔、首、手、服装によっては腕や脚など肌が露出している部分は日焼けしてしまう。普段外出時にはしっかり日焼け止めを塗る習慣があればそこまで大変なことにはならないだろうが、そうでなければ待機時間中だけでもかなりしっかりと日焼けしてしまって、手足や顔が真っ赤になっている参加者は毎夏よく見られる。

UVカット生地でない薄手のTシャツ1枚、のような服装だと、強い夏の陽射しは服の生地を貫通して肌を日焼けさせうるので余計悲惨な結果となりがちだ。

日焼けをすれば当然痛い。しかも会場ではほぼ対処の方法がなく、帰宅後もしばらくは痛むだろう。このダメージと引き換えに得られるものは何一つないので、日焼けは全力で防ぐのが正解だ。

まず帽子は全員必ず用意、男女普段も関係なく、コミケット参加の日だけでも日焼け止めは必ず塗ろう。朝1回塗っただけでは汗や汗拭き行為で流れがちなので会場でも塗り直すようにしたい。

その上で今どきは夏になればほぼどの衣料品店でもUVカット生地の衣服が販売されているので、できるだけそれを選択し、パーカーや日除けストール、大判タオルなどの上掛けで首まわりや腕の日焼けを防ぎ、仕上げに晴雨両用の日傘を用意しておけばなお完璧だ。

日傘は使用できない場面もあるが、使える局面であれば非常に有効な陽射し対策グッズだ。昨今の酷暑で日傘は一気に改良と普及が進んだアイテムであり、非常に軽量コンパクト・高性能な商品も多く発売されている。周囲に危険を及ぼさないように十分に注意しつつ、積極的に活用しよう。



●夏コミ用持ち物リスト●

https://www.comi-navi.com/contents/pdf/bring_list_summer3.jpg



●飲食からも暑さ対策！

『熱中症予防には十分な水分と適度な塩分の摂取』これはもう多くの参加者が知るところだろう。しかしそれをどう摂るのかについては様々な方法論や考え方があるので、その根本となる要素だけ押さえておこう。

●飲物は好みのものでよいが、会場に入るまでは量は多めに持参しよう。目安としては500ml×2本。1本は冷凍する、携帯魔法瓶を用意するなどして、冷たい状態で飲めるようにすればなお、体温の上昇を防ぐ効果が大きい。常温の飲料を長時間繰り返し口をつけて飲んでいると飲料内に雑菌が増殖しやすいため、一定時間で飲み切って逐次新しい物を調達したい。

●食物から摂る塩分やミネラル・ビタミン類も暑さに負けないためには有用だが、暑さで食品の傷みが急速に進行し食中毒の危険もあるので、弁当・おにぎりやサンドイッチ類などの食品は購入後時間を置かずに食べ、会期中のこまめな補給には携帯羊羹やエネルギーバーなどの菓子系、惣菜パン以外のパッケージ入り菓子パン、ゼリー飲料（一回で飲み切る）といった保存性の高い行動食を中心に摂ろう。会期中数回なら、タブレットや飴で発汗で失われた塩分を補うのも有効だが、スポーツドリンク類を飲んでいるなら逆に塩分過多になるので要注意。