

養生之曆

2003年 1月

no. 78

旧曆 極待月
春 晚 冬

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



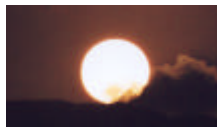
廿九 卅 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七 十八 十九 廿 廿一 廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八

旧曆 土月	朔 日出 07:23 日没 17:23 月出 07:45 月没 12:41 正月 17:38	小寒	旧曆 土月	上弦 月没 11:57 ---:--	望 日出 07:22 日没 17:36 月出 17:16 月没 00:00 正月 07:16	大寒	下弦 日出 01:05 日没 06:43 月出 12:13 月没	印は注意日
----------	---	----	----------	--------------------------	---	----	--	-------

平成十五年

癸未

1999年



三郡山系から昇る望月

善養生者
若牧羊然
視其後者
而鞭之

莊子外篇

晩冬 七日小寒、二十二日大寒。
 莊子の養生訓は、仙人を目指す神仙思想とは無縁で常識的です。優れた牧羊のように、後れた部分、弱点に鞭打って全体を保つというのですから。
 地球の誕生から十数億年で最初の生命体である原核生物が、さらに三十億年を経た今から五億年ほど前に脊椎動物の祖先が誕生したのだそうです。

約二十四時間の周期を示す概日リズムは、生物の最も基本的かつ重要な環境適応機構で、原核生物から高等哺乳動物に至るほとんどの生物に認められるそうです。24.8時間の月のリズムが26.8時間の太陽のリズムで補正された時を我々は生きています。

さらに月のリズムは、29.5日間11一つのピークをもって細胞の伸縮をもたらしています。この体内潮汐に、気象条件、生活態度などが相まって我々の体調を形づくっています。表の注意日に、気圧の低下、気温や湿度の上昇などが重なったり、暴飲暴食や不眠などが加わったりすれば、体内は「高潮」に見舞われます。優れた牧羊として自らの生を養うことが、生きる証です。

言のはに飽かぬ思ひの強さあり

君が姿の

31金



廿九

幸くありこそ



養生之曆

2003年2月

no. 79

旧曆 睦初春 月春 月初

筑紫鍼灸院

土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金
 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



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 廿八

朔
旧正月
日出 07:15
日没 17:49
出中 07:17
中没 12:22
出正 12:22
中正 17:30

立春
旧曆一
月

上弦
月
日出 11:19
日没 18:11
出中 18:20
中正 00:21
出正 07:23

望
雨
日 07:01
月 18:04
出 18:20
中 00:21
正 07:23

下弦
月
日出 01:15
日没 06:27
出中 06:27
中正 11:34

印は注意日

やちやくの旅のたむけが書は届きたり

初春 四日立春 十九日雨水

三カ月長期予報によると、九州北部の平均気温は0%以上の確率で高め、60%前後の確率で平年並みとなっています。それでも月末の寒波は大変厳しいものがありました(これを書いている当日のことですが・・・)。

私が小学校の頃は、絵や習字のランキングはまだ天地人でした。ヒトの生きる環境を、より大きく遠くから言えば、星辰日月の天、地気の象の地、人が群れ交わる社会の人となります。これに人の心と生活の象を足すと、病気や体調変化の要因、私流に言えば養生の構造が見えてきます。

天の要素は、主に太陽と月の光と熱と引力ですが、太陽や宇宙空間からの電磁波や粒子波の影響もあり得ないとは言いつてもいいかもしれません。北極圏に暮らす人々にはオーロラの出現と健康に関する知見があるかも知れません。月と太陽と地球の運行するそれぞれの位置関係によって、地球に及ぶ引力は周期的に変動しています。潮の満ち引きの主因は、この月と太陽の引力にあります。その構成の六割が水分である生物の体内にも、何らかの潮汐力が働いているのではないかも知れません。ただ、これだけで何事かが決定されると考えると、星占いになってしまいます。この天の要素に、地の気象、人の社会生活環境、それに心と生活、さらに足せば病原体などの要因が複雑に関連し合っって健康状態が形成されています。

