

養生之曆 六十五

2002年 1月

旧曆 極待月
春 春 月
晚 晚 冬

筑紫鍼灸院

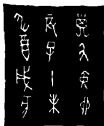


十八	十九	廿	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

元日	旧曆十月	小寒	下弦	七草	朔	旧曆十一月	大寒	上弦	望
	二		月 12:16	...	日 07:23	月 一		月 12:08	日 07:17
					日 17:31			月 00:34	日 17:46
					月 07:06				日 18:05
					月 17:08				日 07:34

平成十四年 壬午

みづのえしん



飄風不終朝

驟雨不終日

(甲寅文 十三)

老子・二十二章

晩冬 五日小寒、二十日大寒。新暦では新春なのですが、旧暦では冬の終わり。陽も少しずつ長く高くなっていますが、寒さはむしろこれからが本番です。風邪にご用心あれ。

今年は昭和でいうと七十六年です。「止まない雨はない」という慰めは、二千数百年前の古代シナの人間の智慧でもあったようで、変化して止まない歴史のただ中であって、人間は変わったようでも変わっていないもののようにです。「老子」を読んでもみると、そこには「ヒリズム」もなにもない、凡庸中庸の常識があふれています。これはシナ古典に限らずギリシャ古典でも同様であって、古典とは平凡の別名ではないかとも思われます(真善美のすべてがそうなのでしようが)。どのような原理真理であれ、それを主義として奉った過激派は、平凡から遠ざかっているという点からだけでも、全てろくでもないダメな存在です。

慰めとも受け取れるこの言葉は、一方では「順風不終朝、晴天不終日」をも意味しているわけで、順逆禍福の流転に翻弄され、一喜一憂する我々の存在の儚さ弱さ卑小さをも言い得ているのもよいのではないかと。

木 31



十九

さゆる夜に糸月赤くおちゆきて
さわぐや胸は
何ほどのあり

養生之曆 六十六

2002年 2月

旧曆 睦月 月初
 睦初春 初春

筑紫鍼灸院

金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

廿	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	卅	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

節分	立春 下弦 臘 <small>11:24</small>	旧曆 土月一	朔 旧正月 日出 <small>07:06</small> 日没 <small>18:00</small> 月出 <small>07:15</small> 月没 <small>17:52</small>	旧曆 一月	雨水 上弦 日出 <small>11:12</small> 日没 <small>00:19</small>	庚申	望 日出 <small>06:50</small> 日没 <small>18:13</small> 月出 <small>18:04</small> 月没 <small>06:53</small>
----	---------------------------------	-----------	--	----------	--	----	---

片耳の垂れてをかしき散歩
 初春 四日立春、十九日雨水。暦では春の始まりですが、気候的には最も冷える時期。周期的な寒波の来襲に身も縮み上がります。それでも、三寒四温、一週毎の寒波として単純計算してみると、寒い日は残り僅か十二日間しかないこととなります。陽も少しずつ長くなりました。春はすぐそこです。新年早々に間違いをやりました。

今年も、
 昭和七十七年
 大正九十一年
 明治百三十五年
 でした。

ボチボチと風邪が流行っているようです。私もお腹にくる風邪にやられ、数回の下痢と胃痛で少し難儀しましたが、発熱はなく絶食とお腹の保温と三里の鍼で一日で回復しました。急性胃腸炎を起こすタイプのカゼがひどいと嘔吐下痢症などといったような病名がつくようですが、大人は比較的軽くすむようです。ただ、十年ほど前に同じような胃腸炎のカゼをやった時は、胃に何かをいれると下腹部に締め付けられるような痛みが二週間ほど続き往生しました。小腸炎に効く薬はなくて、腸管の安静養生が最上のようなのです。

カゼ薬信仰がある方には申し訳ないのですが、カゼに効く薬があればノーベル賞とはまだ健在で、知り合いの開業医の奥方などは昼休みに休憩に戻った先生に、「カリン酒」を用意されるそうです。「カゼの諸症状の緩和」という効能書きの意味は、要するに不快な症状を緩和すれば「効いた・治った」という気分が得られることがあり、そのプラス気分が生体の免疫力を増すのだと私は考えています。

