

# 養生之曆

2004年 1月

no. 89

旧曆 極待月  
春晚冬

## 筑紫鍼灸院

未 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 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



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 二 三 四 五 六 七 八 九

旧曆 土月 一	小寒	望 日 07:23 出 17:26 没 17:49 月 00:26 正 07:58 月 07:58	下弦 月 00:01 出 06:01 正 11:52 月 11:52	大寒	朔 日 07:21 出 17:39 没 07:50 月 12:51 正 17:57 月 17:57	旧曆 一月	上弦 日 11:32 出 18:19 月 00:16 月 00:16
---------------	----	---	--	----	---	----------	--

土 31  
+

月冴へて  
軋む御身の影を取り

平成十六年 甲申（辛巳）

善養生者 養生の道は、  
後れた羊を鞭

若牧羊然 打ちながら、  
群れを統率す

視其後者 なる牧羊のよう  
なものである

而鞭之 （羊子外編）

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。これに過ぎたる羊も鞭の対象とすれば、過ぎたるは猶及ばざるが如し、我が東洋思想の真髓、中庸へと拡張されます。

ここまでは、年恒例  
この中庸を医学に当てはめると、気血虚実の東洋医学、体液調和のヒポクラテス流の原西洋医学になる。気血二つの系の有余と不足で、状態としての病を表現する東洋の医学は、自律神経と免疫は相關すると説く『免疫革命』の安保・福田理論の、交感神経・顆粒球 副交感神経・リンパ球の病理論と多くの点で符号する。

単純化の欠点は、見通しの悪すぎる理念なき術の迷宮となりがちな現代の医療現場の悪弊の前でむしる長所だ。安保先生の強靱な津軽魂の元にある単純で確信的な解答の御陰で、氣象と天体運行が生体潮汐に及ぼす影響を追いかけている小生の道も少し拓けた。

今回から曆の注意日は、生潮汐小のに気圧上昇や気温低下が加わると交感系・心筋梗塞などの血管発作、潰瘍性・感染性疾患などの問題が、生潮汐大のに気圧低下や気温上昇が加わると副交感系喘息やアレルギー病、リウマチ、神経痛・頭痛などの問題が、生じやすい事を示します。

# 養生之曆

2004年2月

no.90

旧曆 睦初 月春 春初

## 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  
 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



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 九 十

旧曆 一月

立春

望

出 07:11  
 没 17:54  
 出 09:58  
 中 16:08  
 没 22:24

下弦

出 14:00  
 中 21:32  
 没 04:07

雨水

朔

出 06:58  
 没 18:07  
 出 21:48  
 中 02:57  
 没 09:06

旧曆 二月

上弦

出 00:06  
 中 05:32  
 没 10:51

生潮汐大(月の引力の影響が大き)  
 これに気圧上昇や気温低下が加わると、交感神経系の機能亢進による問題、血管収縮の過剰による心血管系の緊張性のトラブル(高血圧発作や出血病変、虚血病態)、白血球の異常集積による組織破壊(化膿性炎症や潰瘍病変)などが生じ悪化する可能性がある。

生潮汐小(月の引力の影響が小さい)  
 これに気圧低下や気温上昇が加わると、副交感神経系の機能亢進による問題、血管拡張の過剰による心血管系の弛緩性のトラブル(局所のうつ血病態、関節痛、リウマチ、神経痛など)、リンパ球系の活動異常によるアレルギー反応、膠原病的病態などが生じ悪化する可能性がある。

### ゆきもどる朝のいびきや靴の跡

高気圧と虫垂炎の悪化には強い相関があるとの経験と確信もつたが故に、外科医の福田先生は現代医学から異端児の道へ進まれたようです。気象条件と健康については、一種の思いこみの世界のところもあり、統計では肯定あるいは否定の両論があるようです。

