

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
----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----

旧暦 土月	下弦 小寒	朔	旧暦 十月	上弦	大寒	望
	00:23 06:23 12:15	07:23 17:29 07:15 12:05 16:58		11:40 18:17 00:01		07:19 17:43 07:24

平成十七年 乙酉 きのとせじ

善養生者
若牧羊然
視其後者
而鞭之

養生の道は、
後れた羊を鞭
打ちながら、
群れを統率す
る牧羊のよう
なものである

荏子外編

晩冬 五日小寒、二十一日大寒
平成十七年は、昭和で言えば八十
八年、大正で九十四年、明治では百三
十八年、明治大正はおろか、昭和も
遠くなりつつある戦後六十年。
自律しつつ自立する、というのが
例外はあるが生き物の自然である。
その自然のゆらぎや変調が病ひであ
つて、天然自然界の生き物の多くは
他の介入なしに自ずから然るべく在
つてその生を全うする。お節介焼き
の人間だけが、然るべくある自然に
介入する。これが呪具の矢を以て、
あるいは薬酒を以て病ひという自然
に介入する医・醫である。この介入
は、ゆらぎや変調が自律的に収束す
るのを促しかつ復調するまでの時間
を稼ぐ謂わば場繋ぎに過ぎないのだ
が、介入が余計なお節介となつて自
立した社会形成を妨げがちな途上国
への経済援助と似たようなもので、
物理的な依存関係に終始しがちであ
る。介入が物理的であればあるほど
その成功が期待されればされるほど
に、介入を要請した気遣ひ見守り祈
る魂ひは霧散しそつである。

月 31
廿二
日月に浮かぶ乾坤さゆく章
わくらはみちの
九死の生

筑紫鍼灸院

2005年2月

旧暦 睦月 月初
 初春 初

no.103

養生之曆

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



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

下弦 節分 立春 旧暦月 十二

月出 00:17
 正中 05:50
 月没 11:15

朔 旧正月
 日出 07:08
 出沒 17:57
 日没 12:51
 月没 18:17

旧暦月 一月
 上弦 雨水
 月出 11:12
 正中 18:30
 月没 00:54

望 旧小正月
 日出 07:19
 日没 17:43
 日没 18:13
 月出 00:13
 月没 07:04

初春 四日立春 十八日雨水
 暖冬傾向の冬前半から、うって変わって寒い日が続いています。二月の過去三十年間の平均気温は六・四度ですが、予報では、気温は平年並、降水量は平年並が多く、日照時間は平年並か少ないと出ています(福岡で)。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、あと一カ月ほどは、曇りや雨または雪が多く、気温は六度前後と寒い、気象変動が大きい日が続くようです。

トカゲやコイなどに、ある種の病原性毒素を注入し、行動を観察した実験があります。一般的に爬虫類も魚類も自ら熱を生じる仕組みを持たない、いわゆる変温動物ですから、風邪(つまり呼吸器感染症)を罹っても熱を出すことはありません。ではどうするか。陽当たりのよい暖かい場所を求めて移動し、体温が上がるのを(震えながら?)待つのです。彼等も、この行動の引き金となる寒けを感じているのでしょう。ヒトの場合、風邪のひき始めの寒気は、衣服の調節や暖房などの行動を促しますが、これに似たようなことがトカゲやコイにもある訳です。ヒトなど哺乳類や鳥類は、体内で糖や脂を燃やして自ら熱を造りだす、いわゆる恒温動物ですから、悪寒後の待避行動や震えなどによる行動性体温調節の後に自前で熱を生み出します。

高齢者の肺炎などで発熱しにくいことがあります。また、高齢者は寒がりなものです。少々失礼ですが、お年寄りの生理は爬虫類レベル近づいているのかも知れません。何が言いたいかというと、普通の発熱は「善いこと」なのです。病気で熱が出るのではなく、病気を癒すために熱を出している、という事です。

