

コミケビギナーのための 超・速・解 アドバイス

ComiNavi

今回は久しぶりの大晦日前のコミケット。とはいえ、年末のせわしない時期の最後の最後であることは変わりませんから、無理をして体調を崩し、新年を寝込んで過ごすことにならないようにしたいですね。

そのためにも、体調管理と、会場の環境への備えをしっかりと、今年の締め、冬の祭典を楽しみましょう！



■■備えあれば震え無し■■

どんな装備でも準備をしても誰でも等しく暑い、という夏コミと比べ、冬コミは参加者それぞれが感じる寒さにかかなりの差が生じる。これはもちろん個人の寒さ耐性によるものでもあるし、参加する際の状況にもよるし、もちろん服装や防寒装備にもよる上に、動けば暑くもなる。

一言で防寒といっても寒さを防げないのでは無意味だし、厚着し過ぎて活動に支障をきたしては本末転倒だ。自分の参加スタイルに見合った、最適な防寒方法を見つけ出そう。

■そもそも「防寒」とは何なのか？■

冬なのだから防寒は当然必要である。しかし、文字の上でこそ『寒さを防ぐ』と書くが、実際には『寒さ』という物質は存在しないのが『防水』や『防風』とすこし異なる点だ。

寒いとは、冷たい外気や地面に体温が奪われつつある状態、身体の熱量生産よりも外部に放出される熱量の方が多い状態を指す。つまり寒さが侵入してくるのではなく、体温が出て行ってしまいうから寒い。この、ごく当たり前の事実を再確認すること。本当に効果的な防寒方法はここから始まるのだ。

●寒さ退治は『三本の矢』で

寒さの正体が分かれば、対策も具体的に立てられる。結論からいえば、【とにかく体温を奪わせないこと】と、【奪われる分以上の体温を補ってやること：補熱】の二点だ。そして、体温を奪わせない方法は【断熱】と【調熱】とに二分されるので、都合三点となる。

以下それぞれについて詳しく解説していこう。



●第一之矢『断熱』

前述のように、寒いのは身体という熱源から周囲に熱が逃げていくからだ。冷たい空気や水分が身体に触れば、その大きな温度差によってあっというまに体温は失われてしまう。

それを防ぐためには当然、外気や地面という熱を奪う冷媒を直接肌に触れさせなければよい、というのが断熱の概念だ。

本来『厚着』とは、体表を幾重にも衣服で覆うことでそれぞれの服の間に外気より温かい空気の間を作り、その断熱効果で体温が奪われるのを防ぐものだ。ということは当然、腕でも脚でも素肌を外気に触れさせていれば、他の部分に厚着をしていてもそこから体温は逃げて行ってしまいうわけだ。

特に首、膝裏、手首、足首といった部位は、全身に血液を巡らせる太い血管が体表付近を通っているために、そこが冷気に晒されていると、一層激しく体温を失うことになる。

