

## ●快適だけど、快調じゃない。

炎天下での待機に比べれば屋内は非常に快適と思えるかもしれない。実際会場である東京ビッグサイトの建物内に入ればそれなりに冷房が効き、直射日光からも解放され、ほっと一息つける心地になる。そしていよいよ会場入りの興奮で疲れも吹き飛んで意気揚々と足取りも軽く（いくら軽くなっても絶対に会場内では走ってはいけないが）目当てのサークルや企業に向かうだろう。この時点では何の問題もないように感じられる。

しかし、勢いに乗ってサークル巡りを続けたり、大手サークルや企業の待機列に並んでいるうちに、体調に妙な違和感を覚えることがある。

- ・たいして暑くはないはずなのにやたらと汗をかく。
- ・階段の昇降や立ち上がる際などにふらつく感覚がある。
- ・しっかり水分を摂っているのに飲んででも飲んででも喉が渇く。
- ・呼吸が苦しく、深呼吸を繰り返す。
- ・身体に力が入らず、荷物がとても重く感じられる。
- ・めまいがする、視界が狭く（暗く）なる、頭痛がする。
- ・ももやふくらはぎの筋肉がピクピクと痙攣する。
- ・むかむかした感じや、吐き気がする。

コマンド

がんばる きのせい  
▶ やすむ どうく

たいちょうふりょうが あらわれた！

これらの異常が感じられた場合は、たとえ入場直後でもまだ1サークルも回っていなかったとしても、なるべく早くベンチなどの腰掛けられる場所を探してしばらく休憩しよう。これらの突然の小さな不調は屋外から少しでも快適な屋内に入って環境が変わったことで、屋外ではまだ自覚症状が出るに至っていなかった潜在的な体調不良が現れてきたサインなのだ。中には軽度の熱中症が疑われるサインも含まれているので、無視して動いていると遠からず倒れかねない。残念だが一刻も早く体を休ませなくてはならない。

もしこの時点で周囲から体調は大丈夫かと声をかけられたなら、アナタは自分で思っているよりもずっと具合が悪そうに見えるということだ。まだ動けるうちに休憩できる場所を探す（コミケットの会場内では単に休む場所を確保するだけでもなかなか難しいので、少しでも早く行動する必要がある）か、まっすぐ救護室に行くべきだ。休憩時間のタイムロスは惜しいかもしれないが、倒れて1日を棒に振らないよう勇気ある決断をしよう。

※待機列での救護詰所はやぐら橋のたもとと東待機場（共に待機列が無くなるまで）に、ホール内の救護室は西地区はレセプションホール1F、東地区は東1ホールガレリア側にあるので、もしもに備えて配置図上で確認しておこう。会場内で場所が分からなければ手近なスタッフに訊けばよい。

## ●本当は怖くない救護室

コミケットの会場内救護室といえば、次々と運ばれてくる倒れた参加者がたいした手当でも受けられないまま枕を並べてぐったりと横たわるといふ野戦病院のようなネガティブなイメージがあるかもしれない。

確かに救護室は病院ではないので治療や専門的な薬剤の処方を受けることはできない。しかし、医師が常駐しているので、アナタの体調不良の原因が何で、必要な措置は何であるのか（ことによっては今すぐ帰宅したり、病院に行くべきなのかも）を正しく診断してもらうことはできる。もちろん体調管理をしっかりするのがベストではあるし、鎮痛剤や胃腸薬、絆創膏などの一般的な常備薬類は全員が持参すべきだが、それでももし体調を崩してしまったり、自分の手にあまるケガをしてしまったなら素直に救護室にお世話になるのは賢明な判断だろう。もしそれが本当に重いものであった場合、救急車を会場に呼べるのもまた救護室に限られるからだ。そういったときのためにも、健康保険証と持病やアレルギーの有無、血液型、連絡先などを記したメディカルカードは携帯しておこう。

そして大切なことだが、もし救護室で休息しても体調が回復せず、『即帰宅すべき』と告げられたなら素直に帰宅しよう。体調不良をかかえて帰宅するまでだって十分大変なのだから、無理をしてその分の体力までも会場で使い尽くすようでは参加者失格だ。