先月の葉書は、何回読んでも難解と殊のほか不評でした。生煮えと尻切れトンボのせいなのですが・・・

初春 四日立春、十九日雨水  
 強い寒波の襲来で、福岡も八年ぶりの雪で寒い日続き、最低気温が氷点下の日は四日間、平均気温でも一日ありました。福岡での最低気温は、大正八年二月五日の氷点下八・二度という記録があります。最低五位のうち、大正昭和にかけてが三日、昭和二十年前後が二日でした。何れも一月末週、二月第一週、氷点下五度以下だったようです。因みに、最高五位は平成二年以後で三七度以上でした。温暖化傾向が確実に進行している中で、この寒波は特別だったようで、この夏の暑さが思いやられます。二月、四月の長期予報によると、平年並みかやや高めとなっています。

# 養生之曆

2004年3月

no. 91

旧暦 如梅見月仲春

# 筑紫鍼灸院

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



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 二 三 四 五 六 七 八 九 十

旧暦  
二月

啓蟄

望

日出 06:39  
出没 18:20  
中月 18:39  
正月 00:21  
中没 06:58

下弦

日出 01:29  
出没 06:24  
中月 06:24  
正月 11:16

春分

朔

日出 06:21  
出没 18:31  
中月 06:38  
正月 12:40  
中没 18:50

旧暦  
閏二月

上弦

日出 11:15  
出没 18:51  
中月 18:51  
正月 01:36

仲春 五日啓蟄、二十日春分  
やつと春めいてきた今日この頃ですが、二月下旬の記録的な暖かい日が続いた後は、また、寒さがぶり返したりと、春らしい不安定な気候です。感冒もあちこちで聞かれますが、インフルエンザ警報が出たという程に流行を感じなかったのは、単に私の体験域が狭いためでしょうか。これから五月にかけてが、一年中で最も体調が不安定になるいわゆる木の芽立ちの時候です。木の芽立ちの体調不良の原因は、冬型から夏型へと体温調節の仕組みがギアチェンジするのに伴って、逆に気候も行き戻りし、さらには着衣のミスもツチも絡んで、体温調節の主役である自律神経のバランスが崩れやすいためだと考えられます。一般的に、冬・交感神経緊張型から、夏・副交感神経緊張型への移行に伴い、どうしても副交感神経緊張が過多になったり、その揺り戻しが大きすぎたりで微妙に調整されている自律神経系やホルモン系に狂いが生じやすいようです。特に、副交感神経緊張による循環系の緩み、低血圧症状(頭痛・めまい・倦怠など)にはそれなりに辛いものがあります。フ口上がり冷水を浴びたり、全身を手のひらで叩いたり、あるいは乾布摩擦など、皮膚の血管・交感神経に刺激を加えることは、養生として大いに意味があります。

生潮汐小(月の引力の影響が小さい)に気圧低下や気温上昇が加わりやすい春では、副交感神経系の機能亢進による問題、低血圧症状、局所のうつ血痙攣、関節痛、リウマチ、神経痛などや、リンパ球系の活動異常によるアレルギー反応、膠原病的病態などが生じ悪化する可能性が高く、潮汐大(月の引力の影響が大きい)の後の数日も同様の現象が生じやすいようです。

荒ぶれる君がみたまになすすべもいのりとなりて  
長夜は更けず

水31



十一

# 養生之曆

2004年4月

no. 92

旧曆 弥花見 生月春  
晚

## 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



十二十三十四十五十六十七十八十九廿廿二廿三廿四廿五廿六廿七廿八廿九  
一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二

