

それを首に巻くと日避けと体温の強制冷却を同時に見える。  
この方法は『冷えピタ』類よりも短時間に多くの熱を身体から取り去ることができるので、当日の天候次第では用意しておくと良いかもしれない。

なお、最近『水だけで繰り返し涼しい』といったキャッチフレーズで販売されている吸水ポリマーを使用したバンダナ状の商品は、湿度が高いと効果を十分に発揮できない。

仕組みとしては『冷えピタ』類に近いものなので、手軽さや価格を考えればそちらで十分と言つていいだろう。

## ②傾向と対策②『表皮湿度』

少々聞き慣れない言葉かもしれないが、簡単に言えば、皮膚の表面がどのくらいドライに保たれているかということだ。

人間は暑いと汗をかき、その汗が蒸発する際の気化熱を利用して体温を下げる。つまり、かいた汗がコンスタントに蒸発できる状態を保つことが大切であり、そのためには皮膚表面に極力湿度の低い空気を触らせ、循環させる必要がある。

その状態を保つことが、表皮湿度のコントロールなのだ。

具体的には2つの方法があり、1つは汗を吸い、積極的に外気に放出する機能のあるウェアで肌を一通り覆ってしまうことだ。

繊維そのものに水分を溜めこまず、乾きやすいポリエステル系化学繊維や前述の麻などで作られた衣服は汗をどんどん吸い上げ、空気中に放出してくれるので肌表面をドライに保ってくれる。

もちろん吸水性の高いコットン系の服も汗の吸い上げは良いのだが、吸った後の乾きやすさに絶対的な差があるのだ。一見同じTシャツ

でもその快適性には雲泥の差が出る。シャツを購入する時にはその材質表示にも注意を払おう。

特に夏は雨の危険も大きいだけに万一濡れても乾きやすい服装で参加することは雨対策としても有効だ。

ぐたびれたジーンズに薄いコットン100%のTシャツやワークシャツというスタイルは暑さ対策（通気性）の面でも雨対策（速乾性）の面でも全くオススメできない。基本的に高温多湿の環境下ではコットンよりはポリエステル系の化繊や麻、亜麻混じりの生地のものの方がはるかに快適なので、着ていく物は重々ご検討あれ。

そして、もう1つの方法は皮膚の表面に直接服が触れない部分を作り、服と皮膚の間に空気の流れを作ることで、ざっくりとした通気性の良い生地の少し大柄なシルエットのシャツや上着を着ることで直射日光が皮膚に当たるのを避けながらシャツの表面積を活かして汗の蒸散を促し、肌とシャツの間に通気層を作つてやるのだ。この時、アンダーは薄手の、脇や首周りなどの熱が逃げやすく汗をかきやすい部分がオープンになっているものをチョイスすると良い。

『どうせならもっと薄着にしてアンダーを着ないでシャツ1枚の方が涼しいんじゃない?』という考え方もあるかもしれないが、これはシャツの性能による。汗を吸いすぎてシャツがぐしょ濡れになり、肌に張りついてしまっては空気層も何もあったものではない。汗を受けとめてシャツを極力ドライに保ち、空気層のクリアランスを確保するためにも、タンクトップのようなものでもアンダーは着ておくのが吉だ。

また、日避けのためにかぶるキャップにもこの風通しの概念は重要だということも覚えておこう。熱を貯め込みやすいニットやレザー、乾きにくいコットンは論外、軽く、乾きやすく、つばのきちんと付いたものを選ぼう。昔ながらの夏の友、麦わら帽子やパナマ帽や、ゴルフや釣り用といった最新の化学繊維製アウトドアキャップなどよく探してみよう。頭部は放熱上も被熱射上も重要な部位であり、頭部をどう守るかで快適さの明暗は大きく分かれるのだ。

### ◆One Point 『首タオル』必勝法!◆

表皮湿度コントロールの考え方でいくと、会場でよく見かける首にタオルスタイルはその内に湿気を抱きこんで首筋の冷却効率を低化させてしまうので実はあまり有効ではない。

直射日光を遮りたい場合以外は（その場合でも帽子の後ろに日避けを垂らす方がずっと効果が高いが）複数枚のタオルを用意して行って逐次ドライなタオルを巻くようにしよう。

また、首タオルをする場合はタオルの両端を襟元から服の中に入れるのがベター。

シャツと服の間に少しでも空間が確保できて通気性が向上するだけでなく、いつのまにかタオルを落としてしまっていたという事態も避けられるのだ。

