

場所ではガラガラということも珍しくないので、あまり待つようならさっさと他の場所を当たってみるのも手だ（その余裕も残しておくためにも、早めに行動を起こす必要がある）。

これも夢中で動いていると、心と意識した時にはかなり限界…という事態に陥ることも多いので、意識して小休止を取り、一息ついて自分のコンディションを確認する習慣をつけよう。

なお、せっかくなのでトイレに行ったなら、その機会にきちんと手を洗い、うがいもしておこう。風邪やインフルエンザの予防にもなって一石二鳥だ。

●食べて飲んで体力ブースト！

○アミノ酸類：効果／疲労低減、疲労回復、代謝促進

※一度にまとまった量を摂取するとよい。筋肉痛の予防にも効果がある。

○ジンゲロール：効果／身体を暖める、消化促進、抵抗力補強

※生姜に含まれる辛味成分。生姜入りの暖かい飲物は体を温め風邪予防にもなる。

○カプサイシン：効果／血行促進、代謝促進、抵抗力補強

※唐辛子に含まれる元祖燃焼系辛味成分。ただし摂り過ぎには注意。

基本的に代謝と血行を促進することで寒さの中でも体温を高め、食べた物や体脂肪から効率よくエネルギーを生産して疲労を低減する効果が期待できる。前夜から当日の朝に摂取するのが効果的なので、サプリメント類を活用するか、前日や帰宅後の食事メニューに一工夫してみよう。これらの成分を配合した栄養ドリンクも即効性がある頼もしい味方だ。

また、帰宅後は各種薬用成分を配合した入浴剤入りのお風呂にゆっくりつかれば、代謝が促進されて疲労回復の効果も倍増する。明日に備えて、どうせならアグレッシブに休もう。

■■ 自衛して他人の身も守る ■■

とかく環境的には（これでも大分改善に改善を重ねられてきたのだが）あまり良好とは言い難いコミケットでは、様々な要因があなたの体力を削り取ろうと手ぐすねをひいている。そんな中で自分の身を自分で守るのも、参加者の義務といえる。会場内で体調を崩すのはもちろん、帰宅後に倒れるのもこの年末年始の時期に周囲に大きな負担を強いることになるからだ。

自分のためにも、周りの皆のためにも、しっかりと防御体勢を築いてコミケットに臨もう。

■ 絶対自己防衛心得 ■

『無事に家に帰りつくまでが遠足』とはよく使われる言い回しだが、コミケットだって同じこと。特にこの時期どうしても忙しかったり行事などでつい疲労を溜め込んでいたり、生活が不規則になりがちなところへきての、ギリギリ年末開催のコミケット。しかも日頃と全く違う環境となれば、身体への負担はかなりのものだ。会場でなげなしの体力を使い尽くしてしまつてふらふらのところに風邪やウイルスなどもらって帰らないよう、体力温存の面からも、正しく対策を講じておこう。

会場から持ち帰るのは、いっぱい楽しい思い出と戦利品だけで十分だ！



受動防御

もはや冬の歓迎されざる風物詩となってしまったインフルエンザは、乾燥した空気に晒されて喉や鼻の粘膜が潤いを失うと俄然感染の危険が高まる。

インフルエンザには潜伏期間があるので、残念ながら会場内の何万という参加者の中に感染者が含まれていることはほぼ確実といえる。また、特に一般入場待機の際に地面に座ると、地面から巻き上げられたホコリをまろに浴びることになる。

ホコリや乾燥が喉の大敵であるのは言うまでもないので、特に屋外待機の際には極力マスクを着けるようにしましょう。マスクには冷たい空気を直接体内に吸い込んで体温を奪われることを防ぐ効果

