

■■暑さと日光から身を守るために■■

真夏の暑さ対策が、暑さの中でも快適に過ごすテクニックから命を守るために必須のメソッドとなった現在、コミケット参加者に求められる暑さ対策もまた、より重要さを増している。対策をして参加すればラク、ではなく、無為無策で参加すると熱中症など時に危険なレベルで身体にダメージを負ってしまうかもしれないというシリアスな問題であることは認識しておいてほしい。

そうは言っても、チケット制のお陰で今や何時間も入場待機列に並ぶことはないのにそんな大仰なと思うかもしれないが、気温や天候・体調などによって、たった十数分屋外に居ただけでも、あるいはある程度空調の効いた会場内に居てさえも、熱中症に陥ることはある。また、入場後にも東西地区移動や購入待機列などで想定外の屋外待機を求められることもありうる。対策無しでも大丈夫だろうと軽く見て後で後悔するよりも、もはや現代の夏の一般常識だと思って（コミケットに限らず）最低限の対策は常にしておく方がはるかに現実的だろう。

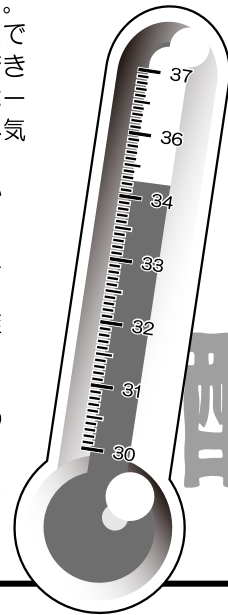
——■そもそも暑さ対策とは何なのか？■——

コミケット参加者にとっての『暑さ対策』のほとんどは、『熱中症を予防すること』である。かつては日射病・熱射病といった呼び方でそれぞれ別の身体トラブルとされてきたが、要するに体温が自力で下げられないほどに上がって、さまざまな障害を引き起こすものとして、現在では熱中症という大きなくりに含まれている。熱中症は重篤なものになると意識障害を起こし、最悪生命に関わる。また内臓系や神経系ほかの身体機能の根幹に、長期間に渡って影響が残ることもある。熱中症になるのは簡単な割に、そのダメージは決して軽くないので甘く見ずに全員が予防に努めよう。

熱中症の原因は体温の上がり過ぎで、主に運動したり直射日光を浴びることで体温が直接上がることと、発汗が上手くいかず上がった体温を下げるのができなくなるこの2つが大部分を占める。コミケット会場では駅からの移動やホール内でのサークル巡りなどの運動から入場や購入待ちの待機列に並び、暑い外気と日光の下で過ごしている時に最もかかりやすい。

そこで身体に直射日光を浴びるのを防ぎ、水分を補給しながら待機できるか否かでアウト／セーフが分かれるため、その準備をしておくことが、コミケットでの暑さ対策の基礎なのだ。外気温や湿度が極めて高いと、多少汗をかいたくらいでは体温が下がらない。そこで冷たい飲物を飲める携帯魔法瓶やウチワや携帯ファンを用意したり、少しでも汗を効果的に蒸散させるために速乾繊維の服を選んだり、ボディペーパーで身体を拭いて皮脂や汚れを落とすなどの、細かい用意やテクニックが重要になってくるのだ。

日頃冷房が効いた場所で過ごしてばかりならば、参加日以前に暑さそのものに身体を慣らす『暑熱馴化』を行っておけば、普段との温度差から来るショックをある程度低減できる。また、体内の水分量低下・空腹や寝不足・疲労などで元になる体調がいまひとつなら身体の体温調節機能そのものの働きも鈍り、熱中症リスクが大きく増す。事前の体調管理はしっかり行って参加しよう。



●怪談・あかいあし

『私の友達がね、夏コミケに行ったんだって。その日は晴れててすごく暑い日で、でも友達はちゃんと帽子被って日傘も持って日焼け止めもしっかり塗って、でも足元が暑いのは嫌だから履き慣れたサンダルで行ったの。それで楽しくコミケを満喫してたらね、なんか足元が痛くなって思って、見たら…足が真っ赤になって腫れてて、それ見たら急にすごく足が痛くなってきて……歩けなくなっちゃったんだって』

という都市伝説が存在するかはともかく、意外と見落とされがちなのがサンダル履きの足の日焼けだ。顔や腕にはしっかり日焼け止めを塗っていても、足首から足の甲や指に塗り忘れると、待機中にしっかり日焼けしてしまう。そこにサンダルが擦れると、とてもとても痛いのだ。

足にも耐水タイプの日焼け止めをしっかりと塗っておき、会期中にも塗り直すか、サンダル履きは避けた方が賢明だ。



おわかれしたさださだろうか？
真っ赤に腫れ上がった足が
生み出す悲痛の叫びが……。
それは、日焼け対策を怠った
自分に対する呪詛の叫びで
あるかもしれない。
後悔、先に立たず……。