



暑い！：高湿度

では、当日が曇りだったら、あるいは屋内に入ったらもう安心なのか？といえば残念ながら事態はそう簡単ではない。少しくらい曇っていても、日光の熱量や紫外線は雲を透して地上に届いているので、直射日光が無いからと油断しているとしっかり日焼けしてしまったり、館内に入ってももう大丈夫と安心して、人混みの中をかき分け歩きまわっていると、いきなり気分が悪くなって動けなくなってしまうこともある。

熱射病は屋内でも起こり、体温が上がり過ぎる（汗などによる冷却が追いつかない）ことで発症する。日射しの有無よりも周囲の気温と湿度そのものに影響を受けるので、日射しがさんさんと降り注ぐ湿度の低い屋外でじっとしているよりも、湿度の高い人ごみの中を歩き続けている方が危険な場合もある。湿度が高いと汗が蒸散せず、気づかぬうちに体温がどんどん上がってしまうためだ。

屋内に居て、そんなに暑くはないはずなのにやたらと汗がふき出して止まらない、といった状態になったら危険信号。タオルでこまめに汗を拭き取る、顔や手を水でよく洗う、冷たい物を肌に当てて直接冷やすといった対応が必要になる。水分補給も忘れずに。

万一会期中に雨が降るようなことになれば、時間帯やジャンルによってはホール内の蒸し暑さはかなりのものになる。屋外の待機の際は日よけになる上着を着、屋内に入ったら少しでも熱がこもらないように脱ぐ、汗拭きタオルは複数枚用意し、常に乾いたものを使うといった予防策をとろう。



■飲む・休む・食べる。コミケット的DRE■

Drink Rest Eat

日射病や熱中症の予防法は、何よりも十分な水分を摂ることだ。しかしコミケットではトイレは魔の場所という常識がある。特に女子トイレは常に行列ができてることが多く、会場外でも会場内でも行きたくなったら即行けるわけではない。それを恐れて水分を控える参加者も多いが、それは脱水症や熱中症の危険を高めることに直結する。

会場内外を問わず（できれば保温ボトルや冷凍したペットボトル等で）冷たい飲物を用意し、15分くらいの間隔を空けて一口づつ飲むようすれば、汗や呼吸で失われる水分を補うのと飲料の冷たさで体温を下げることを同時に行えて、消耗と供給のバランスが取れるのでトイレにも行きたくなりにくい。

逆に喉が渇いた、と感じてから飲むとどうしても多く飲んでしまいがちになり、それだけトイレリスクも増す。**飲むことがいけないのではなく、飲み方が問題なのだ。**

また、暑い中動き続けていると当然ながら相当の汗をかくので塩分を始めとするミネラル分が不足しがちになり、そうなるといきなりめまいや筋肉の痙攣、脱力感などが襲ってくる。

気分が高揚していたり時間に追われていると気づかぬうちに脱水症状や塩分不足になっていることもあるので、休憩や飲食はとても大切だ。1分でも時間が惜しいのはわかるが、**意識的に休憩時間を設け、飲物、食べ物をお腹に入れよう**（特にコスプレイヤーの皆さんにも注意してほしい）。ゼリー飲料など水分を含む物以外の物を食べた時には、少しでも多めに水分を摂ること。そういったちょっとしたことで過酷といわれるコミケットの環境でも最後まで元気に過ごせるようになるのだ。

●必要なモノを補うために。

朝食、昼食共に飲食店で普通に食べられればあまり問題はないが、そんな余裕はないという参加者も多いだろう。食べる物、飲む物はアナタの行動力に直結する大切な要素なので、たとえ行動食でもバランスよく摂り、最大限効率よくエネルギーを補給しよう。

- ・身体を動かす燃料系：パン、おにぎり、ビスケット、エネルギー系ゼリー飲料など
- ・塩分&ミネラル類補填系：塩アメ、梅干しや塩こんぶ、ナッツ類、スポーツドリンクなど
- ・元気チャージ系：チョコレート、羊羹、レモン蜂蜜漬、アミノ酸剤、ビタミン系ゼリー飲料など

※食中毒を防ぐために、おにぎりやサンドイッチなどは長時間持ち歩かず、早めに食べる。

※緑茶やコーヒー類には利尿作用があるカフェインが含まれ、トイレに行きたくなりやすいのでコミケット会場内ではあまりオススメではない。



暑い！：高湿度

では、当日が曇りだったら、あるいは屋内に入ったらもう安心なのか？といえば残念ながら事態はそう簡単ではない。少くく曇っていても、日光の熱量や紫外線は雲を透して地上に届いているので、直射日光が無いからと油断しているとしっかり日焼けしてしまったり、館内に入ってもう大丈夫と安心して、人混みの中をかき分けかき分け歩きまわっていると、いきなり気分が悪くなって動けなくなってしまうこともある。

