

——■私に、できること（当日編）■——

●帰ってきてから寝るまでに

早朝から出かけて閉会后に友人たちと打ち上げも楽しみ、夜になって帰宅。あとはもう何も考えずお風呂に入ってお布団へ直行！ …したいキモチはよく分かる、だが待ってほしい。その前にやっておくと良いことがある。

帰宅したらなるべく早くお風呂へ、というのは正解なのだがお風呂に入る前に、まずはうがいと手洗いをし、できれば少し水分を摂っておこう（その前に食事や飲酒をしていなければ特に）。コミケットの会場ではほとんどの参加者が、あまり多くの水分を摂らないようにしている。そのため、身体は知らないうちに脱水気味になっていることが多い。

冬の脱水は夏ほど顕著ではないが、逆に夏より自覚しづらいため、この状態で入浴して更に汗をかいたりすると、気分が悪くなったりしてしまうことがある。しかし、それが脱水由来だということに気づかないと対処が遅れてしまうことになる。それを防ぐためにも先に水分を摂り、一息ついてからゆっくり入浴を楽しもう。

入浴中は身体をよく温め、またお湯に浸かりながら一日酷使した手足の筋肉をよくマッサージすると血行が促進されて疲労物質が筋肉に残りにくい。

湯上がりにも追加で水分を摂ることが望ましいが、その際には**疲労回復効果の高いクエン酸やビタミン類を含んだ飲み物やサプリメント栄養剤などを一緒に飲むと良い**。例えばレモンのハチミツ浸けを作り半分は密閉容器に入れて会場へ、半分は冷蔵庫に残しておけば、浸け汁に冷水を足すだけで湯上がりに最適な飲み物になる。

もちろん、夕食がまだであればきちんと食べよう。丸一日の活動で身体はエネルギー切れになっている（これは太っていても痩せていてもあまり差はない）。食べておかなくは寝ている間の回復が遅れて疲れを残してしまう。

また、眠る前には、是非スポーツ用品店やドラッグストアなどで買える**アミノ酸のサプリメントを摂ろう**。また、お風呂でマッサージをしてもまだ足がむくんでいたりだるいようであれば、足裏ケアシートを貼ったり湿布をする手もある。靴ずれやマメもあったらきちんと手当てをしておく必要がある。

こういった身体の総点検と各種栄養補給を行ったら、あとは暖かい（寒い中で寝ても代謝が上がらず、回復しないので）布団でゆっくりと、おやすみなさい！



●危険なウォーキング

コミケットの会場内での携帯、スマホやタブレットなどの画面を見たまのながら歩きは大変危険だ。以前から言われてきたことだが、従来からの携帯ゲーム機を操作しながら歩きの参加者に加え、ここしばらくで会場内の通信環境がかなり改善されてあまり途切れずにネット接続状態を維持できるようになり、かつタッチ端末が普及したことによって、いっそう『画面見ながら歩き』の参加者が増えた格好だ。

ただでさえ会場内は多数の参加者が縦横無尽に移動していて、よく周りを見ているつもりでも接触してしまうことも珍しくない。

しかし、より危険なのは会場外だ。特に会場近辺の道路や、最寄り駅のホームなどは、時間によってはかなりの密度で人でいっぱいになっているが、その中でも平然と画面見ながら歩きをしている参加者を見受ける。

もし、その時突然誰かが転んだら、あるいは何かにぶつかって押されたら。線路や道路に転落したり、将棋倒しを引き起こす危険性は極めて高い。自分の安全と、コミケットの無事な開催のために、端末は通路から離れて、できれば立ち止まって使うということを全参加者に気をつけてほしい。