先月二十五日から二十七日は、天と地の要素の悪影響のピークが重なっていました。無頼派になりきれなかった長年の友人が、二十五日昼過ぎ冥界に引越しました。

いさり火のはるかに浮かぶ東海の

小島の丘に君がしめたち



養生之曆

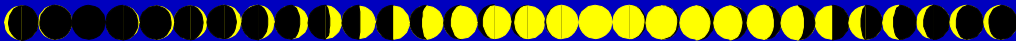
2003年3月

no.80

旧曆 如梅仲
見月春

筑紫鍼灸院

土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日
 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 廿七 廿八

旧曆一月	朔 日出 06:45 日没 18:16 月出 07:05 月没 12:40 正中 18:22	啓蟄	旧曆二月	上弦 月出 11:02 月中 18:26 月没 00:56	彼岸入り	望 日出 06:26 日没 18:28 月出 18:17 月没 00:00 正中 06:29	春分	彼岸明け	下弦 月出 01:21 月没 06:17 正中 11:12	印は注意日
------	---	----	------	--	------	---	----	------	--	-------

雲龍の無頼の棘に春立ちぬ

仲春 六日啓蟄 二十一日春分
 風の冷たさも和らぎ、冬眠した虫たちも這い出る再生の季です。

変温性外熱動物（カエルやヘビたちも古くは虫とされました）は、外界温の変化に対応して体温を一定に保つ働きが弱く、一定の高温・低温の環境では機能低下して仮眠仮死するが、死ぬしかありません。彼等は外界の熱源が頼りて、だから日向ぼっこが好きというより命綱です。恒温性内熱動物の哺乳類は、体内に熱源を持ち機能豊富な皮膚の外殻を備えて、外界温の変化を受けずに体温を一定に保ち得ます。この体温調節の仕組みは、恒温動物の最も重要な生命維持装置の一つです。体温調節は、冬と夏では様子が随分と違い、冬、夏や夏、冬の変換期（更衣の候）には、行き戻りする気候の不安定さも伴って変調をきたしがちです。これが春先症候群の下地です。

花粉症は、花粉等を引き金として鼻粘膜に起こる炎症ですが、春先の上熱下寒による頭部のぼせに伴う鼻粘膜の充血と、腹部の内熱による腸管免疫能の低下という下地がなければ、鼻炎として成立しないと考えています。腹部内熱と頭部のぼせ（下半身の冷え症）は、冬、夏の体温調節変換期の変調として捉えられます。脂肪蛋白食を減らし、消化の良い炭水化物食を中心とした食事と、内熱を逃がし、のぼせを下すことが養生と治療の基本です。

排卵と発情に伴って鼻粘膜と子宮内膜は相関して充血しますが、春先は特にその徴候が顕著です。その道の達人M先生にその鼻声の周辺を検証してもらいたいと思っています。

望月のしたたる朱のあやしさに

荒ぶるきもの

月 31



廿九

うつしみのあり

養生之曆

2003年5月

no. 82

旧曆 卯花残初
月 月 夏

筑紫鍼灸院

木金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金
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



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 廿八 廿九 卅

朔 八十八夜
日 05:31
出 19:01
月 05:24
出 18:48
月 12:02

旧曆 立夏
四 月

上 十一
出 11:21
月 18:37
正 01:05

望 05:17
日 19:12
出 19:28
月 12:01
正 05:10

小 廿二
滿 01:12
日 06:34
出 12:01
月 12:01

印は注意日

土 31



朔

日 05:09
出 19:23
月 04:59
出 12:13
月 19:34

旧曆 五月

草枕 わたる川風まといをり

このところ日毎に、昼夜に温度差が大きく、体調管理が難しい時候が続いています。二十年以上も力ナリアや文鳥などを飼っておられるKさんによると、羽の生え替わるこの時期、小鳥たちも体調管理が難しいようで、弱った印象があるそうです。四十度近い体温を維持しなければならぬ鳥類にとって、冬の綿羽が脱落するこの時期の気温変化は脅威です。文鳥のピーちゃんも温浴の後は炬燵で身体を乾かすのだそうです(少し過保護ですね)。