寒空は汝が身をば福々と



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

旧暦 一月	下弦 啓蟄	朔	旧暦 二月	上弦	春分	望
日出 01:32 月出 06:26 正中 11:18 月没 11:18	日出 06:37 月出 12:22 正中 18:15 月没 18:15	日出 06:36 月出 18:22 正中 12:22 月没 18:15	日出 11:16 月出 18:55 正中 01:41 月没 01:41	日出 18:35 月出 00:17 正中 06:25 月没 06:25		日出 18:35 月出 00:17 正中 06:25 月没 06:25

仲春 五日啓蟄、二十日春分

風はまだ冷たいのですが、陽も少しずつ高く長く、薄桃色の光が満ちてきています。地温も上がり、木の芽も草の葉も春支度が整いつつあります。列島を挟む南北の温度差が限度を越え、不安定な状態を解消するため、偏西風の蛇行と低気圧の発達を伴う傾圧不安定波と呼ばれる対流が起こるのだそうです。三寒四温は、この低気圧通過に伴う冬型と、移動性高気圧に覆われる春型が、およそ七日周期で交代しているのです。三月に入ると周期も短くなり、四日程の周期の早い天気変化になると言われます。

春から初夏にかけては一年中で一番気分が良いはずなのに、最も体調不良に陥りやすい時季です。体温調節の仕組みが冬型から夏型にギアチェンジする時、切り替えがスムーズ行かないこと、温度変化が大きく衣服寝具の調節とミスマッチを来すことなどが相まって、自律神経の不調、筋肉の血流調節の不調などを来して様々な不具合が生じます。息がしにくいほどの背筋や首筋の痛み（背筋の風邪と呼びます）、低血圧症状、めまい、ぐずつく風邪、突発的な喘息発作などなど、「春先症候群」の方がチラホラお見えになっていきます。この時季の養生の決め手は、朝夕の保温、伸びやかな体操と散歩、炭水化物を主とした腹八分。

インフルエンザが流行していると喧伝されています。ウイルスの増殖を抑えるという「特効薬」が沢山使われているそうです。哺乳類にとつて発熱が適応的であるとすれば、折角の発熱のチャンス芽をむやみに潰すことには、必ず代償が伴うことでしょう。このウイルスの元の宿主といわれる野生の力モたちは、どんな公衆衛生の知恵を持っていて無症状でいられるのでしょうか。

31 木

廿二



寒空を
穿ちて奈落の底に居る

養生之曆

2005年4月

no.105

旧曆 弥生月
花見春
晚

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 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



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

旧曆 二月	下弦 01:37 出 06:24 中 11:13 月没	清明	灌仏会 花祭り	朔 05:56 出 18:45 日没 06:03 月出 12:34 正月没 19:15	旧曆 三月	上弦 10:54 出 18:28 月没 01:14	穀雨	望 05:37 出 18:56 日没 06:11 月出 12:34 正月没 19:15
----------	---	----	------------	--	----------	--	----	--

晩春 五日清明、二十日穀雨
 地震力ミナリ火事オヤジ、この順序は恐さの程度でもあるでしょうが、予測のし難さ、逃れ難さの順のようにも思われます。もっとも、親父の格は凋落の一途のようですが。

一説によると三百年ぶりという福岡の地震ですが、まだ日に数度は余震が続いています。被害の程度、地震体験の強弱は、地域や環境によってひどく差があるようで、話が通じたり通じなかつたり。大きめの余震を感じたその時、もっと大きな揺れに襲われるのではないかという不安が、その揺れの持続時間に比例してふくれ上がり、また、安堵したりと、脆いようで粘り強い人の心のゆらぎには可笑しみさえあります。一つ発見がありました。揺れが持続し不安が膨れつつあるその刹那この不安と恐れは多くの人に同時に訪れているのだと想像すると、何故かしら不思議に腑に落ちる感じで、フツと緊張が解けていくような心境があるようなのです。単純化してしまえば、赤信号皆で渡れば恐くない、ということでしょうか。心的外傷というものがあるとすれば、それを癒すのは、そのような共同性の幻なのかも知れません。