旧曆 閏二月 清明

望  
日出 06:01  
日没 18:42  
月出 18:32  
月没 05:55

下弦  
日出 01:30  
月出 06:21  
月没 11:15

朔 穀雨  
日出 05:43  
日没 18:53  
月出 05:33  
月没 12:01  
正月 18:38

旧曆 三月

上弦  
日出 11:58  
月出 19:14  
月没 01:46

晩春 四日清明、二十日穀雨  
先月末から今月半ばまでは、旧曆では閏二月となっています。閏月は、あまり馴染みがありません。月の一巡り朔望は約二十九・五日で、この朔望月を十二回繰り返すと三百五十四・五日となり、太陽の運行を基準とした一年と十一日ほどズレが生じます。これが太陰曆で、そのズレをそのままにするとう名と季節が大幅にズレてしまいます。イスラム曆は純粋な太陰曆ですが、月の名は数ではなく季節感のない固有名が付けられています。四季のはつきりしたモンスーン地帯の住人にとって月名と季節がズレるのは些か不便でもありません。そこで、三年弱毎に太陽の運行を基準として補正し、一年を十三ヶ月にするわけで、これが閏月です。旧曆とは、太陰II月を基準としてつ、太陽によって補正する太陰太陽曆なのです。二十四節気は、季節を区切る太陽曆そのものです。閏とは、潤余(あまり)の意味で、漢字の前身であるト辞や金文には、年末の間を十三月とした記載があるそうです。

鳥インフルエンザの話題がもちきりで、体温の問題に関心がある小生としては好奇心が疼きます。体の中心部の温度は、二ワトリ系25.5度、豚26.0度、ヒト27.0度程といわれています。

一般に鳥の体温は0度～30度の高い範囲にあり、致死温度は35度～47度だそうです。哺乳類では37～44度になると死に至るのですが、大量死している二ワトリたちの直接の死因は、発熱による高体温か、肺炎による呼吸不全か、どちらなのでしょう。

「発熱」という現象に何か存在価値がなければ、これが進化して現在のような発熱機構の形に完成されることはなかったであろう。「含蓄のある専門家の見解です。」

綿紗吸ふ口元がろくゆるみたり



# 養生之曆

2004年5月

旧曆 卯花初  
残月夏

## 筑紫鍼灸院

no.93

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



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 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二

旧曆 三月	望 立夏 日 05:26 日出 19:05 月出 19:43 日没 00:02 月没 05:28	下弦 月出 01:05 日没 06:11 月没 11:23	朔 日没 05:15 日出 19:15 月出 05:02 日没 12:10 月没 19:26	小満	旧曆 四月	上弦 日出 11:48 日没 18:40 月出 00:54
----------	--	--	---	----	----------	--

初夏 五日立夏、二十二小満  
先月中旬以降、暖かい日と肌寒い日  
が入れ替わり体調管理が難しい日が続  
いています。四月中旬以降の最高気温  
は二十二日の9.6度、最低気温は二十  
五日の8度、その差は1.6度程。日内  
の温度差も最大で3.3度、平均2.0.6  
度もありました(福岡管区気象台)。  
日内温度差が十度近くあると、生理  
的な、つまり自律神経による体温調節  
の仕組みが気温の変化に追いつけなく  
なります。喩えていえば、エアコンの  
スイッチを冷房と暖房に頻りに切り替  
える訳ですが、外気温変化が大きすぎ  
て体内温度を維持するための血管や代  
謝の調節が追従できないわけです。そ  
れでも体内中心部の温度は一定に保た  
れる必要がありますから、体内でも表  
層に近い組織が犠牲となって温度が低  
下し、機能障害や免疫力の低下がもた  
らされます。こんな時候の風邪や筋違  
いなどの背景には、このようメカニズ  
ムがあるのです。  
自律性体温調節が不十分な場合、行  
動性体温調節が主力となるのですが、  
ヒトの場合は文化的行動によるところ  
が大です。つまりは、着衣・冷暖房・  
摂食によって体温を上げたり下げたり  
する訳です。ところが、往々にして外  
気温と衣服の mismatches が起こりやす  
く、気管支症状が長引きやすい春カゼ  
をひいてしまいがちです。  
『史上最悪のインフルエンザ』『病  
原体進化論』を同時進行で読んでいま  
す。大正七年(1918)、世界中で二十  
万人以上、日本でも十五万人が亡くな  
ったスペイン風邪の病原体の凶暴さ、  
エイズの原因とされるウイルス HIV  
の性質を温和なものに進化させるとい  
う戦略的仮説、どうも微小生物の生き  
物としての概念は、常識とは全かけ  
離れているようです。

月 31  
十四  
あわよくば死ぬまで  
生きて花見かな

# 養生之曆

## 2004年6月

旧暦 皇早苗月  
仲 苗 月 夏

# 筑紫鍼灸院

(no.は1つ教え間違いでした) 110.95

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



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 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三

