

■■夏ならではの体調管理を■■

夏の体調管理と言えば問答無用で熱中症予防！というのはその通りではあるが、それだけ気をつけておけばいいというわけでもない。熱中症という要注意項目が大きすぎて見過ごされがちな事柄もいくつもある。さらに、夏のコミケットは帰宅した後のケアも重要だ。

参加日の先も（おそらく）続く猛暑日を元気に過ごしていくために、コミケットの1日の体調管理は普段以上に注意して行う心がけたい。

■熱中症以外の注意事項？■

『熱中症対策だけでも十分大変なのに、それ以外にも気をつけるべきことがあるの？』と言いたくなる気持ちは分かるが、コミケット参加中の体調を維持し、コミケット後も元気に日常に復帰するために、気を付けておきたいことがはいくつかある。ぜひ併せて頭に入れておいてほしい。

昨今の酷暑傾向によって、何をさて置いても熱中症対策！という一部分のみ大きくフォーカスされた状態になってしまっているが、本来これらは全て同等の重さをおくべき注意事項なのだ。

●さまざまな感染症対策●

すっかり報道されなくなったので見落とされがちだが、相変わらず新型コロナウイルス感染症は感染者を出し続けている。また、百日咳やりんご病など、成人にも感染するが子供により影響の大きな感染症の流行が長く続いている、最近も極めて感染力の強い麻疹・風疹の感染情報が報道されるなど、油断のできない状況であることは知っておこう。特にコミケットは全国・世界からの参加者が密集するため**感染症の面ではかなりリスクが高く自衛するにこしたことはない。**

体調が優れなかったり熱や咳が出ている時はすっぱり参加を諦める、交通機関や特に混み合った場所ではマスクを着用する、こまめな手指の洗浄・消毒に務めるなどの季節を問わず共通した基本対策を心がけておくだけでも、感染リスクは大きく低減できる。

感染症予防を意識しておく、ということは大切なのだ。



●退場後のケア●

夏コミの1日はハードだが、会場を出た後や更には帰宅後のケアで体調を整えて週明けに備えよう。翌日以降も何らかの不調や喉痛、激しい咳、発熱、筋肉痛ではなさそうな身体の強い痛みなどが続くようであれば、**自己判断で甘く見ずに、なるべく早く病院で診療を受けることを強く推奨する。**

・**感染症予防：** 会場内でどんなウイルスや細菌に接触したかは見ても分からない。会場を出る前には一度トイレに行き、備え付けの液状石鹸を使ってよく手を洗おう。マスクを着用していたら交換して帰宅すればなお安心だ。帰宅途中に打ち上げや食事をする際も、店頭で消毒剤があれば使用し、せめてまず手指をよく拭いてから！

帰宅途中・直後から数日の間は体調の推移をよく観察し、発熱や咳・腹痛や下痢、強い倦怠感などの異常が見られた場合は、感染症を疑ってなるべく早く病院で検査診療を受けるようにしてほしい。

・**十分な水分補給：** コミケットの1日を過ごした後は、体内の水分量が失われている。喉はあまり渴いていないかな、と思っても、**会場を離れたらまず一度休憩を取り十分な水分補給をしよう。**成人ならそこでキンキンに冷えたビールを！と思うところかもしれないが、打ち上げでアルコールを飲むならなおさら、意識して多めに水分も摂るようにしてほしい。塩分の方は、夕食をしっかり取りさえすれば不足分は補えるのであまり気にしなくても問題ない。体内の水分量が不足したままだと、足が攣ったり、頭痛や怠さが抜けなかったりと様々な身体トラブルの原因になる。会場内と同等かそれ以上に、退場後～寝るまでの水分補給（逆に糖分は過多になりやすいので、麦茶などの無糖の飲料が良い）は大切なのだ。水分と合わせて、少しの塩分やミネラル類・ビタミン・アミノ酸・クエン酸なども摂ると体力回復の助けになる。

・**スキンケア：** 会場内に居ると気付きにくいのが、コミケットの1日を頑張った参加者の多くは大量の汗をかいているため、せめて**帰宅前にボディペーパーなどでよく汗をぬぐい、可能ならせめて上半身のシャツや肌着を着替えると自分も周囲も快適になる。**また、どうしても待機中に日焼けしてしまった参加者は帰宅後きちんと冷やして日焼け肌用のローション類を塗っておかないと痛みや肌ダメージが残りがねない。

もし会場で何らかのケガをしたり靴擦れやマメができてしまった場合も、応急手当てしたなら改めて消毒や絆創膏を貼り替えるなどのアフターケアをしよう。