むらぎもの心のままにゆきゆきて
 うしなふ路に山椿さく

養生之曆 六十七

2002年3月

旧曆 如月 仲見春
 如月 仲見春

筑紫鍼灸院



六 九 廿 廿 廿 廿 廿 廿 廿 廿 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七

離祭 啓蟄 下弦 旧曆一月 00:59 11:19	朔 旧曆二月 06:31 18:25 06:51 18:32	彼岸入り 春分 上弦 朧 11:17 01:11	望 06:11 18:37 19:13 06:38
--	---	---	---------------------------------------

天神の花めでにけり蟄の春

仲春 五日啓蟄、二十一日春分。

厳しい冬の雪国に暮らす人ならずとも春の到来はこころ弾むもので、大気の色あい、風の匂いにウキウキします。

春から初夏にかけての気候変動、特に気温と風の不安定さは秋の空以上です。この時季になると毎年書いていますが、低血圧ぎみで循環無力傾向と呼ばれる人たちに発症しやすい春から初夏にかけての体調不良は、「春先体調不良候群」と呼べるものです。「めまい」と訴えられたりすることもある起立性低血圧、要するに立ちくらみが強いもの。頭重感、午前中の倦怠感や無気力感、食欲不振など、病気としてはとらえにくい不調です。

また、逆に高血圧傾向で活力があつて情動変化が身体面に影響しやすく、四季を通じて「のぼせ」やすい人にとつても、春の陽気は上半身への過剰な陽気の集積をもたらしやすく、それが原因となつて頭部の各種の愁訴が現れやすい時季でもあります。めまいや頭痛、軽躁や不眠などが代表的です。

さらにまた、鼻や気道疾患が春先に発現したり増悪したりするのも、血圧傾向には関わりなく、春の東風と陽気のために「陽気」が胸から上、特に頭首などに「のぼり」、鬱滞鬱積して生じると考えることができます。

こうやって見ると、春先の養生は、胴体四肢にバランスよく気を巡らせ、頭寒足熱（のぼせ傾向では頭熱足寒）を図ることが基本となります。適度な運動、半身浴や足湯、それに手の親指の付け根のツボ、合谷の刺激などの養生法をお勧めします。

春風をつけてたゆたふ桜桃の

実のなる頃に

日 31



十八

おもひは馳せり

養生之曆 六十八

2002年4月

旧曆 弥花見月春
晚

筑紫鍼灸院



九 廿 廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七 十八

旧曆
二月

清明
下弦
月出 01:47
月没 11:45

灌仏会
(花まつり)

朔

日出 05:51
日没 18:48
月出 06:15
月没 19:11

旧曆
三月

土用

穀雨

上弦
月出 11:04
月没 01:00

望

日出 05:34
日没 18:58
月出 19:10
月没 05:42

主な家庭の檸檬のすずとなり

晩春 五日清明、二十一日穀雨。

例年よりも二週ほど早かった桜でしたが、あいにく花冷えの雨風もあり、あつという間の花吹雪だったようです。

啓蟄から立夏までの二ヶ月余り、生体の温度管理の仕組みが冬型から夏型へ衣替えする時期、難しく言うところ生象学的な温暖馴化適応期が、東洋医学的な陽明という時間区分にあるのではないかと私は考えています(三陰三陽と言い、陽明・少陽・太陽・厥陰・少陰・太陰の六つの相循環を捉える見方。命名や順序に諸説ありますが、考え方あるいは見方ですから重箱の隅をつつく必要はなさそうです)。

譬えて言うと、点火したばかりのストーブの炎は過剰な炎となりがちで、炎が安定するまでの間は芯を調節する必要があるので、そんな時点を「陽明」期と呼んでみるわけです。木の芽立つ春先と葉落つる秋口が、馴化適応期として大事な時季であることは経験的によく知られていることです。

外界の陽気の高まりに応じて体内の陽気も亢じ、上衝(胸部や頭部を過剰な陽気が衝く・のぼせ)しやすいもので、この時季の不調の基盤には必ずこの「のぼせ」があるものです。治療の基本は、手の陽明の経路から陽気を散らすことにあります。養生の基本は、運動体操によって四肢から陽気を逃がし、陽気が多い食べ物、肉質のものを少な目にする事です。

酒好きで心臓の悪いOさんに朗報! アルコール摂取は心筋梗塞や狭心症などによる死亡率を低下させるそうで、百薬の長はウソではなかった!

