

■■全部ひっくるめて健康管理■■

夏になりインフルエンザの流行期こそ終わったものの、新型コロナの流行自体も報道されなくなっただけで決して収束したわけではない。しかし、社会ではいまやきちんと感染予防策を続けているほうが少数派という状況ではある。そんな中でコミケット参加者は、こういった意識や準備で臨めばいいのだろうか？

まずは今現在どんな感染症がどのくらい流行しているのかを一度調べてみよう。その上で自分が必要と思ったままよわず対策を取ってほしい。

そして、同じくらい、体調を整えることも重要だ。日頃の寝不足、栄養の不足や偏り、不摂生などは体力を低下させ、突然の体調不良という形で顕れてくるし、万一の感染症罹患にも気がつきにくくなる。

コミケットという場で最後まで元気を維持し、コミケット後の日常にスムーズに戻るために、自分の身体は自分で大切にしよう。

■感染対策はもう不要？■

感染症源となるウイルスが目に見えない以上、生活の中で実際に感染症に罹患するかどうかは、確率問題だ。ウイルスが付着しているかもしれない手指で物を掴んで食べる、感染者が居るかもしれない混み合う場所に行く、などは、感染確率を引き上げる要素で、食べる前に手洗いをする、混雑した場所ではマスクを着けるなどが確率を引き下げる要素となる。当記事では新型コロナに限らず、ずっと以前からコミケット会場での感染症パンデミックを警戒してきたスタンスなので、**対策の基本中の基本、手洗いや手指消毒とマスク着用は推奨している。**

体調管理はまず自分の安全を守るために行うものだ。体調を崩して辛い、苦しい思いをする、もしかしたらそれがずっと長引くかもしれない。そのダメージを負うのは自分自身で、いざそうなってしまった時に後悔してももう取り戻すことはできない。それはどんな病気でもケガでも変わらない。

だから自分が必要だと思ったら自衛として行えばよい。逆にもし不要だと思っても、対策を行うことを選択している人に、それをやめさせるような意見や働きかけを行うべきではないだろう。

■体調の見極めが明暗を分ける■

コミケット参加者が自分の体調と真摯に向き合うべき時間が2回ある。朝、コミケット会場に出発する前の参加するか否かの判断をする時間と、会場から帰宅するタイミングを検討する時間だ。アナタの体調はアナタにしか分からない。しかし会場で体調を崩して倒れたりすれば多くの人の手を煩わすだけでなく、もし感染するような病気だったら、そうやって接触した会場内の参加者だけでなく、会場までの往復交通機関、利用した店舗内まで極めて多くの人を感染リスクに晒してしまうことになる。

だからこの判断はできるだけ真剣に自分の体調と向き合って下してほしい。もちろん全く体調にも体力にも不安がないのなら、開会から閉会まで、存分にコミケットを楽しもう。



●会場での体調管理

寸刻を惜しんでサークルを巡り新刊を頒布し、コスプレや撮影に勤しみ……と、会場で過ごす時間は正に一刻千金。しかし普段の日常とあまりにかけ離れた活動は、気付かないうちに大きく体力を消耗させる。とくに夏は暑さのせいで食欲が低下しがちなために普段から身体にエネルギーが不足気味になっていて、会場内でも自分の予想よりはるかに早くガクンと疲労感がのしかかってくるようなこともありうる。飲食は普段の食生活や身体の使い方などで個々に条件は異なるので一概にこれが正解とは言えないが、**喉の乾きを感じる前に少しづつ水分を摂る／空腹感を覚える前に随時行動食を摂る**これを体調維持の鉄則として頭に入れておいてほしい。

また、夏期に販売されるドリンクや食品は『ミネラル入り』『塩●●』などの形で塩分（ナトリウム）が添加されているものが多く、普通に飲食していれば塩分不足に陥る危険は少ないはずだが、多量に汗をかいた場合などには適宜塩分を追加補給できるよう塩分タブレットや梅干しなども準備しておくとうい。