わけ際立っています。この更衣の行事は、衣服に限らず、調度や家具、入口や庭の植栽などに至るまで手を入れ季節に合った演出をしていたようです。江戸時代になると、四月一日に夏の衣にかえ、十月一日に冬の衣にかえる「衣替え」が民間にも広がって定着しました。四季変化が大きなモンスーンの民の勤勉さを、この更衣の行事に求める人もいます。我が風土の特質として、湿度への対応がとりわけ際立っています。

初夏 六日立夏 二十一小満
山吹、躑躅、藤と次々に春の花々が咲いてくれます。このところ少々多忙で花を愛でる余裕がありませんが、こうやって書く材料を求めて季節を追いかけているようです。

先月の続き・平安時代の宮中では、旧曆四月一日から冬の小袖をやめて袷(あわせ)にかえ、寒い時は下に白小袖を用い(白重"しらがさね)、五月五日から帷子(かたびら)を、涼しい時は下衣を(一重がさね)、八月一日から生絹(すずし)にかえ、九月一日から袷を、同九日から綿入れを、十月一日から練絹(ねりぎぬ)に着かえる更衣の年中行事があったそうです。

養生之曆

2003年6月

no. 83

旧曆 皇 月
早 苗 月
仲 仲 夏

筑紫鍼灸院

日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月
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



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 廿八 廿九 卅 一

旧曆
五

芒種

上弦
日出 12:26
月出 19:00
正午 00:54

望
日出 05:07
月出 19:30
正午 04:30

下弦
日出 00:13
月出 05:57
正午 11:48

夏至

印は注意日

旧曆
六

朔
日出 05:11
月出 19:33
正午 12:42
月没 20:14

姿なき鳥啼く野辺や草枕
仲夏 六日芒種、二十二日夏至
【恒例・夏至冬至データ】
暦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二十二日
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
のは二十五日から七月五日の七時三十
三分頃となっています（福岡にて）。

月日	日出	日没	日中
6/7 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	19:32	14:23
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。誤差のため日中間値に少し矛盾が
あります。日出入前後のうす明い時
間は、計算では約一時間半。約五分
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です。

ここまでは、恒例欄
少し手抜きようですが、昨年六月
の暦の形式のままの前段です。しか
しながら、とうか何とうか、暦は繰
り返しと微妙な差異の記述ですから、
これが本来の在り方ではないか、と言
い訳です。八年目のこの暦も、五十歳
目前にして、世間並の役回りを引き受
けざるを得ない良き年頃となつてしま
った小生の忙中在閑の証のようです。
今月は天の象の悪化要因は比較的少
なく、気象も大きな変動もなく安定し
そうです。で、逆に、個々の生活態度
が問われています。

水あみて戯ぶる子らに邪気もなく
みいる姿の脛のまぶしき



養生之曆

2003年7月

no.83

旧曆 無草月 水田晩 夏

筑紫鍼灸院

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



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 廿八 廿九 一 二

半夏生
 旧曆六月

上弦
 出中没
 12:29
 18:33
 ---:--

望
 日出没出中没
 05:18
 19:30
 20:16
 00:17
 05:13

下弦
 月出中没
 23:58
 05:56
 12:26

大暑

朔
 旧曆七月
 印は注意日
 出没出中没
 05:28
 19:22
 04:56
 12:22
 19:43

木 31



三

過ぎゆきにけり

現は夢と

青葉なる山の逢瀬の谷渡り
 晩夏 七日小暑、二十三日大暑
 気象庁の三カ月長期予報(9月)によると、九州北部の平均気温は平年並かやや高く、降水量は平年並となっております。別の気象情報会社の予測では、平年との差で0.5度ほど高くなる確率が%、平年並みは0%前後の確率と出ています。とは言え、六月中の二度の台風襲来は数十年ぶりらしく、この夏の経過は小走りの感もあり、暦の上では早晩夏です。残暑が厳しくなるのかも知れませんが、今のところ朝夕は少しひんやり、それで寝姿や寝具がミスマツチとなり関節や筋の冷え症状が多発しています。下のグラフは、六月の毎日の平均気温の日間差を表したものです。中旬以降、周期的な気温の上下が顕著にみられます。気温の上昇と気圧の低下が各種の病状を悪化させる要因であると考え、この気象変動に月や太陽の要素を加味して、病的自然変動^①を追いかけています。