いきいきと

とどまりませこの時に

淡々苛烈といまこの時に

養生之曆

2002年5月

no. 70

旧曆 卯花残月
初 残 夏

筑紫鍼灸院

水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

九	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿
一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	二十九	三十

八十八夜	どんたく	下弦月 05:15 11:30	立夏	旧曆三月
------	------	-----------------------	----	------

朔 母の日	05:20 09:10 05:15 18:58	旧曆四月	上弦 12:15 01:19	小満
----------	----------------------------------	------	----------------------	----

望	05:11 19:20 19:08 05:52
---	----------------------------------

金 31
○
廿

淡々苛烈
自立遊行

さんざめく罵声背中に春は宵
初夏 六日立夏、二十一日小満。
桃、桜、躑躅に藤と重複連続して咲いて、そして散つてしまひ、はや立夏です。先月は公的にも個人的にもいろいろ激動があり、まだまだ余震は続きそうです。数え五十の働き盛り、突き進むのみの今日この頃です。
チト気恥ずかしいのですが、当院ホームページの文章が、『医道の日本』という鍼灸専門雑誌に連載されます。内容は、この曆に書いてきたことに重なる、専門的でオリジナルな発想を含んでいると自負している雑文ですが、創刊が昭和十三年、通巻七百号近い伝統のある専門誌への掲載で、光栄というか、少し自慢です（ポリポリ）。今月号からですが、同誌は天神の丸善にも置いてあるそうです・・・
酒好きで心臓の悪いOさんに続報！中等量の飲酒は心筋梗塞の発症リスクを低下させることが分かっている。急性心筋梗塞で助かった人で、飲酒歴がその後の長期的な死亡率にどう影響するか、米国の多施設、四年余りの追跡調査した結果。急性心筋梗塞の発症前一年以上の間、毎日が二日に一杯ほどの中等量（適度な）の飲酒をしていた人は、梗塞後の死亡率は（飲酒しなかった人に比べ）より低値を示した。
ポツクリと死にたい人は、禁酒した方がよい、とは冗談ですが、アルコールの薬理作用が心臓にいい影響を与えるのか、「楽しく酔う」ことの解放効果なのかは定かではありません。沖縄の酒飲みは長命を考えると後者のような気もします。百薬の長は酒、というよりは心の解放ではないか、逆に百毒の長は梅やみ、不安などの悪感情ではないか、ということ。

養生之曆

2002年6月

旧曆 皇月 早苗月 仲夏

筑紫鍼灸院

no. 71



廿	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	卅	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	卅									
下弦 月没 00:59 日出 12:11										朔 入梅 日出 06:07 月没 19:29 日出 05:05 月没 19:51										上弦 月没 12:22 日出 00:33										夏至 日出 05:08 月没 19:32										望 日出 05:09 月没 19:33 日出 20:05 月没 05:05									

さみだれて失ふ心のやいば研ぎ
仲夏 六日芒種、二十一日夏至。
曆の上では夏も峠にかります。昼間
が最も長いとされる夏至は二十一日で
すが、日の出が最も早いのは九日から
十七日で五時七分頃、日没が最も遅い
のは二十四日から七月五日の七時三十
三分頃となっています。

月日	日出	日没	昼時間
6/7	5:07	19:28	14:21
6/8	5:07	19:28	14:21
6/9	5:07	19:28	14:21
6/10	5:07	19:28	14:21
6/11	5:07	19:29	14:22
6/12	5:07	19:29	14:22
6/13	5:07	19:29	14:22
6/14	5:07	19:30	14:23
6/15	5:07	19:30	14:23
6/16	5:07	19:31	14:24
6/17	5:07	19:31	14:24
6/18	5:08	19:31	14:23
6/19	5:08	19:31	14:23
6/20	5:08	19:32	14:24
6/21	5:08	19:32	14:24
6/22	5:08	19:32	14:24
6/23	5:09	19:32	14:23
6/24	5:09	19:33	14:24
6/25	5:09	19:33	14:24
6/26	5:09	19:33	14:24
6/27	5:10	19:33	14:23
6/28	5:10	19:33	14:23
6/29	5:10	19:33	14:23
6/30	5:11	19:33	14:22
7/1	5:11	19:33	14:22
7/2	5:12	19:33	14:21
7/3	5:12	19:33	14:21
7/4	5:12	19:33	14:21
7/5	5:13	19:33	14:20

