

『ちゃんと防寒着を着てるのに手足の末端が冷えて辛い!』という場合には、手先足先を温めるのも大切だが、それ以前の問題としてそれら放熱スポットの保温がきちんとできているかをチェックしてみよう。

### ○Point○

- ・上下セットのインナー（肌着）を着て、特に腰を露出させない。
- ・マフラー、手袋、厚手のハイソックスなどで放熱スポットをガード。
- ・靴下は差がつくポイント。厚手の化繊かウール製のものを選ぶ。
- ・靴の中敷を屋外用の厚手のものに交換し熱が地面へ逃げるのを防ぐ。
- ・待機中はひざ掛け、ストールなどで肩や脚を覆い、カイロ等で身体を温める。

手袋や耳当てマフラーなどの防寒具は紛失しやすいので、収納袋を持参すると良い



### ●第一之矢『調熱』

先に述べた厚着のより積極的な活用方法が、体温をできるだけ一定に保つという考え方だ。ひたすら厚着をすれば寒くはないだろうが、今度は少し動いただけで暑くてたまらなくなってしまう。それではコミケットでの服装としては片手落ちなのだ。

想像しづらいかもしれないが、環境や行動で体感温度が上がったり下がったりするのは予想外に体力を消耗させるので、待機している時も活動中もできるだけ一定の範囲内の体感温度に留めたい。そのためには「個人の体感温度に合わせて、寒い場所では暖かく、暑い場所では涼しくしてくれる服装」があればベストなわけだが、そんな魔法の服は残念ながら存在しない。

しかし、多くの衣料メーカーがそれを目指して日々高性能なウェアをリリースしてくれているので、あとは自分の運動量や寒さ耐性、参加する時間帯を考えて色々な組み合わせを考えてみよう。

『調熱』とは、環境や運動量に応じて寒ければ重ね着したり放熱スポットを防寒具でカバーして体温が奪われるのを防ぎ、暑くなってきたらそれらを開放して積極的に蓄えていた熱や湿気を放出することで体温が上がりすぎるのを防ぐ。そのためには着ていく服は保温性だけでなく、暑くなってきたときに素早く脱げるか、脱いだ後かさばらないか、汗の湿気を溜め込まないか、といったことも考えよう。それぞれに効果の違う衣服や防寒具を組み合わせることで、状況に応じて寒すぎず暑すぎない体感温度を保つことも可能なのだ。

### ○Point○

- ・汗を体表に残さない速乾透湿素材のロンギンナーを着る(※)。
- ・軽くあまり熱や湿気を溜め込まないゆったりめのシャツを中間層に。
- ・上着は防風性能を持った薄手のものを。
- ・長時間待機するなら薄手の防寒ベストを上着の下に。
- ・下半身の防寒は重点的に、上半身はフレキシブルに!

化繊系の衣服は汗対策には良いが静電気が発生するので、化繊同士の重ね着は避ける

※『汗の水分で発熱する』タイプのインナーは繊維の発熱で汗を飛ばす発想で作られている物があり、重ね着のし方によっては動くとき暑く、じっとしていると寒いという逆効果になるケースがあるので、できるだけスポーツ用品専門メーカーの物を購入することをオススメする。

また、この記事で再三速乾透湿素材の肌着を勧めているのは、寒気と汗冷えを防ぐだけでなく、万一雨や雪に見舞われて服が濡れてしまった場合でも、肌との間にこの生地の間層があるだけで体温をかなり保てるからという面も大きい。正に最後の盾なのだ!



### ●第三之矢『補熱』

体温が奪われるから寒いのなら、奪われる以上の体温を作り出せば寒くない。これが補熱の考え方。言わずもがな体温のもとになるのは食べ物、食べた物を体温に変えるには水分も必要なので、要するに『きちんと朝食を摂ってからコミケットに

参加し、会場内でもきちんと昼食を摂りましょう』という当たり前の話になるのだが、現実にはコミケット当日の朝も昼も寸刻も惜しい状態で、きちんと食事を摂るのは意外と難しいことだったりする。

また、特に冬コミではトイレに行きたくなることを警戒して水分を摂らないように心がける参加者も多いが、これは体温体力の維持の面からもあまりオス

### 行動食の例

- チョコレート
- シリアルバー
- キャラメル
- カロリーメイト
- 個包装ようかん
- 菓子パン類
- 黒砂糖・氷砂糖
- カリカリ梅
- チーズかまぼこ
- ミックスナッツ
- レモン蜂蜜漬け