旧暦 四月	望 日 05:08 日出 19:25 月出 19:48 月 19:48 正 19:48 月 04:44	芒種	下弦 日 00:48 日出 06:34 月出 12:28 正 12:28	朔 日 05:08 日出 19:31 月出 04:59 月 12:34 正 20:10	夏至	旧端午	旧暦 五月	上弦 日 12:42 日出 18:49 月出 00:20 正 00:20
----------	---	----	--	--	----	-----	----------	--

仲夏 五日芒種、二十一日夏至  
 【恒例・夏至冬至データ】  
 暦の上では、夏も峠にかかります。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六月八日から十六日の五時七分頃、日没が最も遅いのは六月の二十四日から七月五日で七時三十三分頃となっています。日中時間は、夏至では十四時間二十四分ほど、冬至で九時間五十六分位で、その差は四時間半ほどあります。朝夕の日出没で言えば、それぞれ二時間位ズれることとなります(福岡にて)。

先月の暦の下旬の二十二日から二十五日まで 印の間、自分自身の突発的な三叉神経痛を含めて、来院されている方々の中にも特異的な症状の発現あるいは変化が少なからず観察されました。この時期は気象的にはさほど問題はなかつたのですが、月と太陽の引力の影響が通常の1・五倍ほど大きく、それが突発的な体調変化として現れたのではないかと考えています。

発熱はほとんどなく、長引く痰と咳を特徴とし、通常の抗生物質があまり効かない春から夏にかけての力ぜは、普通の冬の力ぜとは随分と様子が違います。五輪の年に流行するという異型肺炎・気管支炎のごく軽症型が、似た病原体の温和タイプによるものかと想像したりします。病原体の示す病原性が、激烈であったり温和であったりするのとは何故なのか。病原体の進化の正反対の二筋の方向を、しつこい痰咳に悩まされて考えさせられています。

瑠璃色の刃の拓く命かな



# 養生之曆

2004年 7月

旧曆 無草月 水田晩

# 筑紫鍼灸院

no.96

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



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 九 十 十一 十二 十三 十四

望 旧曆 小暑 下弦  
 日 05:12 旧曆 五月 廿一 05:57  
 出 19:33 月 五 廿二 12:18  
 日 19:45 月 五 廿三  
 出 04:20 月 五 廿四  
 月 04:20 月 五 廿五  
 正 04:20 月 五 廿六  
 中 04:20 月 五 廿七  
 月 04:20 月 五 廿八  
 没 04:20 月 五 廿九

朔 旧曆 大暑 上弦  
 日 05:20 旧曆 六月 廿一 12:41  
 出 19:29 月 六 廿二 18:19  
 日 04:38 月 六 廿三 12:12  
 出 12:12 月 六 廿四 19:42  
 月 19:42 月 六 廿五

晩夏 七日小暑、二十二日大暑  
 先日、年長の友人Mさんから流行作  
 家となったX氏のベストセラーについ  
 て思いがけない話を聞かされ、思わず  
 嬉しくなつて高一の未娘に自慢した。  
 娘は同書を買つて読んでいたし、高三  
 の次男は映画まで見たという。三年ほ  
 ど前出たばかりの同書をX氏から貰つ  
 たはずだがどこにあるのか見あたらな  
 い。  
 未娘は、同書の最後が「おかしい、  
 不自然。それも新しい彼女の前で！」  
 と言う。それで思い出したのは、三年  
 前にMさんも「結末がなつたらん、結  
 局、何もわかつたらん」と腹を立て、  
 私は、淡雪のように消えていくという  
 映像イメージが優先しただけで、そん  
 なに怒らんでも、と言つたことを思い  
 出した。  
 昨年死んでしまった遅れすぎた破滅  
 型作家志望の友人Nは、やはり主題と  
 道具の関係がズレてしまつていた。文  
 章も構成も下手ではななけれど、いわ  
 ば立身の道具でしかなかった。本当に  
 書きたいこと、書かねばならぬことな  
 どそうそうあるものではないから、文  
 筆で商売するのは翻案であつたり本歌  
 取や祖述であつたりして、その古今東  
 西かわらぬ主題を拝借し、いかに楽し  
 ませるのが作家の腕なのだろう。  
 とは言え、引用と借用では随分と様  
 相が違うから、剽窃という死語に近い  
 品のない言葉を用いて、その非礼を問  
 うておくことは、表現する人である私  
 たち人間として大切なことだ。  
 モリスという人は、五百余頁もの大  
 著『痛みは文化史』の締めくくりで、  
 「痛みは、あらゆる未解決のジレンマ  
 を引きつけている磁石である。」と述  
 べている。この伝でいくと、未解決の  
 ジレンマが、漱石に『草枕』を書かせ  
 たことになる。果たしてX氏に本物の  
 ジレンマがあつたのかなかつたのか。