右表は福岡市における夏至前後十日
間ほどの日出没時刻と昼時間の概算で
す。誤差のため昼時間値に少し矛盾が
あります。日出入前後のうす明るい時
間は、計算では約一時間半。約五十分
を感覚的な薄明暮明とすると、六月中
旬は四時半前から東の空は白み、下旬
から来月上旬では、八時半前まで西の
空はうすぼんやりと明るいのです。

今年も変動気象は相変わらずで、走
り梅雨が走りすぎ雨量が多く、その後
梅雨明けを思わせる五月晴れが続いま
した。朝夕の気温は秋の放射冷却を思
わせるような冷えがあり、衣類寝具の
調整と発汗や皮膚循環の調節による体
温管理が少し難しい時候でした。

形態学者の三木成夫は、動物のもつ
植物性を「栄養 生殖」の波動と捉え
宇宙大に広がる生命形象の原型論を展
開しました。生理の面から動物のもつ
植物性をみると、温度馴化の仕組みに
その象徴がみえてきます。東洋の医学
の智慧は、天地の相に應ずるヒトのこ
の植物相を、経絡という概念で掴んだ
のではないかと考えられます。

つくねんと佇む子らのまんなこの
写すこの世の穢土浄土

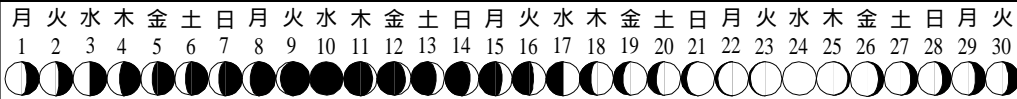
養生之曆

2002年7月


no. 72

旧曆 水無月
田草月
晩 夏

筑紫鍼灸院



廿	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	廿	廿一
旧曆五月	下弦 日没 00:22 月没 12:46					小暑 七夕				朔 日出 05:16 日没 19:32 月没 19:36	旧曆六月					孟蘭盆会 上弦 月没 12:28 日没 ---						大暑 日出 05:24 日没 19:25 月没 19:38 日没 04:49								

水 31  廿一

常世へと旅する君の脚元を支え送らせて
なほ惜しみけむ

雨音の目ざめの朝の物忘れ
晩夏 七日小暑、二十三日大暑。
暦では夏も終りの七月ですが、学校の夏休みのせいもあるのでしょうか、現代感覚では八月が夏盛りという感じがします。八月の残暑は、盛りを過ぎた暑さという意味ですから、やはり夏そのものではないということでしょう。
今年の梅雨は少雨でした。低空の雲が少なく空は高く澄んだ空色で、朝夕の気温は低く、大陸からの北西の風もひんやりしています。まるで初秋のような大気です。少雨と夜の低温で地物の夏野菜の生育は良くないようです。冷夏が予想されます。毎年ため池の草刈りをするTさんの話では、今年は蜂が少ないそうです。蜂が低い所に巣をかける年は台風の影響が多いといわれますが、蜂の数が少ないのは、夜の低温や、一気に草木開花してしまったこの春の故なのでしょうが。
ここ数年、梅雨前線は通常よりも南東に移動しがちで、熱帯地方のスコールに似た一過性で局地的な豪雨が降ったりします。瀬戸内海や山陰沖では海水温の上昇も観察され、サメの出現やエイによる養殖アサリ貝の食害などが取りざたされます。海水面の温暖化と冷夏は、地球規模の温暖化変動の一部をなす海流と大陸の大気との組み合わせの複雑な現象のようです。
植物の生長、特に開花結実という植物の「性」の相にとつては、夜の気温だけが決定的な要因とされます。植物の生に依存する動物もまた、大気の温度にその生を決定づけられています。大気の温度変化に対応するのが、統合された体温調節の仕組み、東洋の概念ではツボの系列・経絡となります。

