

コミケビギナーのための 超・速・解 アドバイス

ComiNavi



また今回も会場の使い方が変更になっています。コミケット自体も、周辺的环境も毎回変化していく時期に入り、ベテランさんもビギナーさんも等しく、常に最新の情報を正しく把握して参加しなくてはなりません。

ようこそ、平成という時代最後の夏、今回も“全員が初めて”の、コミケットへ!!

■■問題は、暑さだけではない! ■■

ろくに日陰もない屋外の待機列が過酷な環境なのは間違いない。その環境下で過ごすと思えば、多くの参加者は何らかの対策が必要だと思うだろう（そしてもちろん、十分な対策が必須である。それらについてはぜひ、記事末尾の案内から本記事のバックナンバーを参照して欲しい）。

しかし、ときに環境的にははるかに楽なハズの屋内においても、体調を崩してしまうことがある。そして問題は、周囲の環境がなまじ楽なだけに、体調を崩した原因が特定しづらく、なぜ調子が悪いのかを自分自身すら正しく把握できないというケースがありえることだ。

コミケットの会場では、たとえ屋内であっても油断は禁物。今回は主に屋内での身体トラブル予防と、その対処法を考えてみよう。

■湿度を制すれば体力が残る■

夏場になると耳にする『不快指数』という言葉がある。簡単にいえば、『人間は気温が同じなら湿度が高い方が不快に感じる』ということだ。これは人体の発汗というメカニズムによるもので、人体は暑いと汗をかき、その汗が大気中に蒸散する際の気化熱を利用して体温が上がり過ぎるのを防いでいる。そのため、気温が高くても汗が乾きやすい環境ならあまり不快には感じず、逆に湿度が高く、汗をかいてもそれが蒸散しない環境下では、効果的に体温を調節できないために不快に感じるのだ。

ただ不快『に感じる』だけではなく、実際その環境下に長時間滞在するだけでも激しく体力を消耗し、さまざまな身体トラブルも発生してくることになるので、気温も湿度も高いと分かっている場所にでかけて行くのなら、相応の対策を講じるべきなのだ。

●屋外と屋内どう違う？

屋外での最大の問題は日光だ。天候によっては雨という問題もありうるが、基本的に日光でも雨でも、その最大の問題点を何らかの方法でブロックすることで環境から受けるストレスをかなり改善できるため、それが環境対策のメインとなる。

しかし、屋内の場合ではそういった分かりやすい問題点が見えにくく、ともすれば「おおむね快適な環境なのになぜ体調がイマイチなんだろう？風邪気味なのかな…？」などと原因を環境以外の要素に求めてしまったり、「外に比べたらガマンできない程ではないから…」と思考の外に押し出してしまいがちになる。その上、ホール内ではどうしても行きたいサークルや手に入れたい本の数々に意識を奪われがちになり、自分のコンディションへの注意はおろそかになりやすい。

結果として自覚できないままにじりじりと体力を消耗し、自分ではまだまだ大丈夫のつもりなのに急に動けなくなってしまい、原因の見当もつかずに大混乱という事態に陥ることもありうる。

これは体力を奪う妖怪のしわざならぬ、いくつもの要因が絡み合った、『見えない敵』とでもいうべきもののせいなのだ。その存在に気づいて対処していくことが屋内での体調管理である。

