

## ●前日にドカ食いしても……

食べた物が消化され、身体に吸収されるためには24～72時間ほどの時間が必要とされている。それなら参加前日か前々日に栄養ある物をガッツリ食べれば、コミケット当日は元気いっぱいに参加できるハズ、と思うかもしれないが、残念ながらそうでもない。

それは普段から規則正しく、各種栄養素やビタミン・ミネラルなどの健康な肉体を維持するのに必要な物をバランスよく十分に摂取できている人ならば、という条件がつくからだ。普段から色々足りていなかったり、偏りのある食生活を送っているところで、急に参加前日だけ栄養や量が豊富な食事を摂ってみても、その栄養はこれまでの不足分の穴埋めに費やされ、食べ慣れない食品や量は消化器に負荷をかけてしまう。結果として参加当日朝になってみたら胃腸が重く、何故か身体がだるいといったような逆効果になってしまいかねないのだ。

**栄養ある食事は少なくともコミケット参加日の1週間ほど前から意識して摂る**ことを心がけ、むしろ参加前日は軽めに消化の良い物を食べる方が、コミケット当日の体調をよく上げることができる。

Charge!!



## ●塩と水は先に摂れ

食事による栄養摂取と同様に大切なのが、**体内の水分量を増やしておくこと**だ。日常的にスポーツや肉体労働をしている人なら、水分とミネラル類を意識して補給する習慣があるかもしれないが、普段座り仕事や屋内生活メインという人は体が水分不足になっていても、簡単に少量の飲物を飲んで喉の渇きをいやせてしまうために気づきにくい。その状態で暑い屋外で過ごしたりすると、汗となるべき水分が体内に足りず、急激に体温が上がってしまうことになる。

水分も塩分（ミネラル類）も、不足してから一気に多量に摂っても吸収されるのには時間がかかり、かえって体調を崩す原因にもなりかねない。少なくとも4、5日前ほどから水分はノンカフェイン茶や冷たすぎない水、白湯などを中心に、コップ1杯を何回も飲むイメージでゆっくり染みこませるように、時間をかけて摂ろう。塩分は各食事で概ね足りているので、極わずかに多めに摂るだけで十分だ。

## ●最低限の暑熱馴化は必須

普段空調の効いた室内でのみ生活していると、急に普段とは違う屋外の気温と容赦のない日射しの下に短時間出ただけでも、環境差によるショック症状で体温調節がうまくいかなくなったり、頭痛やめまいといった不調に襲われてしまうことがある。要するにごく短時間で夏バテしてしまうのだ。

それほど現在の真夏の屋外の環境は快適な室内の環境から程遠いということでもあるのだが、分かっているその環境下で開催されるコミケットに参加する以上は、身体の方も慣らしておく必要がある。

とは言え別にそれほど特殊なことをする必要はなく、コミケット参加日の2週間～数日ほど前から、しばらく屋外を散歩する程度でよい。最初は早朝や夕方などあまり日射しの強くない時間帯から始めて最終的には、**コミケットに着ていこうと思う服装のテストを兼ねて**日中の屋外で1時間程度活動してみるとよいだろう。日傘や帽子・日除け上着や暑さ対策グッズなどの効果も、予行演習しておけばよりの確に使いこなせるはずだ。

## ●暑さ対策グッズは正しく使おう

今や夏が近づけば、コンビニでもスーパーでも暑さ対策グッズコーナーが作られ、多種多様なアイテムが並ぶようになった。夏コミ参加の際には携帯扇風機やネッククーラーのお世話になっているという参加者も多いことだろう。しかしどんなグッズも、その性能やメリット、デメリットを正しく理解して使用しなければその恩恵を十分にうけることはできず、涼しいツモリになっているだけで実際の体温は全く下がっていないといったことにもなりかねない。

コミケットに持参する予定の暑さ対策グッズは、必ず事前に数回使ってみて、期待した防暑効果を得られるかテストしておこう。

そして、どんなグッズよりもまずは正しく帽子を被り、首にタオルを掛けたり遮光性のある上着を着るなどして直射日光が身体に当たるのを遮ること、汗をこまめにきちんと拭くことで体温上昇を避けるのが先だということは覚えておいて欲しい。