土 31  
 十五

彼方より此方に  
 後座す旋哉



# 養生之曆

2004年8月

旧曆 文七初  
月夕初

## 筑紫鍼灸院

no.97

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



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 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三 十四 十五

望 日出 05:30 日没 19:19 月出 20:06 月没 00:24 正月中没 05:32	旧曆 六月	立秋 下弦 月出 23:37 月中没 06:01 正月中没 13:05	朔 日出 05:41 日没 19:04 月出 05:27 月没 12:33 正月中没 19:31	旧曆 七月	旧曆 七月初七	上弦 日没 12:49 月出 17:59 月中没 23:04	望 日出 05:51 日没 18:46 月出 19:41 月没 00:53 正月中没 06:42
---	----------	---	---	----------	------------	---	---

**初秋** 七日立秋、二十三日処暑  
 猛暑が続いています。この十年で四度目という珍しい進路を辿っている強い台風十号（アジア名「ナムセウ」NAM-HEUNG）はオスの川の名）も、この曆が届く頃には九州に襲来しそうな進路予想です。赤道付近からやや北よりの海水温が高く、北寄りに陣取っている強い太平洋高気圧の影響のようですが、北越の水害だけではなく各地の記録的な暑さの要因もこの辺りにあるのかも知れません。

熱中症の報道も続々です。気象データは日陰で測定されますから、炎天下の実測では気象観測の値を上回ることが通例です。また、湿度が高いほど発汗による体温調節の働きが低下して高体温になります。一方で多くの発汗は、水とミネラルの喪失をもたらします。熱中症は、高温多湿の気象条件、運動や労作による体温上昇、水分・塩類補給の不足、睡眠不足や過労などの生理機能の低下などの条件が重なり合って発症します。循環不全などの自律神経系のシヨツク状態が、部分から全身に拡がり、重症化すると高温のうっ熱によって組織障害が生じ、臓器不全に陥って死に至ります。

低温から高温まで広い耐候性を持つことで、地球上のあらゆる場所に拡散できた哺乳類の中でも、毛皮を持たぬ裸獣たる人類は、発汗という冷房機能を持つことで高温環境でもうまく棲息できたのですが、その代償として脱水の危険性を増しました。一方、人工冷房への依存は、発汗機能を低下をもたらしただけではなく、体内産熱を低めに設定しようとする夏限定の生活様式を歪めるなど、総体として高温への耐候性を低下させます。ここは、のらりくらりとやり過ぎず南方の知恵に学ぶべきでしょう。

先月の曆の文面が意味不明とお叱りを受けましたので、少し説明しておきます。小生が四年前に書いた私家本の文章が、小説・世界の中心で、・の中で数頁にわたって借用されていたのですが、作者が新聞にそのことを発表するとのことでしたので、具体的には書きませんでした。ただ、その新聞記事には何の言及もありませんでしたので、あえてここにその事実を記しておくことにします。