先天的に痛みを全く感じぬ人がいるという。彼等は、長時間同一姿勢でいても、痛みも不快感も感じず、そわそわ身動きしない。その結果、関節への血液供給が損なわれ、青年に達する頃には関節が劣化してしまう。彼等のほとんどは、関節がボロボロになって三十歳になるまでに死ぬという。運動器の痛みの多くは、身体能力と負荷の不均衡に真の原因がある。痛みの効用はこの不均衡への気づきなのであって、養生は、身体能力と負荷の新たな妥協点を探すことに他ならない。

目借られて李氏沈みたり春は宵



養生之曆

2005年5月

no.106

旧曆 卯月 月
花残 残月
初 初夏

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



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 廿二 廿三

下弦 八十八夜
旧曆 三月
立夏
出中 01:20
月正 06:20
月没 11:26

朔 母の日
日出 05:23
出中 19:07
日没 05:07
月正 12:01
月没 19:09

旧曆 四月

上弦
出中 11:38
月正 18:41
月没 01:05

小満

望
日出 05:12
出中 19:19
日没 20:05
月正 05:02

下弦
出中 00:39
月正 06:05
月没 11:38

初夏 五日立夏、二十一日小満

まだまだ地震が続いています。聴覚が過敏です。夜のおシッコが近いです。昼過ぎが眠りたいです。やっと同じ土俵に上がりましたね、阪神大震災の体験者N氏の電話です。明け方四時前後、震度一でも目が覚めます。自慢じやないですが、感覚の鋭さが磨かれているのです。恐怖に打ち震えている子羊というほど可愛い訳ではないのですが、

臨界に達しつつ、或いは、達した地殻の歪みが、断層として修正される大地の変動。臨界点の最後の引き金に一定の法則があるとしたら、潮汐力も候補者が上がってもよいのではないかと夢想します。潮汐力の変動の増大は、大気を乱し、特発的な雲を湧かせ、突発する喘息や頭部不定愁訴を誘発するとしたら、潮汐力変動のピークを示すものと考えているこの曆の星印にも多少の注意喚起力があるかも知れません。専門家は一笑に付すでしょうが、事故の続発には心理的要因が大でしょうが、重大事故の多発の背景には、背中を押している目に見えない大きな力の存在を考えたくありません。ただ、事は単純ではなく、常に複合的で重層された要因の連鎖の中にあります。単純化の愚は退け、複眼と総合が、大事を最小化するはずです。

全くの天災と全くの人災が続き、怒りが満ち、そして心が鍛えられます。先祖代々数千年、避け難く逃れ難い災厄は、善くも悪しくも、潔さ、諦観そして、無節操と几帳面を進化させて来たように思います。尼崎の惨事は、度過ぎた几帳面さの現れでもある時間への執着に対して、我々はもう少し寛容になるべきだと伝えているように思えてなりません。

火 31
廿四

借り物の像のひとつみにはいて



養生之曆

2005年6月

no.107

旧曆 皇 月
早 苗 月
仲 苗 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



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 廿三 廿四

旧曆
四月

芒種

朔

05:08
19:27
04:53
12:27
20:04

旧曆
五月

上弦

12:20
18:40
00:28

父の日

夏至

望

05:08
19:32
20:03
04:34

下弦

00:11
06:24
12:47

仲夏五日芒種、二十一日夏至

【恒例・夏至冬至データ】

曆の上では、夏至は六月二十一日ですが、日の出が最も早いのは今日の九日から十六日の五時七分頃、日没が最も遅いのは今日の二十四日から七月三日で七時三十三分頃となっています。昼時間は、夏至で十四時間二十四分位、冬至で九時間五十六分位ほど、その差は四時間半ほどあります。朝夕の日出で言えば、それぞれ二時間位ズれることになります(福岡にて)。

月日	日出	日没	昼時間
6 7	5:08	19:27	14:19
6 8	5:07	19:28	14:19
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	19:30	14:23
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	5:08	19:31	14:23
6 18	5:08	19:31	14:23
6 19	5:08	19:32	14:24
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	5:11	19:33	14:22
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

