

■休む勇氣と帰る勇氣■

インフルエンザのパンデミックを防ごう

『パンデミック（爆発的感染）』という言葉自体は、耳にしたことのある人が殆どだろう。しかし、日頃生活をしていて、自分がそれに巻き込まれるという事態はあまり考えたことがないのではあるまいか。インフルエンザは日本ではほぼ冬の風物詩といってもよいほどに毎年のように流行しているのに、相変わらず『少し厄介なカゼ』という誤った認識を持っている人が少なくないが、インフルエンザウィルスによる感染症であるために、条件さえ整えばいくらでも感染者が増えかねないという危険性がある。そしてインフルエンザの感染が拡大しやすい条件は

- ・人同士が密集していて、保菌者の咳やくしゃみで飛散したウィルスが他の人に届きやすい。
- ・空気が乾燥していて埃っぽく、喉の粘膜にウィルスが付着しやすい。
- ・手洗いやうがいをする機会が少なく、侵入しようとする、侵入したウィルスを除去しにくい。
- ・ウィルスに感染した人の抵抗力が低く、体内でウィルスが増殖しやすい。

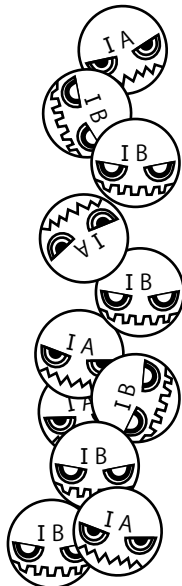
と、ここまで読んで、『やばい、それ完全にコミケット会場じゃないですかヤダー！』と思わなかった参加者は少ないだろう。まったくもってその通りで、残念ながらコミケットの会場はインフルエンザウィルスのために用意されたパーティさながらなのだ。それだけに、参加者全員がそのつもりで協力してパンデミック予防に傾注する必要があると言えるだろう。

厄介なことに、インフルエンザには潜伏期間がある。感染しても2～10日間ほどの間は劇的な症状が発生しないため、なんとなく体調が悪いなと思いながら外出してウィルスをばらまいてしまうのだ（しかもその期間中に病院を受診しても、往々にして感染が分からない場合が多い）。

こういったことを念頭に置いて、もしコミケットの前後期間に体調不良を感じたら、『もしかしたら』を疑って、コミケットを休む、あるいは会場から早く撤収することを決断を下す勇氣も持ってほしい。

あるいは、そうならないために事前に予防接種を受けておくという選択肢もある。

インフルエンザは参加者の誰もが感染する可能性がある。自分のこととして、その時にどうするかを考えておこう。そして、うがいや手洗いなど、基本的な予防法はできるだけこまめに行うように心がけたい。



●低体温症に注意しよう

夏の熱中病に対して、冬は低体温症がある。これは人体の体温を作るという働きが阻害され、体温が低下し過ぎて身体の機能維持に支障がでてしまう状態をいう。熱中症と比べると通常は起こりにくいですが、例えば十分な食事を摂らないまま（カロリー不足）や、不十分な防寒のまま長時間の待機を続けた、あるいは雨や雪で着衣を濡らしてしまったような場合にはコミケットの会場でも発症しかねない。

低体温症に陥ると、身体が震え続ける、肌が蒼ざめて血色が悪くなる、身体全体が冷たくなるといった症状が生じるが、熱中症同様、周囲からはかなり注意深く観察しないと分かりにくい。もし待機列などでじっとすくまっただま動かない、ガクガクと小刻みに身体が震えていたり、カチカチと歯を鳴らしているような参加者に気づいたら、まず声をかけてみよう。低体温症であれば、言葉を出そうとしてもうまく話せないことが多い。明瞭な返答が得られなければ、念のためスタッフに連絡しておいた方が良いでしょう。

コミケットの会場程度の環境であれば、それほど重篤な状態に陥ることはないだろうが、それでも甘く見るべきではない。特に開会前に長時間の待機を考えている参加者は防寒と、カイロなどの熱源をしっかりと用意して臨んでほしい。