熱射病は屋内でも起こり、体温が上がり過ぎる（汗などによる冷却が追いつかない）ことで発症する。日射しの有無よりも周囲の気温と湿度そのものに影響を受けるので、日射しがさんさんと降り注ぐ湿度の低い屋外でじっとしているよりも、湿度の高い人ごみの中を歩き続けている方が危険な場合もある。湿度が高いと汗が蒸散せず、気づかいうちに体温がどんどん上がってしまうためだ。

屋内に居て、そんなに暑くはないはずなのにやたらと汗がふき出して止まらない、といった状態になったら危険信号。タオルでこまめに汗を拭き取る、顔や手を水でよく洗う、冷たい物を肌に当てて直接冷やすといった対応が必要になる。水分補給も忘れずに。

万一会期中に雨が降るようなことになれば、時間帯やジャンルによってはホール内の蒸し暑さはかなりのものになる。屋外の待機の際は日よけになる上着を着、屋内に入ったら少しでも熱がこもらないように脱ぐ、汗拭きタオルは複数枚用意し、常に乾いたものを使うといった予防策をとろう。



■飲む・休む・食べる。コミケット的DRE■

Drink Rest Eat

日射病や熱中症の予防法は、何よりも十分な水分を摂ることだ。しかしコミケットではトイレは魔の場所という常識がある。特に女子トイレは常に行列ができてることが多く、会場外でも会場内でも行きたくなったら即行けるわけではない。それを恐れて水分を控える参加者も多いが、それは脱水症や熱中症の危険を高めることに直結する。

会場内外を問わず（できれば保温ボトルや冷凍したペットボトル等で）冷たい飲物を用意し、15分くらいの間隔を空けて一口づつ飲むようすれば、汗や呼吸で失われる水分を補うのと飲料の冷たさで体温を下げることを同時に行えて、消耗と供給のバランスが取れるのでトイレにも行きたくなりやすい。

逆に喉が渴いた、と感じてから飲むとどうしても多く飲んでしまいがちになり、それだけトイレリスクも増す。**飲むことがいけないのではなく、飲み方が問題**なのだ。

また、暑い中動き続けていると当然ながら相当の汗をかくので塩分を始めとするミネラル分が不足しがちになり、そうなりといきなりめまいや筋肉の痙攣、脱力感などが襲ってくる。

気分が高揚していたり時間に追われていると気づかいうちに脱水症状や塩分不足になっていることもあるので、休憩や飲食はとても大切だ。1分でも時間が惜しいのはわかるが、**意識的に休憩時間を設け、飲物、食べ物をお腹に入れよう**（特にコスプレイヤーの皆さんにも注意してほしい）。ゼリー飲料など水分を含む物以外の物を食べた時には、少しだけ多めに水分を摂ること。そういったちょっとしたことで過酷といわれるコミケットの環境でも最後まで元気に過ごせるようになるのだ。

●必要なモノを補うために。

朝食、昼食共に飲食店で普通に食べられればあまり問題はないが、そんな余裕はないという参加者も多いだろう。食べる物、飲む物はアナタの行動力に直結する大切な要素なので、たとえ行動食でもバランスよく摂り、最大限効率よくエネルギーを補給しよう。

- ・身体を動かす燃料系：パン、おにぎり、ビスケット、エネルギー系ゼリー飲料など
- ・塩分&ミネラル類補填系：塩アメ、梅干しや塩こんぶ、ナッツ類、スポーツドリンクなど
- ・元気チャージ系：チョコレート、羊羹、レモン蜂蜜漬、アミノ酸剤、ビタミン系ゼリー飲料など

