

## ■疲労タイプ別効果的回復・ジツ■

### ●頭脳（神経）的疲労

頭を使う、神経を使う作業（同人誌の原稿、コスプレ衣装の製作なども含まれるだろう）を長時間行った際に感じる疲労。多くの場合眼精疲労や首、肩のコリを伴い、ひどくなると頭痛がしたり、頭が締め付けられるような感覚、ガクガクと頭を揺すられるような感覚を覚えることも。



基本的に脳の疲労は、脳の主要な活動エネルギーであるブドウ糖を補給し、脳に至る首や肩の血行を促進してやればよい。ブドウ糖はショ糖（砂糖）や果糖などから体内で作られるため砂糖類の入ったお菓子や飲物、甘い果物などを摂ろう。ただし、その際に脂肪分と一緒に摂り過ぎると肥満につながるので注意。精製されたブドウ糖が市販されているのでそれを直接食べてもよい。逆に、甘くてもノンカロリー・甘味料類では意味がない。

さらに、肩や首の血行を促進するために、スポーツタオルなどの厚手で大判のタオルをやけどしない程度の熱い湯に浸して絞ったり、電子レンジで加温した蒸しタオルを肩に載せて冷めるまでしばし待つと、筋肉や神経に低負荷で肩のコリをほぐし、脳への血行がよくなって疲労回復に効果が大きい。目の上にも蒸しタオルを載せたり、目薬を併用すれば眼精疲労も回復できる。



### ●肉体（筋肉）的疲労

荷物を運んだり、歩きまわり続けたりといった運動（コミケットへの参加も立派な運動だ）を長時間続けたり、短時間に急激な運動をした際に感じる疲労。身体が重い。脚や腕がうまく上がらない、腰が痛いなどの不調を感じ、座ると身体に力が入らなくなって動けなくなる、急激に気分が悪くなる、意識が遠のくといった症状が出ることも。

放置しておくとも睡眠中足が攣（つ）ったり、翌日以降筋肉痛になったりする。



多くの場合脱水気味なので、まずはスポーツドリンクや砂糖入りのジュースなどで水分を補給しよう。動けないほどの脱力感や強い寒気を感じるならそれは『ハンガーノック』と呼ばれる、身体のがス欠、エネルギー切れなので、エネルギー系ゼリー飲料やチョコレート、菓子パン類などの、甘めで口通りの良いものを食べて少し休もう。

活動に支障がない程度であれば、その後の食事をしっかりと摂ろう。炭水化物（主食）・タンパク質（肉や魚）・ビタミン類（野菜や果物）・ミネラル類（調味料や副菜類）をバランスよく取れるメニューを選ぶのが基本で、特に身体を酷使した時はタンパク質を多めにするのがポイント。疲労回復効果の高いクエン酸や直接筋肉を回復させるアミノ酸、エネルギー生産をサポートするビタミンB群をドリンク剤やサプリメントで補ってもよい。

食事の後は少し休んで入浴しよう。よく身体を温めて代謝を促進し、食事の栄養を十分に回復に充てるのだ。しかる後に、短時間でもよいので横になって眠ろう。



### ●内臓的疲労

主に飲酒（やドリンク剤）などによって腎臓・肝臓などの機能が低下することで慢性的に疲労的な症状が生じる。いわゆる『二日酔い』など、また、直接飲酒等が原因ではないが、疲労や睡眠不足によって自律神経の働きが乱れる、消化機能が低下する、などの身体不調をきたす場合もある。



基本的にこれらは休息を取る以外の方法では回復できない。特にアルコール類は一度に多量に摂取する 경우가多く影響が大きいので、できるだけウコンなどの漢方系サプリメントを使用したり、コミケットの前日は飲まない、どうしても飲むならできるだけ量を控える、一緒に料理を食べるといった方法で、当日までアルコールを残さないように心がけよう。特に冬コミの場合、酔いが残った状態で早朝の待機列に並ぶといった行為は、寝込んでいる間に体調を崩したり、体温調整がうまくできずに低体温症になったりといった危険があるために絶対に避けてほしい。

ドリンク剤やエナジードリンク類も、あまりそれに頼っていると効果が切れた途端に強い倦怠感や眠気に襲われるなどして会場で行動不能になりかねないので飲み過ぎ注意だ。特にカフェインが多く含まれているものをあまり水分を摂らない状態で飲むと、腎臓に大きな負担がかかって危険である。