曆では峠にかかる夏も、実感としてはこれからが本番です。六月は陽の高さも昼時間も最も高く長く、地表を照射する紫外線量も最も多いのです。目や皮膚が弱い人にはつらい季節です。また、気温の上昇幅も大きく、体温調節のギアも夏向きに大きくシフトし、自律神経系の変調を来しがちです。このような条件に、日照の消長が関係すると考えられている季節性気分障害が、梅雨の鬱陶しさとも相まって加わり、とにかく気怠く眠たい季節です。六月は自重静養の時季のようです。

我が家に「はな」と「めい」の二匹の子猫が加まりました。早朝深夜、運動会で大変です。外飼いの犬のクツクは少し拗ねています。物言わぬ小動物の言葉にならぬ声に耳を傾け、排泄の後始末をしている時、フツツと力が抜けて行きます。

糸月の黙する空を歩きたり



筑紫鍼灸院

2005年7月

旧暦 水無月
田草月
晩 夏

no.108

養生之曆

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 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



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

半夏生	旧曆五月	朔 七 夕	旧曆六月	上弦	望	大暑	下弦 土用五日
	日出 05:14 日没 19:32 月出 04:28 月没 12:07 正中 19:44	暑中 7/7~8/6		日出 13:06 日没 18:43 正中 ***	日出 05:22 日没 19:27 月出 20:29 月没 00:41 正中 05:45		日出 23:39 日没 05:52 正中 12:45

晩夏 七日小暑、二十三日大暑
 十年ぶりのカラ梅雨で、干魃被害も懸念されます。昨年並みの台風襲来でもあれば良いのですが、既に発生した四個共に、列島の南の洋上を北上しただけです。梅雨前線も九州南方洋上にあり、今のところ北部九州に恵みをもたらしていません。夕顔に毎日水やりをしています。なかなか葉が茂りません。雑草すらも枯れています。
 福岡県のホームページによれば、福岡県筑後南部を潤す矢部川上流の日向神ダムの有効貯水量がゼロとなり、毎日流入している約五万トンだけが放流されているそうです。我が故郷柳川名物の川下りも、この五万トン頼りで、この夏は運休の憂き目もありそうです。一方、福岡市東区の海水淡水化プラントの日産量は五万トンだそうで、これだけで二十五万世帯の一日の使用量を賄えるそうです。大したものですが、えらく高くつく水です。新潟や北陸では洪水被害もあるようで、世の中はうまく行かないものです。自然の恵みと脅威は表裏一体ですが、海水淡水化五万トンと矢部川の五万トンの対比は、色々なことを考えさせてくれます。

先月、全国の鍼灸師や医師など二千名程が福岡国際会議場に集い、国内最大の鍼灸学会が開催されました。出不精の小生も、地元なので一日だけ出席し、演者聴衆の熱気と、旧交を温める同窓会のような雰囲気を味わいました。こうした全国規模の学会の隆盛は、鍼灸が医療としての地歩を固めていることの証ですが、一方で東洋医学の反面教師たる近代西洋医学の癡、人間が見えにくくなるクセが感染する機会ともなりそうです。自戒。