※食中毒を防ぐために、おにぎりやサンドイッチなどは長時間持ち歩かず、早めに食べること。

※緑茶やコーヒー類には利尿作用があるカフェインが含まれ、トイレに行きたくなりやすいのでコミケット会場内ではあまりオススメではない。



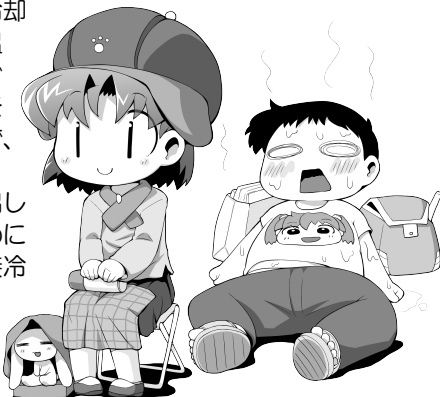
暑い！：高湿度

では、当日が曇りだったら、あるいは屋内に入ったらもう安心なのか？といえば残念ながら事態はそう簡単ではない。少しくらい曇っていても、日光の熱量や紫外線は雲を透して地上に届いているので、直射日光が無いからと油断しているとしっかり日焼けしてしまった。館内に入ってもう大丈夫と安心して、人混みの中をかき分けかき分け歩きまわっていると、いきなり気分が悪くなって動けなくなってしまうこともある。

熱射病は屋内でも起こり、体温が上がり過ぎる（汗などによる冷却が追いつかない）ことで発症する。日射しの有無よりも周囲の気温と湿度そのものに影響を受けるので、日射しがさんさんと降り注ぐ湿度の低い屋外でじっとしているよりも、湿度の高い人ごみの中を歩き続けている方が危険な場合もある。湿度が高いと汗が蒸散せず、気づかぬうちに体温がどんどん上がってしまうためだ。

屋内に居て、そんなに暑くはないはずなのにやたらと汗がふき出して止まらない、といった状態になったら危険信号。タオルでこまめに汗を拭き取る、顔や手を水でよく洗う、冷たい物を肌に当てて直接冷やすといった対応が必要になる。水分補給も忘れずに。

万一会期中に雨が降るようなことになれば、時間帯やジャンルによってはホール内の蒸し暑さはかなりのものになる。屋外の待機の際は日よけになる上着を着、屋内に入ったら少しでも熱がこもらないように脱ぐ、汗拭きタオルは複数枚用意し、常に乾いたものを使うといった予防策をとろう。



■飲む・休む・食べる。コミケット的DRE■

Drink Rest Eat

日射病や熱中症の予防法は、何よりも十分な水分を摂ることだ。しかしコミケットではトイレは魔の場所という常識がある。特に女子トイレは常に行列ができてることが多く、会場外でも会場内でも行きたくなったら即行けるわけではない。それを恐れて水分を控える参加者も多いが、それは脱水症や熱中症の危険を高めることに直結する。

会場内外を問わず（できれば保温ボトルや冷凍したペットボトル等で）冷たい飲物を用意し、15分くらいの間隔を空けて一口づつ飲むようすれば、汗や呼吸で失われる水分を補うのと飲料の冷たさで体温を下げることを同時にやって、消耗と供給のバランスが取れるのでトイレにも行きたくなりにくい。

逆に喉が渇いた、と感じてから飲むとどうしても多く飲んでしまいがちになり、それだけトイレリスクも増す。**飲むことがいけないのではなく、飲み方が問題なのだ。**

また、暑い中動き続けていると当然ながら相当の汗をかくので塩分を始めとするミネラル分が不足しがちになり、そうなるといきなりめまいや筋肉の痙攣、脱力感などが襲ってくる。

気分が高揚していたり時間に追われていると気づかぬうちに脱水症状や塩分不足になっていることもあるので、休憩や飲食はとても大切だ。1分でも時間が惜しいのはわかるが、**意識的に休憩時間を設け、飲物、食べ物をお腹に入れよう**（特にコスプレイヤーの皆さんにも注意してほしい）。ゼリー飲料など水分を含む物以外の物を食べた時には、少しでも多めに水分を摂ること。そういったちょっとしたことで過酷といわれるコミケットの環境でも最後まで元気に過ごせるようになるのだ。

●必要なモノを補うために。

朝食、昼食共に飲食店で普通に食べられればあまり問題はないが、そんな余裕はないという参加者も多いだろう。食べる物、飲む物はアナタの行動力に直結する大切な要素なので、たとえ行動食でもバランスよく摂り、最大限効率よくエネルギーを補給しよう。

- ・身体を動かす燃料系：パン、おにぎり、ビスケット、エネルギー系ゼリー飲料など
- ・塩分&ミネラル類補填系：塩アメ、梅干しや塩こんぶ、ナッツ類、スポーツドリンクなど
- ・元気チャージ系：チョコレート、羊羹、レモン蜂蜜漬、アミノ酸剤、ビタミン系ゼリー飲料など

※食中毒を防ぐために、おにぎりやサンドイッチなどは長時間持ち歩かず、早めに食べる。

※緑茶やコーヒー類には利尿作用があるカフェインが含まれ、トイレに行きたくなりやすいのでコミケット会場内ではあまりオススメではない。