

2：無理は禁物『エコノミークラス症候群』

最近徐々に知名度を増してきたものの、まだまだ聞きなれない名前のこの病気、正式名称を肺動脈血栓塞栓症という。長時間同じような姿勢でじっとしていたあと、立ち上がって歩き出すとその途端に胸が苦しくなったり、呼吸障害をおこしたりして倒れてしまうものだ。

原因はじっと同じ姿勢でいることと、体内の水分が少なくなることによって血行が悪くなった足の血管内にできる血液の塊。これが動き出した際に血流に乗って肺に至り、肺の血管に詰まることによって発生するのだ。

飛行機でエコノミークラスの狭い座席に長時間座っていて発症することが多かったためにこの名前があるが、同様の条件下では頻繁に発生しうるものだ。

寒く、トイレを我慢して水分を控えることが多く、数時間にわたって殆ど動かずにいることも多い…と、サークルであれ、一般であれ、コミケはこの病気に実際に発生しやすい状態にある（特に高速バスなどを利用して移動される方は二重にその危険がある。十分に注意されたい）。

予防策は水分をこまめに摂ること、定期的に身体を動かしたり、手足をマッサージしたりすること。

一般行列でもトイレには最初から1回くらいは行くつもりで、身体に過剰な負担をかけないようにきちんと水分は摂り、早め早めに動くようにしましょう。こまめな水分補給は喉を乾燥や埃から守るのにも有効だし、1時間1回くらい身体を動かすのは前述の低体温症予防にもなる。サークルでも一般でも、あまりじっとしてすぎるのは身体によくない、ということ覚えておこう。

3：思わぬ伏兵『ハンガーノック』

前述の2つと異なり、この症状は動いている最中に起こる。

夢中になって会場を歩きまわっていてふと一息ついたとたんに、まだそれほど疲労はしていないはずなのに急に手足に力が入らなくなってしまうたり、座った瞬間に身体力が抜けて立てなくなってしまう、急にぼーっとして意識を失いそうになったなどの経験をしたことはないだろうか？

それがスポーツ界で『ハンガーノック』と呼ばれる状態で、運動によって血液中の糖分が消費され尽くしてしまうことで発生する、簡単にいえば『身体を動かす燃料切れ』状態である。

これはほとんど前触れもなく突然に発生し、酷いときには数時間意識はあるのに身体が全く動かないといった恐怖体験をすることもあり、さらには、この状態に陥ると筋肉の痙攣が発生し、手足がしびれたり攣りやすくなったりとさんざんな目にあう。

おまけに、消化能力が低下してしまうために、エネルギー切れにも関わらず食欲まで減退して一層回復が困難になってしまうのだ。

予防法は、時々休憩をとってチョコレートなどにかく甘い（カロリーの高い）物を摂ることだ。

最近多くの種類が発売されているエネルギー補給ゼリー飲料などはこれの予防に大きな効果があるので積極的に活用しよう（ちなみに、味としては甘くてもノンカロリーのものでは意味がないので要注意だ）

また、油脂類などはすぐにはエネルギーに変換されないの、ハンガーノックに陥ってから油っぽいもの、たんぱく質が豊富なものなどを摂っても効果が発揮されるのにはかなりの時間がかかる。

動いている最中は甘い物などの行動食、おやつ類、ジュース類を定期的に摂るようにし、食事をしたら10分くらいは休憩をとって食べたものが十分にエネルギーに変換されるのを待とう。

まとめ コンディションはこまめにチェック!

ここに挙げた3つの病気は、いずれも予防自体は大変簡単で、反面一度陥ってしまうとなかなか回復が大変な（下手をすれば命にもかかわる危険性すらある）ものである。

コミケという場所は身体にとっては一種の非常時であるということをよく自覚しておく必要がある。

お祭り気分で精神が高揚していると、ついつい無理をしまいがちであるが、しっかり食べ、飲むこと、こまめに動き、休むこと。この全ての基本は忘れずに。

ダイエット中の人も、こういった日常とは全く異なる環境下では、しっかりエネルギーを摂るようにしてほしい。

救急車で途中退場、ということなく、無事楽しく3日間を終えて帰宅し、そのまま笑って新年を迎えよう。