日 31
 廿六
 夏至空は難儀
 ギリリ青き刃城

養生之曆

2005年8月

旧曆 文 月
七 夕 月
初 初 秋

筑紫鍼灸院

no.109

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



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
六月

朔
日出 05:33
日没 19:16
月出 05:14
正中 12:31
月没 19:39

立秋

旧曆
七月

旧七
夕

上弦
日出 13:03
正中 18:14
月没 23:20

望
日出 05:43
日没 19:00
月出 09:36
正中 00:22
月没 05:51

処暑

下弦
日出 23:31
正中 06:13
月没 13:45

水
31



廿七

全きの生テロルの
月に宿りたり

初秋 七日立秋、二十三日処暑
先月、十年ぶりのカラ梅雨と書いた途端の恵みの大雨でした。早速、気象庁ホームページで世界の異常気象情報を漁りました。世界的な高温少雨傾向は間違いないようです。一方で局地的に極端な大雨による洪水も見られます。一般に過去の経験から大きく外れた場合を異常と呼びますが、気象庁は過去三十年間に発生しなかったような現象を異常気象としています。
下図は、人類の歴史を、有史四千年、先史十万年としてアナログスケールで示したものです。我々は、有史の二十五倍の先史時代を経て今此処におる訳ですが、十万年前のヒトと今の人との間には、肉体的生理的な差異が殆どないのだそうです。十万年前から現代にタイムトリップさせた子供を教育すれば、立派な現代人になる訳です。英国の学者はこれを模擬的に実験して、移り住んだニューギニアで、現代の石器時代人と呼ばれていた高地人の子供達を養子にして、皆立派な教養人に育て上げたそうです。つまり、教育や文化の効用の前提である人の脳力に差がないことを証明したのです。我々の体と心は、十万年前の世界に見事に適応して完成し、生き物としては十万年の間ほとんど進化していません。逆に、十数年前に適応していた体と心が、文明社会に適応しきれない事が、人の病の本質の一つとして上げられそうです。

現代人類の誕生

先史時代 - 石器時代

有史時代

10万年前

4千年前 現在

筑紫鍼灸院

2005年9月

旧暦 葉月 仲秋
月 秋
風 仲
葉 秋
秋 仲

no.110

養生之曆

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



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 廿七

二百十日 旧暦七月	朔 日 05:54 出 18:41 月 06:01 中 12:36 没 19:03	白露 旧暦八月	上弦 日 13:08 出 17:59 月 22:48	望 日 06:03 出 18:22 月 18:34 中 05:51	彼岸入り	秋分	下弦 日 06:08 出 12:10 月 18:12	彼岸明け
--------------	--	------------	-------------------------------------	---	------	----	-------------------------------------	------

仲秋 七日白露、二十三日秋分

お盆過ぎから、朝夕は俄に涼しく、陽もめつきり短く、月も冴えてきました。盆過ぎれば正月は直ぐ、そんなせつかちでなくとも、今年もあと四力月。一年の早いこと早いこと、二百十日と八朔と二百二十日は、

台風襲来の特異日、三大厄日です。江戸初期の伊勢曆にも、既にこの三大厄日が記されています。風祭り、風の盆は、この時季に到来する風神に退散願う行事、野の草木をなぎ倒し吹き分ける様を詠う季語の野分も、大風にまつわるもの。台風は、厄介な自然現象ですが、正確に時候を分節する恒例イベントでもあります。

今日現在、台風十三号は台湾を直撃する進路で西進中。十四号は、より北側のコースを辿っており、北向きに進路を取れば、九州に本年初襲来となるかも知れません。アメリカ東部では、過去最大級のハリケーンが大きな被害をもたらし、風桶論的に原油高が懸念されています。

一九四一年生まれの知りたがり屋のおさるのジョージは、好奇心の固まりで色々騒動を起こします。おさるのジョージだった小生も知りたがり屋で、今でも何故の連発で壘壘を買回ることがあります。普通、ナゼを三回繰り返すと、煩がられるのが落ちです。「神様にしか解らないのとを聞くもんぢやない」というのでしようか。ダーウインは、神様しか知らないはずの種の起源の秘密を進化論で説明したのですが、種にまたがる進化論は未完成だというのが現状だそうです。ただ、万年の人類史、億年の哺乳類史における「病気はなぜあるのか」という知りたがり屋の一見奇妙な疑問に、進化の考え方は有効のようです。

夕顔は白くて暗い夏の気ぐるひ



筑紫鍼灸院

2005年10月 旧暦 長月 月見 月秋 菊見 晩

no.111

養生之曆

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	廿六	廿七	廿八
----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----

