

■■対インフルエンザ防御ウィンターウォーズ■■

前回の記事でも新型インフルエンザの感染防止については紙面を割いたし、他のインフォメーションでも関連記事が掲載されているだろうが、以来半年、全国レベルでの流行は収束の兆しを見せない。しかも今回は季節もインフルエンザの本領発揮とも言える冬。日本全国から参加者が集結するコミケットでは、パンデミック（爆発的感染拡大）発生の危険性も無視できない現実として自分と関わってくるのだという事を全参加者が自覚しなくてはならない。1人1人の自衛と対策を参加者の数だけ積み重ねていくほかに、コミケット数十万人の安全を守る方法は無いのだ。

インフルエンザのやっかいな性質にその潜伏期間がある。何ら自覚症状が無いうちに自分がキャリアーとなってウイルスをばら撒いているかもしれない。こうなってはもう自分自身を含めて誰がウイルスを保持しているか分ったものではない。ウイルスは確実に居るものとして『直前にインフルエンザにかからない・会場内にウイルスを持ち込まない・会場からウイルスを持ち帰らない』の三原則を遵守し、日本の平和や大切な家族を守ってもらいたい。

——■開場時間中絶対防衛大作戦■——

■作戦零号■健康体ヲ維持セヨ

言うまでもないがコミケット以前にインフルエンザにかかっている元も子もないわけで、日頃からの防衛は必須事項だ。

インフルエンザに限らず、風邪や多くの病気は『体力』と『清潔』の二刀流で予防が可能なので、いみじくもコミケットの参加者たらんと予定しているならば、遅くともこのカタログが発売される頃からは意識して積極的な予防を心がけてもらいたい。

基本的にはあらゆる場所で取り上げられている通りのうがいと手洗いをこまめにする、マスクを常備して人ごみや電車・バスの車内などでは積極的に着用することのだが、加えて毎日の入浴で身体を清潔に保ちつつ体温を上げることで新陳代謝を良くして免疫機能を高める、栄養バランスの良い食事を規則正しく摂って基礎体力と抵抗力を底上げしておく、軽いものでもよいので運動を心がけて基礎代謝を活性化しておく、といったようなことと、なによりも睡眠をしっかり取ることを意識してほしい。どんなに栄養を摂っても身体を鍛えても、睡眠を取らなくては体力にはつながらない。それらを踏まえて感染しにくい（あるいは運悪く感染しても重篤に至りにくい）身体を作っておくことを心がけてほしい。

時期柄仕事納めまでの激務でへろへろ、直前までの原稿やコスチューム製作でフラフラ……というような時ほど、この身体の地力がものを言うのだ。



■作戦壹号■体温ヲ向上セヨ

最近同じようなコンセプトの健康本も出版されているが、とにかく身体の抵抗力や元気といったものは体温と密接な関係がある。新陳代謝が活発で、身体がエネルギーに満ちている時は体温が高くなっているのだ。逆に身体は何とか動かせていてもエネルギーが足りていない場合はあまり体温が上がらない。言うなれば省電力モードのようなものだから、身体を動かし続けること以外にはあまり手が回っていない状態であり、それこそ今回肝心の抵抗力などが下がってしまうし、疲労も溜りやすくなるのだ。

さて、では体温を高く維持するためには何が必要なのだろうか？

まずは体温をロスしないことだ。外気に体温を奪われすぎると、身体は急速に奪われる分の熱を生産しなくてはならず、それだけ無駄に体力を使うことになる。しかも、そうやって冷えた状態から急に体を動かすとより疲労がたまりやすくなる上に、怪我もしやすくなる。

前のコーナーにも書いたが、一般参加者の入場待機時はもちろん、会期中あまり動けないサークル参加者、薄手のコスチュームで臨むコスプレイヤーなども含めて、全員が的確な防寒着を着る、ストールやブランケットを用意する、カイロで直接熱を得るといった方法で体温を奪われないよう注意してほしい。

次の的確なエネルギー補給を心がけること。要するに飲食物をきちんと摂る、ということだ。お腹が空っぽでは体は温まらない。ダイエットなどと洒落込むならカロリーを控えるのではなく、脂肪燃焼効率を向上させるサプリメント類を摂るべし。

最後に身体を冷やさないこと。汗をかいたらすぐに着替えられるよう、下着類の予備を用意しておこう。