火 31  
十六

陽炎のまなこ写せし  
天地也



# 養生之曆

2004年9月

no.98

旧曆 葉秋風月  
仲 仲 仲 秋 秋 秋 月 月 月

# 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



十七 十八 十九 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

旧曆 七月	白露 下弦 23:32 18:27 06:17 13:51	朔 旧八朔 06:01 18:27 05:18 11:59 18:30	旧曆 八月	彼岸 入り 月 14:07 18:56 23:45	秋分 中 日	彼岸 明け	望 06:10 18:07 18:08 05:30
----------	--	---	----------	--	--------------	----------	---------------------------------------

仲秋 七日白露、二十三日秋分  
曆の上では秋もはや半ば。高温・少雨・多照傾向が顕著だった今年の夏の名残のきつい残暑が続いています。先月末と同じように、かなり大きな台風十六号（アジア名「チャビー」ハイビスカスのタイ名）が、九州を指すような予想コースを辿って北上しつつあります。平年で十三個、昨年同時期で十二個発生していた台風ですが、今年は既に十八個とハイペースです。大型で猛烈なこの十六号は、この暦がお手元に届く頃には西日本のどこかに上陸し、少なからぬ被害をもたらしているかも知れません。

日本国気象庁の台風予報では三日後まで、米軍の台風警報センターでは五日後まで、日に四回ほどそれぞれに進路予想が発表されています。これらの刻々の予想図を重ねて眺めながら、台風の襲来前後の行動を考えていると、ワクワクという不謹慎ですが何かしらザワザワとした高揚感に包まれてしまします。・・と、ここまで二十五日に書いて、現在は三十日早朝。五日前の米軍台風警報センター進路予想図の的中率は、ほぼ百%と言ってもよいほどです。台風の進路は、高層大気のが圧配置と風向などから予測するのでしょうが大したものです。お陰で襲来時の休校や休業が、早々と二日前には発せられています。

台風は低気圧の塊のようなものですから、その襲来前後には急激な気圧低下による身体不調を訴える人が少なからずおられます。そのようなケースでは、夏バテや睡眠不足などの条件が重なっているようです。夏に強い小生などは、朝飯から三膳いけるほどの好調のお陰で、普段だったら低気圧に弱く頭痛や肩こりに悩まされる所が逆に高揚感に繋がっているようです。

カンナ燃ゆ遠き夏の日還りたり



# 養生之曆

2004年 10月

旧曆 長竹 月  
醉 晩 月  
秋

# 筑紫鍼灸院

no.99

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



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

旧曆 八月	下 弦 出 月 正 月 没 23:05 05:50 13:28	寒 露	朔 日 出 月 正 月 没 06:22 17:46 06:11 12:07 17:53	旧曆 九月	上 弦 出 月 正 月 没 13:53 18:52 23:56	旧 重 陽	霜 降	望 日 出 月 正 月 没 06:33 17:32 06:24
----------	--	--------	--	----------	--	-------------	--------	--

日 31  
十八

飽々  
野分の季の所在なさ

晩秋 八日寒露、二十三日霜降  
 暦の上では秋も終盤ですが、実感としてはこれから短い秋の本番。三ヶ月連続で台風の話です。強い台風二十一号（アジア名「メアリネー」）やまびこ（北朝鮮）が、南九州を横断して列島の太平洋岸に沿って北上しようです。南西諸島から東シナ海にかけ広い範囲で海面水温が平年より一度以上高く（二十七度以上）、これが台風の高く（二十度以上）、これが台風の勢力供給源となつて、強い勢力のまま列島に襲来しているのが今年の台風禍の背景にあるようです。この台風異変も地球温暖化に伴う異常気象の一端でしょうが、お彼岸を過ぎれば涼しくなります。曇珠沙華も必ず彼岸前後に咲いてくれますから、正常の中の異変ということでしょうか。  
 百年後には、福岡が沖縄と同じ気候になるという予想は、余りに遠い先の話。五十過ぎの本人はおるか子もこの世の者ではなく、孫が九十、夜叉孫が三十歳では実感がない杞憂の話だ。人は、こんな大きな時の隔たりに、実感はもちろぬ想像力さえ働かない（先送りと垂れ流しにも道理はある）。ただし、しかし、三十年後に鹿児島が奄美になると聞くと、少しだけギョツとする。まだ生きてる可能性があるじゃない！ 熱帯農業の研究を先取りしている機関もあると聞くと、なるほどと感心しつつ、人は自らに関係する事柄にしか関心を示さない、という道理を再認識してしまう。「福岡は大した事なさそうですヨ」は、先ほど治療に見えた患者氏への見送りの挨拶。  
 今日日は朝からやたらと肩が張り頭が重い。眠りも浅く、何かしら後悔じみた夢と脱力感。きつと満月と台風の間乗作用に違いないと決め込み、つらつらと三十年後の異変を想像してみる。

