

## ■■良い御年のための体調管理■■

夏コミまでの体調管理といえば暑熱順化といった"会場の環境に身体を合わせる"調整が必要だが、冬コミの場合は"年末年始という時期の中に、コミケットというイベントを組み込んでトータルで体調管理を考える"調整が必要になる。

学生さんは冬休みの期間中なので比較的負担も少ないかもしれないが、社会人となるとなかなか過酷なスケジュールの中で冬コミを迎えなければならず、コミケット当日までにすでに疲労困憊とか、無理に無理を重ねてやっと参加時間を捻出する、という参加者は決して少なくないだろう。

しかし、疲労が蓄積している状態で普段と違った環境に身を置くと、普段以上に疲労がのしかかってくる。身体の抵抗力も低下しているから風邪やインフルエンザにやられてしまうかもしれない。そういったリスクも込みで、準備や当日の活動予定を立てる必要があるのが冬コミなのだ。

### ■疲れているとは、こういうことだ！■

#### ●疲労といっても色々あります

『疲労』とひとくちに言っても、実際には様々な要因や結果が積み重なったものだ。非常に大雑把に言えば、身体の回復機能（新陳代謝）そのものが機能低下を起こしてしまったのが疲労というバッドステータスなのだ。

そうなってしまったら、代謝そのものが減退しているため疲労回復そのものが困難になり、ちょっとしたケガが治るにも時間が余計にかかる。また、血圧が不安定になり、食べ物を消化して体温をつくる能力も低下しがちになる。全体的に抵抗力が下がるので感染症などにもかかりやすく……と、まさに負のスパイラル。

そこから脱するためには、とにかく休んで負荷を減らし、時間をかけてだんだんと回復させていくしかない。

しかし、現実問題としてそれが極めて困難なのが年末という超過密スケジュール時期であり、お仕事の最終的な詰めという頭脳神経系、忘年会などのパーティ系、大掃除や新年の準備といった家事系というカテゴリの異なる疲労原因がたった十数日の間に立て続けにやってきて、その大トリがフィジカル系のコミケットときているのだから、たまったものではない（しかも、コミケットに複数日参加する人もいるだろうし、コミケットの後にさらに何かこなさなければならない人もいるだろう）。

どうしてもオーバースケジュール、オーバーワークになりがちな年末時期、コミケットに臨むため、あるいはコミケット後に倒れてしまわないために、どんな対策を取ればよいのだろうか？

#### ●疲労対策は各個撃破作戦で！

『疲れたらとにかく栄養ドリンク飲んで寝りゃいいんだろ？』という考えの方は少なくないだろうし、ある意味真理でもあって、**栄養と睡眠に勝る回復方法はない。**

しかし、今自分の身体に一番重くのしかかっている疲労のタイプは何なのかを見極め、それぞれに対して最も効果的な対処をすることができれば、その大切な栄養と急速の効果をより効率よく引き出し、その分だけ短時間に、無理なく疲労を回復させることが可能となる。

その日の疲労はその日のうちに！これがスケジュール過密の年末を元気で乗り越えるためのコツだ。



#### ●マスクは標準装備!!

冷たく乾燥して埃っぽい空気を長時間吸い込めば喉を痛めやすく、また、喉粘膜の乾燥はインフルエンザの感染リスクを高めてしまう。混みあった交通機関の中に感染者がいようものなら悲劇的だ。ましてや、本文でも触れたように、関東圏以外から来場する参加者にとっては、冬の東京の空気は結構キビシイ。

また、早朝から長時間屋外で待機するなら、呼吸に伴って冷たい空気に体温を奪われるのを防ぎ、マスク1枚でもそれなりの防寒効果を期待できる。というわけで、参加者の皆さんにはぜひマスクのご用意をオススメしたい。着用しない場合には、会場内でもできるだけこまめにうがい、手洗いを！

