

## ■その上で体温対策■

疲労や体調不良を避ける上でのひとつの大切なポイントが体温を極力一定に保つことだ。

そのためには、水分を上手に補給してやる必要がある。

コミケットでは、トイレに行くのを控えるために水分をあまり摂らないという参加者も散見されるが、少なくとも夏コミの環境下ではそれは別の体調不良を誘発するだけなのでおすすめできない。

ただし、冷たい飲み物を一気に飲むと（実においしいのだが（笑））確かにトイレが近くなるし、急激に体温が変動したり、血液の濃度が変わったりして体調を崩しやすくなるので、飲み物は一気に飲みせず、こまめに1口、2口づつ飲むようによ。そうすれば体内の水分量が急変せず、トイレも急激な発汗も防ぐことができる。

ただし、夏なので例ペットボトル飲料を長時間にわたって何度も口を付けて飲むのは衛生面で危険でもある。できれば要量の少ないボトルを複数用意し、できるだけ短時間で飲み切ろう。

ここの一番のコミケットと無理を通すのも良いが、その中でもほんの少しの身体への気遣いが、大きな疲労の差となって現れるのだ。

また、体温の上がりすぎを防ぐ意味では、外部からの冷却系アイテムも上手に使いたい。

揮発成分を利用して体温を下げる効果のあるボディペーパーや、身体に塗る冷感剤、折りたためる扇子や携帯用扇風機、冷えピタ類など、最近の暑夏のお陰で『熱中症』という症例が広く知られるようになったお陰で、探せばいくらでもこの手のアイテムを見つけることができるので、一度大型ドラッグストアや、ホームセンターなどを覗いてみることをオススメする。

もっとも、水に浸してその気化熱で体温を下げるタイプのアイテムは、風通しの良い屋外での待機中はまだしも、湿度が高い混み合った会場内ではあまり役に立たないので注意されたい。



## ■曇っていても熱中症防止策■

まず認識して欲しいのは、たまたまコミケット当日の天候が悪く、気温が低かったとしても無為無策で出かけるのは危険だということだ。日射病の心配はないとたかをくくっていると、会場内と外の温度差によって熱中症になる危険性は十分にありうる。

過去にも天候が悪く、気温そのものはあまり高くなかったにも関わらず、高い湿度によって大量の体調不良者が発生した例もあるので、油断は禁物なのだ。

熱中症というのは、体内に溜った熱がうまく放出できないことによって起こることが多い。つまり、湿度が高く汗が蒸発しにくい環境であれば、気温そのものはそれほど高くなくても十分熱中症の危険はある。特に雨天などで屋外は比較的気温が低く、湿度が高いという環境で、雨や汗で服が湿ったまま混雑して人いきれで蒸し暑い館内に入ったりすると、いきなり気分が悪くなって倒れてしまうようなことにもなりかねない。

甘く見ずに気温や天候ではなく、自分自身の体調をよくよくチェックしよう。特に気分が高揚していると少しの不調は気にならなくなってしまうが、時間が経って疲れが出てきた頃に、ガクンと一気に体調を崩してしまう危険が大きい。

熱中症やその関連の体調不良を防ぐには、汗をこまめに拭き、水分を適度に摂り、衣服をできるだけドライに保つことがポイントだ。

汗拭きタオルや着替えを忘れずに用意しよう。特に天候が思わしくない時にはタオルや着替は多めに用意しておくといい。

## ■最後に汗対策■

汗というのは体温が上がった際にそれを下げようとする為にかくものなので、汗をかいてからその対策を取るのでは手遅れだ。

あくまで汗をかくの最低限に留めるように（＝体温を急激に上げないように／体温を一定に保つように）事前ここまで挙げたような対策を講じておいた上での最後の仕上げとして、それでもかいてしまう汗とどう付き合うのかを考えよう。

最もポピュラーで簡単な方法は最近何種類もの商品が出回っている汗拭き用ボディペーパーで拭き取ることだ。顔、首周りや腕、腕の付け根など、簡単に拭ける部分だけでも時々さっとひと拭きするだけでも大分