

■サークル参加者の防寒対策■

今回が初出展というサークル参加者にとって、新刊をはじめ用意する物がたくさんあって自分たちの防寒なんて考えてる余裕は無く、開場後一息ついたら……寒い！というパターンにハマることが多い。

概ね各ホール内はそんなに寒くはないことが多いが、それでもじっと座っているとやっぱり冷えてくるし、ホールの外周部のトラックヤード側は開場すると巨大なシャッターが開き、屋外からの冷たい風が吹き付けてくる。この風を受ける位置に配置されているサークルは防寒対策必須なのだ。

●足元からの冷えを防ぐために空になった在庫の箱などのダンボールを足の下に敷く。足を締め付ける靴は脱いで、スリッパや室内履きに履き替えると楽。

●パイプ椅子は冷えるので100円ショップで買えるようなミニ座布団や旅行用のエアクッションがあると良い。

●指先は冷えるので手を温めるカイロは必須。

●机を飾る敷き布は前方からの風よけとしても有効。少し厚手のしっかりしたものを選ぶと風にはためかないので安心。

●特に女性はひざ掛けは必須。できれば長めのブランケットを用意して、巻きスカートのように腰から下を覆ってしまえば膝裏からの冷えも防げる。



■知っておこう『低体温症』■

夏にはさかんに『熱中症』リスクが叫ばれたが、冬には逆に体温が下がりすぎることで起こる『低体温症』がある。外部に体温が奪われすぎて自力で回復できなくなり、様々な悪影響が生じる状況を言う（正確には中心体温が35℃以下に陥る、といった正確な定義があるが、この記事ではその前段階も含めて低体温リスクとして扱う）。熱中症に比べれば予防しやすいので、特に屋外で長時間待機する参加者や会期中あまり動かないサークル参加者はきちんとした予防策を講じてほしい。

■低体温症の症状■

- ・体の震えが止まらなくなり、体を思うように動かせなくなる。顔や唇が血色を失って冷たくなる。
- ・起きているのに話しかけても反応が鈍い。注意力が散漫になる。

他にもいくつか症状はあるが、分かりやすいのがこの2つだ。特に体の震えは外部からでも分かりやすいサインなので、例えば本人が大丈夫だと言っても低体温症の初期症状を疑って、すぐに回復策を取るか、スタッフに相談しよう。

■予防と対策■

- ① **体温を保持する**：ここまでの記事で述べているような防寒対策で、体温を奪われないようにする。
- ② **体温の素を補充する**：体温を作るのは炭水化物や糖質などの食物だ。脂肪燃焼効果のあるアミノ酸類、血行を促進する水分も合わせて摂ると効果的。『腹が減っては戦はできぬ』は真理なのだ。待機の前にきちんと食事を摂っておくことはもちろん、食べて即熱量に変換される糖質を多く含んだ物（キャラメルやチョコレート、アメなど）を行動食として用意しておこう。
- ③ **時々身体を動かす**：立ち上がって伸びや屈伸をし、数分歩き回るなど、短時間でも全身の筋肉を動かせば全身の血行が促進され、体温が上がる。エコノミークラス症候群予防のためにも、あまり長時間同じ体勢でいるのは避けよう。
- ④ **熱源で身体を温める**：やはりカイロがもっともポピュラーで安全・安価な熱源である。腰や首筋、脇などにカイロを当ておけば、その部分を通る太い血管の血流が温められ、効果的に体温を補充してくれる。手や頬を温めるのとは別に1つを腰に貼っておこう（低温火傷を負わないよう、上着やシャツの裏に貼るのがよい。トイレの際などに落とさないように注意！）。