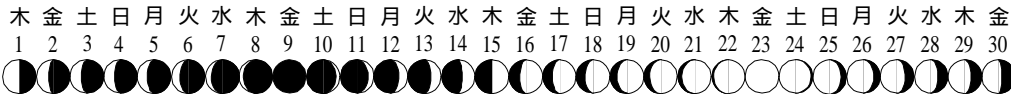
養生之暦

2002年8月

no. 73

旧曆 文 月
七 夕 月
初 秋

筑紫鍼灸院



廿三 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九 卅
一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七 十八 十九 廿 廿一 廿二

下弦
月出 23:44
月没 12:25

旧曆
六月

立秋

朔
日 05:35
月 19:12
出 05:38
没 19:53

旧曆
七月

旧七夕
上弦
月出 12:34
月没 23:27
月遅れ益

望

処暑
日 05:45
月 18:56
出 19:28
没 05:39

土 31



廿三

下弦
月出 23:26
月没 13:08

夏の夜の望月あかくうかびみて
草木をわたる風は涼しき

足長の虫の知らせの野分かな
初秋 八日立秋、二十三日処暑。
台風の影響が早かったせいか、梅雨明けもつきりしないままに、太平洋高気圧の優勢で暑い日が続いています。長期予報では、八月の気温は平年並みかやや高めで推移するとの予測です。

野外作業をされる方によると、やはり今年も蜂の姿をあまり見かけず、まだ一度も刺されていないそうです。昆虫の営みは、植物の成長の第一条件である温度と水に集約される気象条件で最も敏感に先取りして反応します。虫が短期的な気象変動に速やかに反応するのはわかるのですが、中長期的な気象変化を「予知」するのはどうか。

江戸時代の農業全書には、害虫が出現する兆候や気象変化を先取りする虫たちの行動を読む知恵が細かく記されているそうです。宮沢賢治が惨憺した東北の農業の厳しさは現代でも変わらず、冷害に対処する篤農家は、アメダス・ひまわりといった現代技術を駆使すると同時に伝承の知恵と細やかな観察眼を手放さないといいいます。蜂の巣と台風の話は、大風銀座の南薩摩の伝承にあるそうです。

今年の梅雨状況（九州北部）

	今年	昨年	平年
梅雨入	6/ 1	5/21	6/ 5
梅雨明	7/21	7/19	7/18

長期予報（九州北部）

	8月	9月	10月
気温	平年並	低い	平年並
降水	平年並	多い	平年並
日照	平年並	少い	平年並

養生之曆

2002年9月

no. 74

旧曆 葉秋仲
月風月秋

筑紫鍼灸院



廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	廿	廿一	廿二	廿三	廿四		
二百十日	旧曆七月	朔	白露	重陽	旧曆八月	上弦	望	秋分	彼岸入り	彼岸明け	下弦																下弦				
		目出	05:56			月出	13:43		日没	18:18		日没	06:05		日没	18:18		日没	18:28		日没	05:26								月出	23:50
		目出	05:37			月出	23:41		日没	18:28		日没	05:26		日没	18:28		日没	18:28		日没	05:26								月出	13:53

乙女らの花つむ山の類染めて
仲秋 八日白露、二十三日秋分。
一日は二百十日、今年もあと百五十五日。お盆過ぎたら正月までわけない、先取り思考のYさんの口癖。ほんとあと四ヶ月、我が家の受験生は間に合うのでしょうか。

高湿小雨、局地的な集中豪雨、台風頻発と進路のズレ、虫害、これらは温暖化の徴候とされているようですが、確実に進行中のようにです。温暖化で気温は百年に二度上昇、気候帯は年間に四キロ北上すると予測されています。百年後は四百キロも気候帯が北に移動するわけで、福岡は屋久島の南に、大阪は宮崎、東京ならば鹿児島南部、鹿児島は奄美に、そして沖縄は台湾南部にそれぞれ四季の気候が変わってしまうことになりませう。