さて、この養生之曆も平成八年九月に第一号を出して、同十一月に現在の形式を採用し、同十二月から我流の俳歌を載せて丸七年、これから八年目となります。この七月で五十代に昇格することだし、お祝いお祝い・・・と、ここまで書いて再度調べてみたら、今回で八十四回のつもりが実際は一つ少なく、この号で八十三回でした。

現代では五十年、半世紀は決して終点ではありませんが、峠あるいは篩の目であることは確からしく、先走りの同級生もいます。心して事を成したいと念ずるばかりの今日此頃。

麦の穂をゆらしてきたるあが夏の



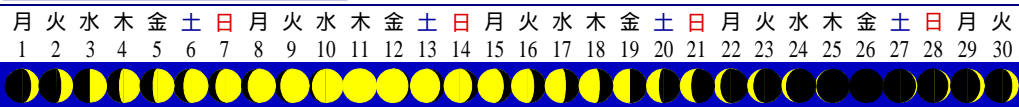
養生之曆

2003年9月

no.85

旧曆 葉秋仲 月風 月秋

筑紫鍼灸院



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	廿八	廿九	一	二	三	四	五			
二百十日	上弦 月出中没 12:48 17:56 22:59	旧曆八月	白露	望 日日月正月 二百二十日	05:58 18:32 19:07 00:20 06:09												下弦 月出中没 23:32 06:13 13:46	彼岸入り	秋分						朔 日日月正月 彼岸明け	旧曆九月	06:08 18:11 05:53 12:16 18:30					印は注意日

蜻蛉のせんだつ得たり曼珠沙華
仲秋 八日白露、二十三日秋分
予測とは随分と違い、長雨のために日照が不足した冷夏でした。ヨーロッパでは、記録的な猛暑で万に近い死者が出たそうです。同様な冷夏で米の作柄が悪く、急遽、タイ米などの外国産のお米で一時的のぎをした、「米騒動」の年がありました。十年前の平成十五年のことだったようです。自然災害の少ない福岡の地で水害騒ぎがあったのが四年前。今年も同じ河川の一部から氾濫し、博多駅周辺に洪水被害が発生しました。洪水とまでいかずとも、短時間の滝のような雨の排水が追いつかずにあふれ出して発生した雨水被害も多発したようです。身近にも機械類や店舗の内装などが、漏水でダメになった例がありました。

毎年のように地球規模での気象異変が騒がれます。ヨーロッパの昨年の暖冬による洪水被害と今年の酷暑による人的被害も対になっているようです。一方の日本のこれほどの冷夏は稀ですが、都市部での集中的な降雨は常態化しつつあるようです。

生物として寒冷への備えとなる体毛がきわめて貧弱なヒトは、毛を持たず発汗などによって高温環境により適応した動物です。加えて人は、文明を持つたことで、身の回りに人工的な気象環境を造り出し、過酷な温熱の影響を小さくすることが可能です。ただ、この文明の恩恵の及ぶ範囲も身の回りプラス・アルファに留まりますし、そもそもその文明を買い経済力にも左右されるわけで、フランスの多数の暑熱死は、環境問題ではなく社会経済問題でした。もちろん、地球温暖化や異常気象は、文明の問題なのですが。

