



## 「キャビン・フィーバーという言葉をご存じですか？」

しもし内科クリニック院長

下地 栄壮



ある新聞に「cabin fever(キャビン・フィーバー)」についてのコラムが掲載されていました。恥ずかしながら、初めて見聞きする言葉だったので、ご存じない方もおられると思い内容をご紹介します。

直訳すれば、“小屋の熱”となる“cabin fever”ですが、狭い空間や孤立した環境に長期間閉じ込められた際に感じる、精神的なストレスや焦燥感、イライラした状態を指すそうです。この言葉は、極地探検や航海中の船内、冬季に孤立した山小屋（キャビン）などでの体験から生まれたそうです。人が外界との接触を制限されたり、自然の光や広い空間に触れる機会がなくなることによるストレスで、心理的に不安定になることで発生するとのことです。



暗く寒い冬季に表れやすく、うつや自殺の原因になりかねないため、極寒地の北極圏では専門家が市民に注意を呼びかけるそうです。

対策として提案されているのが友人との会話や娯楽で、具体的にはスポーツ観戦が良いそうです。

2017年度から3年間、健診に参加した6327人（平均年齢51歳）を対象に、観戦頻度と心身の状態などの関係を調べたところ、頻度が高い人ほど1年後のストレスが減り、幸福感を高め、日ごろの運動不足にも注意を向けるようになったという研究報告があるそうです。また、仕事への活力や熱意も高まったということです。

さらに嬉しいことには、スタジアムなどに出向かず室内でメディアで観戦した場合でも同様の結果だったとのことです。選手のひたむきな姿が人々を鼓舞したと考えられると考察されています。これなら、お金も時間も掛けずに誰でも簡単にできますね。

長い猛暑の後に例年以上の寒さとなっているこの冬です。家からほとんど出ていないという方も多くおられるのではないのでしょうか？暖かい時間を見つけてなるべく外に出たり、天気の悪い日はスポーツ観戦をして、キャビン・フィーバーの状態にならない様に注意しましょう！



しもし内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL:092-605-6300