

## ■■会場随所・油断大敵■■

待機列を無事に乗り切り、会場に入ってしまったらこっちのもの、後は頒布するのも買うのも自由自在、とはいかないのが難しいところ。会場内でも、会場を後にして帰宅するまでも、最後まで問題なく過ごすためには様々なことに注意を払っておいた方がよい。

会場内では気分が高揚して元気いっぱいに感じていても、閉会後や帰宅後になってどっと疲労や不調が押し寄せて動けなくなったり、倒れてしまったりすることもありうるのだ。

### ■会場内での活動時の注意点■

会場内での活動中に注意すべき点は、自分の体調と体力の残りを正しく把握することだ。特に夏コミでは、夢中になって会場を回ったり、企業や大手の行列に並んだりしていると知らず知らずのうちに脱水症状気味になっていたり、軽度の熱中症に陥っているケースも珍しくない。

会場内で過ごす時間は貴重極まりないが、その途中で体調が悪くなってリタイヤすることになっては本末転倒だし、その後暑い中帰宅しなければならないことも考えたらおちおち倒れてなどいられない。意識してセルフ体調チェックを心がけ、もし少しでも異常を感じたら、まずはできるだけ屋内の涼しい場所で座って20分ほどゆっくり休憩してみよう（会場内なら東7・8ホール、南1・2ホールなどは空調の効きがよく、涼しい）。しっかり休んで回復できたなら、ゼリー飲料などの喉通りがよいものや行動食と水分を補給して、それでも気持ちが悪くなったりしなければ活動を再開しても問題ない。

しかし休んでも体調が戻らない、またすぐに不調を感じるといった場合には救護室に向かおう。一度腰を下ろしたら身体に力が入らなくなって立てなくなったり、気分が悪い・吐き気がするなどで動くのもきつく、自力での移動が難しいような状態に陥ってしまったら、そのままその場に留まって回復を待つよりも近くの参加者に頼むなどしてスタッフを呼んでもらおう。

熱中症を伴う体調不良は短時間のただの休憩では回復しない場合もあるし、それ以外が原因かもしれない。素人判断で大丈夫だと思い込もうとするのは危険だ。

### ●会場内でのセルフ体調チェックリスト

- ☐ 飲料は常に十分な量携行し、水分をこまめに補給しているか？
- ☐ この前に食事や行動食を摂ってから、概ね2時間以上経っていないか？
- ☐ 飲料を飲んでも喉の渇きが収まらない、やたらと身体が熱く感じることはないか？
- ☐ 汗をあまりかいていない、会場内で長時間トイレに行っていないことはないか？
- ☐ 指先のしびれや手足がブルブルと震える感覚があったり、足が攣ったりしていないか？
- ☐ 屈伸・伸脚などの簡単な運動が問題なくできるか？
- ☐ たちくらみ・めまい・視界が暗く感じるなどの視覚系の異常はないか？
- ☐ 激しく動いていないのに息苦しさを感じたり、動悸がおさまらないことはないか？
- ☐ 頭痛や鈍い腹痛・吐き気・悪寒・むかつきや、急な強い眠気を感じないか？



### ■体調不良以外のあれこれ■

もちろん体調第一は言うまでもないが、それ以外でも会場やその周辺のトラブルやアクシデントは発生しうる。特に多いのは落とし物や所持品の紛失で、会場で頻繁に出し入れする財布や携帯電話は紛失しやすく、ダメージも大きい。下手すれば帰宅さえまならなくなってしまうケースもあるだろう。

今やスマホは多種多様な生活ツールや個人情報、電子マネー媒体、撮影データなど複合的な機能と情報の集合体であり、それを紛失することはともすれば財布以上に危険な事態を招きかねない。

また、合流するはずの同行者とうまく会えない、盗撮や置き引きなどの犯罪行為の被害に遭った、果ては戦利品の紙袋が破れたなど大小様々な事態が考えられる。誰しも望んでトラブルに巻き込まれたくはないに決まっているが、同時にいつなんどき、自分がその渦中の人になってしまうかもしれないという想像力を働かせておくことは必要だ。

あるいは、それらのトラブルで困っている参加者に会ったり、犯罪などの行為の目撃者となってしまうこともあるかもしれない。

いざという時、アナタは適切な行動を取ることができるだろうか？