無情なるあめつちに立つ葦原の
さやさやぎてはなさけあり

養生之曆

2003年 10月

旧曆 長時雨 月秋
晩

筑紫鍼灸院

no. 86

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



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 廿八 廿九
一 二 三 四 五 六

上弦 月出月没 13:58 18:50 23:45	旧重陽	旧曆九月	寒露 日出月没 06:18 17:52 18:02 **:*	望 日出月没 06:18 17:52 18:02 **:*	下弦 月出月没 23:12 05:49 13:21	霜降	朔 日出月没 06:30 17:35 05:48 11:43 正月	旧曆十月	印は注意日
---------------------------------------	-----	------	---	--	---------------------------------------	----	---	------	-------

無花果のゆるり奥歯をはじきたり
晩秋 八日白露、二十三日秋分
残酷暑と言うべきか、今年のお盆過ぎてからの暑さは格別こたえました。彼岸過ぎてやっと涼しくなり、気持ちよく眠れるようになりましたが、逆に朝の目覚めの疲労感が増したように感じられます。この朝の疲労感と倦怠感は、夏の疲れが出てきていると考えられます。
下の表は、お盆とお彼岸を区切りにして、この八月から九月にかけての一日の最高気温と最低気温の平均を算出したものです。最高気温が三十三度を越えた日も、盆前は四日、盆過ぎから月末までで四日。九月一日から十九日までの間に九日間と、体感通りに盆過ぎからの暑さ厳しかったことが解ります。植物には遅れてきたこの晴天と高温が恵みですが、小動物たちの生殖の営みは、季節推移の時期のズレが死活を決めています。毛虫の大量発生は、長雨と冷夏のため天敵の蜂類の活動が鈍く、多量に生き残った卵が、その後の晴天と高温によって一気にふ化したものでしょう。皮膚科は、毛虫皮膚炎で大繁盛とのことですが、この二ヶ月ほどは過ごしやすい気候ですが、生理的には夏型から冬型への変換期で不順になりがちの時候です。特に寝起きの気分の悪さ、倦怠感や頭痛や筋違い様の筋肉痛などは、寝具のミスマッチとも相まって早朝の低温が体温調整を乱している証です。

稜線を象りし空の青 地を矩りたる田の黄金
風は透けて身をよぎりたり

	最高気温	最低気温	高低差
8月1日～17日	30.1	23.7	6.4
18日～9月19日	31.6	24.7	6.9
20日～29日	26.3	19.7	6.6

8月から9月の気温

金 31
七

養生之曆

2003年 11月

n.o. 87

旧曆 神無月 月初冬

筑紫鍼灸院

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 木 金 土 日
 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



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 廿八 廿九 卅 卅一 一二三四五六七

上弦 日出 13:34 月出 18:23 月没 23:48	旧曆 十月	立冬 日没 06:43 日出 17:21 月出 17:27 月没 06:39	望 日没 06:43 日出 17:21 月出 17:27 月没 06:39	下弦 日出 **:* 月出 06:16 月没 13:20	小雪 日出 06:57 月出 07:02 月没 12:14	旧曆 十一月	印は注意日
--	----------	--	---	---------------------------------------	--	-----------	-------

安石のごぶしは赤く弾けたり
 初冬 八日立冬、二十三日小雪
 月と太陽は、地球に周期的な引力変動の影響を及ぼしています。海の満ち引き、潮汐はその引力変動の代表例です。月と太陽の引力の大きさは、その質量と地球との距離によって決まり、ほぼ八対二といわれています。月と太陽と地球の軌道面はそれぞれ傾いており、また、その軌道も真円ではなく楕円であるため、地球との距離関係もやや複雑です。つまり、二次元平面上での相対的な軌道上の位置、楕円運動による遠近接、三次元空間中の軌道面の傾きなどの要素によって変動しています（月と地球の距離は±10%変動）。
 月と太陽がもたらす引力変動が潮汐の源です。大潮や小潮、アマゾン川の大逆流・ポロロッカ、中国杭州・銭塘江の潮なども、月と太陽と地球の位置関係による引力変動の現れです。
 銭塘江の秋の潮の荒々しい様が、放映されたことがあります。先月の大潮の時、安芸宮島の厳島神社の回廊が高潮位で浸かり、拝観中止となったことが報じられました。これも規模は小さなものの「秋の潮」でしょう。
 潮汐は、生命のゆりかごといわれます。四十億年前、原始の海の岸辺で、今の数百倍も干満差が大きかった潮に洗われながら、我々のご先祖様は誕生したのでさうです。潮汐リズムは、バクテリアから全ての動植物の細胞に至るまで、億年の時を超え「ゆりかご」の記憶として引き継がれています。
 印の注意日は、T. Nonaka 氏による月と太陽による潮汐の影響を総合した指標で、私はこれに気圧と気温の変動を加味するとよいと考えています。
 月に酔ひ 木の香に酔ひて秋の夜のほの見し道にそぞろなるかな