日本はまだよい方で、乾燥帯や大陸部では大干魃と大洪水、島嶼では海没が現実のものとなっています。天が落ちてくることを心配する杞の憂いは、自らの利害ではなく空間的にも時間的にも遠い存在の利害に関心をもつことでもありません。地球規模の未来に向けた公共概念がつかれるかどうか。破滅救済ストーリーが大好きなアメリカなどが一國主義を脱し得るかどうかが。

先日、中二の七人の姫たちを引き連れ、一年ぶりに久住山行をしました。県でトップクラスのバスケットボール部員だけあって、夜明け前の暗く険しい山道も、野の用足しもへっちゃらで七時間あまりの行程でも息一つ切れていませんでした。が、五十目前の小生も姫らに負けておらず、昨年よりも楽でした。これも水泳を続けているお陰でしょう。さん、遅すぎることはありません。足腰心臓を鍛えませう。

白天に弦月傾き 大日青天に昇る
地に子らと立てり

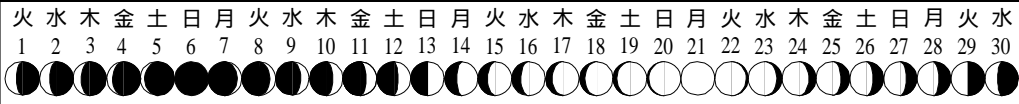
養生之暦

2002年 10月

旧暦 長苗 月
劉月 秋
晩

筑紫鍼灸院

no. 75



火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	廿	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五
旧暦 八月	朔 寒露 日出 06:16 日没 17:57 月出 05:35 月没 18:06					旧暦 九月	上 弦 月出 13:31 月没 23:27	十三 夜	望 日出 06:27 日没 17:39 月出 17:50 月没 06:05	霜 降																下 弦 月出 23:45 月没 13:29			

だんだらに柵田は赤き帯締めて
乙女らの花つむ山の類染まり
晩秋 八日寒露、二十三日霜降。
お彼岸の前日から急に朝夕は涼しくなり、日毎に陽の落ちるのも早くなりました。この夏も、クーラー無しで寝た小生は、既に毛布二枚をかけてやすんでいます。特に冷え症というわけでもないのですが、こんなにしているわけも明け方六時前には、冷えを感じて目が覚め、丸くなつて朝を待つているような今日この頃で、タオルケット一枚のUさんには笑われます。

山好きのご婦人Sさんから、「女性は雉打ちではなくて、花摘みに行つてくるといいますよ」とご指摘を受けました。という訳で、前作を冒頭のように改めました。確かに上品な隠語で女性らしいものです。が、後ろ姿は少年と見まがうバスケット狂いの中二の娘たちは、「野しょんべん、野ションベン」とキヤッキヤと笑いながら用足しに糞に消えていきました。

九月、十月は、筋違いが多発します（四月、五月もそうですが）。ギックリ腰、首筋の寝違い、背中筋の寝違いなど、先月だけでも二十人以上のこんな患者さんたちを診ました。朝夕、日々に変動が大きい外気温と衣類・寝具のミスマッチ、あるいは身体生理的な氣候馴化と習慣上の保温行動のズレ、そのすき間と秋風は冷たく吹き込み、節々や筋肉などを侵すようです。冷えた筋肉に、準備運動もなく急に大きな負荷をかけた、ひねる動作が加わると、軽い肉離れのような傷害を引き起こすようです。少しの保温と少しの準備運動で予防できるものです。

たわわなる
赤きみのりにいにしへの
汗土めぐる
いとなみのあり

木 31
廿六

養生之曆

2002年 11月

no. 76

旧曆 神無月
時雨月
初冬

筑紫鍼灸院



廿七	廿八	廿九	卅	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	廿	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六							
旧曆 九月	朔 日出 06:40 日没 17:24 月出 06:45 月没 17:48			立冬			旧曆 十月			上弦 月出 13:35 月没 ---:--			望 日出 06:54 日没 17:14 月出 17:23 月没 06:47			小雪			下弦 月出 ---:-- 月没 13:26																	

