



ちゃんと飲み、ちゃんと食べる。

ただでさえ決して長くはない開催時間を最大限に活用したい参加者、特に女性陣にとってなかなかシリアスに深刻なのが毎回行列となるトイレに食われる時間だ。

ゆえに、入れなければ出す必要はない、とばかりに飲食を控える参加者は少なくなかったが、食べなければ体力を維持できないし、飲まなければ熱中症や脱水症で倒れてしまうリスクが大きく跳ね上がる。

そこまで行かなくとも、空腹や水分不足は体力を余分に消耗させることになり、ただでさえ暑くて体力が落ちやすかったり、遠出で疲れやすい夏コミの環境下ではその消耗がじわじわと効いてくることになる。

『飲まない、食べない』はあまりにもリスクが高いのだ。

最近は効率的にエネルギーが補給できたり、体力をサポートしてくれるような機能性食品やサプリメント類が数多く販売されているので、それらを上手に使いたい。

また、つまるところ、飲んで食べてもトイレに行きたくならなければOK、という話ならばちゃんと手はあるのでそれを理解した上で、会期中も正しく飲み、かつ食べて体力を保持しよう。

そしてその手段、まずは飲む方。『水分はこまめに、少量ずつ摂る』、『利尿作用のあるカフェインの含まれた飲物は避ける』、『のどの渴きを覚える前に飲む』この3点は是非とも覚えておいてほしい。

ずっとのどが渇いていたような状態で水分を摂ると体の必要量以上に飲んでしまったり、結果として一気に汗が噴き出し、トイレにも行きたくなくなる。また、その際に急激に体温が変動してショック状態を起こし、倒れてしまうこともある。

それらを避けるためには、再栓できるペットボトルやMyボトルを持ち歩き、15~20分程度の間隔を目安に、1口、2口くらいずつ飲むと良い。身体から失われていく分と同じ分だけ補充してやるイメージだ。

食べる物も、会場内で摂るのは『身体を動かすカロリーをきちんと確保できるもの』『保存性が良く、会期中に痛んだり、バッグの中で潰れたりしないもの』『ちょっとした休憩時に気軽に食べられる物』という観点でチョイスしてみよう。

特に夏は食品の痛みが進みやすいので昼食用のおにぎりやサンドイッチなどは朝から買い置きせずに会場内のコンビニで調達するようにしよう（現在会場内のコンビニは朝からパンやおにぎり、飲料を大量に仕入れているので、過去のように品切れで何も無い、という事態はほとんど起こらなくなっている）。

さて、最後に大の方だが（食事中の方は申し訳ない）、これにも一応のセオリーがある。『当日朝にきちんとトイレを済ませておくこと』『数日前から暴飲暴食を避け、水分と食物繊維を多く摂っておくこと』『数日前から意識的に身体を動かして胃腸の活動を活発にしておくこと』などだ。

要するに、事前から意識して胃腸の働きをよくして腸内をキレイにしておこうといこうとなのだが、これが意外に効果的でかつコミケットに向けて体調を整える意味もあるので、少々頑張って試してみても？



行列で傘／日傘はNG!!

未だに多く使用している参加者を見かけるが、前後左右に他の参加者が密集している朝の入場待機列、駅から会場へのルート、大手や企業の販売待機列では移動中、待機中を問わず雨傘、日傘の使用は避けるのが今のマナーだ。

傘の持ち込みについては『30センチ以上の長物の持込禁止』規則に抵触するのではないかと、といった混乱もあるようだが、『傘類自体は家から駅までなどでも必要になるものなので持ち込み禁止ではない。しかし、会場内外を問わず行列や混雑状態では原則使用禁止』だと認識してもらえば良い。

理由は言わずもがな、広げた傘の骨の先端は周囲の参加者のちょうど目や顔に当たりやすい位置に突き出し、しかもゆらゆらと揺れることと、雨天時には傘を伝って流れ落ちる雨水が周囲の参加者の荷物や靴、服の中にまで降り注ぐからだ。

これは、前後左右に人が密集している待機行列などの状況では傘の使用者がどう注意深く取り扱っても絶対に防ぎきることができないトラブルであり、参加者はそれを防ぐために傘に頼らない雨や日差し対策を用意しておかなくてはならない。

誰かに怪我をさせた場合相手とあなたのコミケットの1日が潰れるだけでは済まず、下手をしたら一生の問題になってしまうかもしれないのだ。特に日傘はファッション的な側面の大きいアイテムだけに、周囲の参加者の目も厳しいものになるのは避けられない。