

■屋内でも『隠れ熱中症』にご注意!!■

直射日光を浴び続けていなくても、それどころかそれほど暑さを感じない屋内に居てさえも、熱中症になってしまう場合がある。コミケットの会場内では、主に天候が雨などの時や、ホール内が非常に混雑している場合にはそのリスクが高まる。つまり原因は湿度だ。熱中症とは体温調節がうまくいかなくなって発生するさまざまな身体トラブルの総称であり、つまりは暑いと感じる程度に気温が高く、体温の調節がうまくいかなければ昼夜場所を問わずどこでも起こりうるものだということはまず知っておくべきだ。

●屋内での熱中症予防術は『こ・ま・つ・な』!!

こ まめに体を拭く

屋内では湿度が高いと気温が高くても汗が蒸散しにくいので、汗と皮脂や汚れが混ざってぬるぬるになったもので肌が覆われてしまう。この状態は自分も周囲にも不快だけでなく、汗が蒸散することで体温を下げる機能が働きづらくなっていることも意味する。放置すると体温調節がうまくいかなってしまうため、流れてくるほどの汗をかいたらこまめにぬぐい、時々ボディーパー（肌質に合うものを事前に探しておこう）などで腕や首まわり、できれば体の皮脂汚れも拭くようにしましょう。汗を拭くタオルは複数用意して常に乾いた清潔なものを使うようにしたい。



ま ちどめて飲むより少しづつ飲む

夏コミでは水分補給は不可欠だが、その際ぬるい、ただの水やミネラル（電解質）分が補給できない飲み物をガブ飲みするのは悪手だ。体温を下げる効果があり期待できない上に、一気に体内の水分量が増えることでミネラルバランスが狂い、急激に体調が悪化する危険性もある。ミネラルが補給できる飲み物でも、一度に多量に飲めばトイレに行きたくなる（トイレに自由に行ける状況なら飲んで出すのは悪いことではないが、コミケットの会場では難しい場合が多い）。水分補給はできるだけこまめにほんの少しづつ、を心がけよう。

つ 疲れたら休む

コミケットの会期時間中は一刻も惜しいが、それでもあえて休憩時間を設けるべきだ。休憩は体調を整えたり体温を落ち着かせる時間でもあり、思っている以上に体調維持に重要な意味を持っているのだ。大体活動時間60～90分に対し5～15分ほどの休憩を取り、体調をチェックし、汗を拭き、行動食やおやつを食べてエネルギーや塩分／ミネラルを補おう。



な るべく乾いた服を着る

汗や雨で湿った着衣は肌に張り付き、体温で生地自体が乾くまで身体の体温調整機能の正常な働きをさまたげてしてしまう。周囲の気温が低ければ体温を奪われて体調を崩すし、逆に高温多湿だと生地が乾かないまま更にどんどん汗をかいて脱水症やミネラル欠乏を起こしかねない。着衣も体調管理の一環ととらえ、風通しが良く乾きやすい服を用意し、あまりにも汗をかいたら肌着を替えるなどして乾いた状態の維持を心がけよう。

●どこでどうやって着替えるの？

会場内の更衣室は、コスプレ用の更衣室と兼用になったものしかなく、時間によっては長蛇の列となるため、単に濡れた服を着替えるだけに利用するのはややハードルが高いかもしれないが、肌着下着まで濡れてしまったような場合は、濡れたまましていると身体トラブルを引き起こすので思い切ってきちんと着替えよう。更衣室はコスプレ目的の着替えでなければ無料で使用することができる。

突発的な雨が常に予想される夏コミでは、雨対策や、速乾性の服、防水の靴など、まずは濡らさない、着替えなくてもすむ装備を選択しておくことが非常に大切なのだ。