時雨夜や靴音聴きて眠りつく

初冬 七日立冬、二十二日小雪。

急な冷え込みであわてて冬支度をされた方も多いと思います。私もさきほど石油ストーブを出し、試運転をかねて暖をとっているような様です。三ヶ月の長期予想では、平年より低めの気温で推移する確率が五十%、並が四十%高めが十%と出ています。この冬は、それらしい冬となりそうです。

明治三十年生まれのスイスの生物学者ポルトマンは、動物の進化とヒトの誕生の特色を強調し、ヒトは本来の胎生期の後半を「子宮外の最初の一年」として母体外で過ごすという説を示しました(ヒトは八十週以上の妊娠期間が必要だということです。岩波新書。人間はどこまで動物か)。この有名な「人類の生理的早産・子宮外胎生期」説は、学習や注意などに障害を示す近頃の子供たちの問題に関連してよく援用されているようです。

ヒトの人たる所以は、大脳の質量に帰せられる精神・知能だという捉え方からすれば、子宮外胎生期の一年の間に養われる大脳の発達と成長が重要視されるのもよく分かります。ただ、人のヒトたる所以が大脳の所産としての精神・知能であるとしても、人たる所以は知能ではないこともまた明らかです。果てることのない憎しみの連鎖、憎しみの対象すら明らかでない争い、これらは知能とは無縁の出来事であった、また人の文明の証でもあります。ヒトの人たる所以は、精神・知能ではなく、心・情緒にあることは確かでしょう。子宮外胎生期の一年は、情緒の原器となる脳と内臓とのリレーシオンシッブを養い、情緒と知能の安定した基盤を築く時期のようです。

かくあるは遊びせんとて生まれたり
憂き身をなげき惑ふひまなく

養生之暦

2002年 12月

no. 77

旧暦 霜月 仲冬
霜雪待月

筑紫鍼灸院



廿 廿一 廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七
一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七 十八 十九 廿 廿一 廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七

旧暦 十月 朔 大雪 旧暦 十一月 上弦月 望 冬至 下弦月

旧暦十月 朔 日出 07:06 日没 17:10 月出 06:45 月没 17:04

旧暦十一月 朔 日出 07:06 日没 17:14 月出 06:45 月没 17:31

上弦月 日出 13:05 月没 00:01

望 日出 07:18 日没 17:31 月出 07:35 月没 17:31

冬至 日出 07:14 日没 17:31 月出 07:35 月没 17:31

下弦月 日出 12:32 月没 12:32

火 31
廿八

五十路入り、我ながらビックリです。

先月から老人医療の自己負担が変わりました。右表は、いろいろな指標について、昭和四十五年(70)と平成十一年(99)の数値を対比してみました。昭和四十五年、私は高校三年生でした。その頃、各地の自治体は競って老人医療自己負担の無料化を実施していました。再選した美濃部都知事も福祉重視を展開して東京都も同策を実施、昭和四十八年にはついに国も無料化を実施して福祉元年などと呼ばれました。この間三十年余り、いろいろと修正はありましたが、ここに来て高齢者優遇の医療制度は崩壊に瀕しているようです。ただ、老人切り捨て云々の論議よりも実感としてあるのは、実年齢、肉体年齢、精神年齢のギャップがより大きくなっていることです。若者はより若く、中高年者はより若く、つまり年齢イメージが大きく変容を迫られているわけです。私も年が明ければ

国民医療費	12.4倍
国民一人医療費	10.1倍
国内総生産	6.8倍
国民所得	6.3倍
国民一人所得	5.1倍
総人口	1.2倍
平均寿命 男	+7.79歳
平均寿命 女	+9.33歳
消費者物価指数	3.2倍
卸売物価指数	1.8倍
公定歩合	0.1倍
日経平均株価	6.3倍
為替相場	0.3倍

昭和45年と平成11年の対比

落ち葉踏む朝の山路は声もなし
仲冬 七日大雪、二十一日冬至。
暦の上では冬も峠です。毎度恒例ですが、福岡の地で昼間が最も短いのは、十九日から二十五日の間で九時間五十六分程(因みに夏至では十四時間二十四分ありました)、日之出が最も遅いのは、来年の一月二日から十五日で七時二十三分頃、日没が最も早いのは、今月の二日から七日の五時十分頃となっています。