# 養生之曆

2004年11月

no.100

旧曆 神無月  
初霜 初冬

## 筑紫鍼灸院

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



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 十九

旧曆  
九月

下弦  
23:48  
06:11  
13:27

立冬

朔  
06:47  
17:18  
23:48  
06:11  
13:27

旧曆  
十月

上弦  
13:14  
19:36  
06:11  
13:27

小雪

望  
07:01  
17:11  
17:15  
06:11  
13:27

初冬 八日立冬、二十一日小雪  
天災は忘れた頃にやつて来て、平成七年の阪神淡路の震災から十年目、たて続けの台風、水害、地震と列島は災難続き。農家の水稲不作の話、高値の野菜、連日報道される災害現場や避難住民の姿を映し出すTV映像などからしかこの難儀を実感できないのは致し方なく、幸いと言うべきではないにしろ、我が身と近縁の者達の無事に安堵する浅ましくもある人の常は、人は自らに関係する事柄にしか関心を示さないとの道理に符合する。とは言いながら、四日ぶりに助け出された二歳の男児の、その救出現場を延々と実況中継していたTV画面に釘付けになった人々の胸に去来していたであろう感情の波動もまた人の常であることは確かであって、この波動に共振する心もちこそが、数種の人類から億年の歲月の淘汰を経て今此処にある我が人類の善き性の証でもあろう。

気象変動と月齢が体調に及ぼすであろう影響は、至極繊細かつ軽微であって、主旋律とはなりえぬにしろ通奏低音の如き響きとなって生き物の日常を彩なしている。起こるべくして起こる体調変化の源には層があつて、労働作業や運動、家族を含む人間関係、季節と気象の変動、成長と加齢の変化、寄生あるいは共生する微生物の動向、そして月齢、これら多様な要因が、複雑に層をなし人の体と心の日々を築き上げる。病は単純ではない。

はるかなる異国の空に浮かびたる  
月めづ人のノラのたましひ



# 養生之暦

## 2004年12月

旧暦 霜月 仲冬  
no.101

# 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

旧暦十月 下弦 大雪 朔 旧暦十一月 上弦 冬至 望

下弦  
06:20  
12:56

朔  
07:13  
17:11  
07:22  
12:16  
17:07

上弦  
12:45  
18:53  
00:07

望  
07:21  
17:18  
17:38  
00:21  
07:58

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

仲冬 七日大雪、二十一日冬至  
 【恒例・夏至冬至データ】  
 暦の上では、冬も峠にかかります。  
 昼間が最も短いとされる冬至は二十一日ですが、日の出が最も遅いのは一日から十四日の七時二十三分頃、日没が最も早いのは今月の二日から七日で五時十分頃となっています。昼時間は、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）。

薄くなったカレンダーも残すところ一枚。この暦を仕上げたらすぐに新年分が待っていて、忙しい年の瀬です。来年は様々な制度改革が目に見えて現れてくるようです。公私ともに目まぐるしい日々が続きそうです。

多くの病いの由来も解決の糸口もまた日常生活の中にあるという確信があります。精密機器による高度な探索は、精細であればあるほどに人々の目を眩ましがちです。問題もその解決の道もごく身近に転がっているはずですが、文明の衣装は重く厚く我々を纏っています。もっと単純にもっと素直に生老病死を感じられないものか。朝に紅顔夕に白骨、流転無常を呪文に唱えつつ、皆様御機嫌よう。

土 31



廿

かげり陽の  
寂しく長き影を踏み