

■作戦参考■本番後こそ本番ナリ

コミケット閉会后、会場を後にしてからが、実は対策と予防の水際作戦の最も重要な局面なのだ。会場内ではどうしてもある程度はウイルスが付着してしまうのはもう不可避と考え、それらに対する対策まで忘れずに講じることが肝心なのだ。その際要となるのが入浴。入浴は皮膚や髪に付着したウイルスを除去するだけでなく、体を温めて新陳代謝を向上させれば免疫機能も高まる。日頃シャワー派という人もコミケット後はぜひゆっくりと湯に漬かって欲しい。疲労の回復度合いにも大きな差があるのだ。

①会場から食事や打ち上げなどに出かける際は、なるべく早い時点（できれば飲食店に入る前）で先ず手を洗いうがいをしておこう。可能なら顔も洗っておければ一番だ。

銭湯やサウナ、温泉施設などへ直行してさっぱりしてから改めて乾杯！ というプランもオススメ。

②自宅に帰ったらなるべく余計な場所に触れないように先ず手を洗い、できればそのまま入浴してしまうのがベストだ。その日着ていた衣服は部屋の中に放置せず、早急に洗濯に回そう。上着やバッグなど、洗濯できないものは衣服除菌用のスプレー剤を吹きかけておけば安心だ。

■作戦目的■インフルエンザを仮想敵とし、それに勝てるコンディションを。

今回の新型騒ぎでもわかる通り、感染力が比較的高くその上前述のように潜伏期間まで持つインフルエンザは都市で暮らす人間にとって実に厄介な存在だ。

しかし、インフルエンザだけが脅威な訳ではない。年末も年末、全てのやらねばならないこと、済ませねばならないことが一気に集約されるこの時期。同時に忘年会やクリスマスなど、暴飲暴食などの無茶をしやすい時期、そして本格的な冬に向かって（ビッグサイトのある東京地方では）空気がいっそう乾燥し、気温が低くなっていく時期でもある。そんな時期に開催されるコミケットである以上、たとえインフルエンザにかからなくても他のコンディション不良に陥る危険性はいくらかでも存在している。そういう身体が弱りやすいところでウイルスを拾ってしまったら、迎える年始はとて残念なことになってしまうだろう。

参加するならこのコーナーの冒頭に書いた通り、試合に臨むスポーツや格闘技の選手のように明確な意思をもって通常以上にコンディションに気を使い、120%の万全な体調を作りあげよう。インフルエンザに負けない身体造りはそのま風邪をはじめとする他の多くの病気の予防につながる。

そして、万全を期していても、熱がある、セキやくしゃみが続く、何もしていないのに身体の節々が痛むといった自覚症状がもしわすかでもあるときはさっぱりと休む勇気を持つ（不安に思ったら直前であっても素人判断せず、病院で検査を受けよう。そしてその結果が例えばインフルエンザではなかったとしても今回は絶対に無理をしてはならない。）その決断がアナタ個人のみならず、他の多くの参加者、ひいては日本という極めて広い範囲での安全を守ることにつながるのだ。

『インフルエンザじゃないから休まなくていいもん!!』ではない。アナタの健康はアナタ1人のものではないのだということを確認して欲しい。

●インフルエンザ他防御用装備●

- ・マスク（簡易的なものでよいので数枚用意して数時間ごとに新しいものに交換）
- ・除菌ウェットティッシュ／携帯用手指殺菌剤
- ・清潔な手拭用ミニタオル（これも数枚用意。同じタオルを使っている手は洗った意味が無い）
- ・ポケットティッシュ（複数個）
- ・カイロ
- ・のど飴
- ・温かい飲み物を入れた魔法瓶水筒
- ・チョコレート、ようかん、栄養ビスケット等のエネルギー源となる食品
- ・健康保険証、家族や保護者の連絡先（万一の際に医療機関で手当てを受けるために必要となる）

マスクやうがい等がインフルエンザの予防に直接有効であるとする明確な医学的根拠は無いが、会場内のホコリや乾燥した空気から喉や鼻を守る効果は期待できる。相手がウイルスという眼に見えないものである以上、そして直接感染以外でも風邪や喉をいためることから間接的に感染につながるケースもあり得る以上、この際『直接的でも間接的でも役に立ちそうなことは手当たり次第にやっておく』という精神で臨んでほしい。