養生之曆

2003年 12月

旧曆 霜雪待月
仲冬

筑紫鍼灸院

no. 88

月火水木金土日月火水木金土日月(火)水木金土日月火
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



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 廿八 廿九 一 二 三 四 五 六 七 八

上弦 出月 13:18 正月 18:59 月没 ---	旧曆 土月	大雪	望 日出 07:10 出月 17:11 日没 17:18 正月 --- 月没 07:25	下弦 出月 00:02 正月 06:32 月没 12:52	冬至	朔 日出 07:19 出月 17:15 日没 07:04 正月 12:00 月没 16:53	旧曆 土月 一	上弦 出月 12:13 正月 18:19 月没 ---
--------------------------------------	----------	----	---	--	----	---	---------------	--------------------------------------

梵天の息白く夜は冴々たり
仲冬 七日大雪、二十二日冬至
【恒例・夏至冬至データ】
曆の上では、冬も峠にかかります。昼間が最も短いとされる冬至は二十二日ですが、日の出が最も遅いのは一月三日から十五日の七時二十三分、日没が最も早いのは今月の二日から八日で五時十分頃となっています。日中時間は、冬至で九時間五十六分ほど、夏至では十四時間二十四分位で、その差は四時間半ほどもあります。朝夕の日出没で言えば、それぞれ二時間位ズレることになります（福岡にて）。

月日	日出	日没	日中
12 8	7:09	17:10	10:01
12 9	7:10	17:11	10:00
12 10	7:11	17:11	9:59
12 11	7:12	17:11	9:58
12 12	7:12	17:11	9:57
12 13	7:13	17:12	9:57
12 14	7:14	17:12	9:57
12 15	7:15	17:12	9:57
12 16	7:16	17:13	9:57
12 17	7:16	17:13	9:57
12 18	7:17	17:13	9:56
12 19	7:17	17:14	9:57
12 20	7:18	17:14	9:56
12 21	7:18	17:14	9:56
12 22	7:19	17:15	9:56
12 23	7:19	17:15	9:56
12 24	7:19	17:16	9:57
12 25	7:20	17:16	9:56
12 26	7:20	17:17	9:57
12 27	7:21	17:18	9:57
12 28	7:21	17:18	9:57
12 29	7:21	17:19	9:58
12 30	7:22	17:19	9:57
12 31	7:22	17:20	9:58
1 1	7:22	17:21	9:59
1 2	7:22	17:21	10:00
1 3	7:23	17:22	9:59

気象変動や月などの天体変動が、人の生理に及ぼしている影響は微妙で、様々の要因により修飾され捉えがたいものです。万人一様に変化を受けているはずなのに、それを感じ取り、心身に変動を覚える人は多くの場合ごく少数です。もっとも、感じず覚えなにも関わらず、体は確実にこれらの変化を受け取っているのです。

誰もが食事摂ると二十〜九十分をピークに産熱が高まり、体温が上がる特異的な作用という現象があります。この現象は、普段ほとんど意識されませんが、重症坐骨神経痛のI氏の痛む脚は、食後しばらくして温水が還流し鎮痛する現象を、痛みの最悪期だけに体験しました。この謎解きは、神経痛の本態に迫るものだと考えています。

精妙のほむらのあかし唇の
うつすあはれの
世々の不可思議

水 31
九