旧暦八月	朔 05:54 18:41 06:01 12:36 19:03	旧暦九月	寒露	上弦 13:08 17:59 22:48	後見の月	望 06:03 18:22 19:34 05:51	霜降	下弦 06:08 12:10 18:12
------	--	------	----	-------------------------------	------	---------------------------------------	----	-------------------------------

月 31



廿九

すれ違う佛と
見たり曼珠沙華



晩秋 八日寒露 二十三日霜降

少々蒸したお彼岸も過ぎ、朝夕めつき肌寒くなりました。暦もあと三枚となりました。

先月の中秋の名月は、三方に団子をお供え入すきを添えて月見酒を頂きました。中秋の名月は、別名を芋名月とも云うそうで、団子は芋の代わりなのだそうです。後見の月は、十三夜月とも粟名月とも云われ、同じく秋の冴えた月を屋外で楽しむ行事です。古今東西、うまい酒を楽しむ口実は事欠ないようで、生活に季節の節目を付けてくれる観月の風習など、楽しみめ手はありません。

先日、糖尿病専門医と話をする機会があり、万年の人類史、億年の哺乳類史における「病気はなぜあるのか」を知りたがる Curious Jo としては、色々と質問してみました。古代、糖尿病は王侯貴族しか、近世では上級武士以上の階層しか患うことが出来なかったこと。そして、現代ホームレスでさえ罹る病気。和食の基礎が出来上がった江戸の上層庶民の食事が適当であること。日本人は、エネルギー効率を良くする儉約遺伝子を持っている、つまり、ご先祖様は飢餓に強かったこと。日本人が欧米型の肥満になりにくいのは、インスリン分泌能が欧米人に比し格段に低く、肥満する前に重症糖尿病になるためであること。そして、糖尿病の薬物治療が進歩し普及すればするほど、欧米型の肥満が増加し、結果として欧米型肥満による合併症が増えるであろうこと。人類進化的には、美味とは、滅多に食べられない物であったことを示していること。等々。ヒトの、少なくとも体は石器時代人と何ら変わらないのです。

養生之曆

2005年11月

no.112

旧曆 神無月
初霜 初冬

筑紫鍼灸院

火水(木)金土日月火水木金土日月火水(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



世 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

旧曆九月	朔	旧曆十月	立冬	一 上弦 の酉	七 五 三	望	二 の酉	小 雪	下 弦	***
	日出 06:38 日没 17:27 月出 06:36 月没 12:02 正月没 17:21									日出 13:28 日没 18:44 月出 *** 月没 ***

初冬 七日立冬 二十三日小雪
今まで暖かすぎたせいも、今年並か高めという気温でも、やたらと寒く感じます。寒がり屋は冬の布団に敷毛布を出しています。動きが鈍かった鍋物の材料が飛びよりに売れたそうです。熱燗が美味しくなりました。曆もあと二枚です。

先日発表された医療制度構造改革試案では、毎年一兆円づつ増え続ける社会保障費、特に比重が大きい老人医療費の抑制策を、生活習慣病予防と公的医療保険給付の見直しを軸に詳細に論じていました。「本格的な取組」と題された生活習慣病予防の項では、糖尿病がヤリ玉に上がっています。栄養過剰で糖尿病大国になるか、糖尿病治療薬が功を奏して肥満大国になるか、とは先月の専門医の話。とにかく糖尿予備軍が急速に増えているのが我が国の現状のように、今の高齢者ではなく、近い将来その仲間入りする人達の糖尿病が医療費増大をさらに底上げする可能性が高いようです。

ヒトの、少なくともも身体は、十数年前の石器時代人と何ら変わらない。石器時代人は、狩猟採集食糧の不足、捕食肉食動物や病原性小動物の襲撃、異族との争いなどの生存の危機が日常。とりわけ食糧不足は、人々の生活時間の多くを狩や採集に動き回ること、に費やすことを強いた。昭和二十年前後の数年間、日本人も飢えていたらしいが、この頃に糖尿病や痛風は、特殊な遺伝性のもを除けば希だった。文明は、食糧不足も動物の襲撃も異族との争いも、それら生存の危機を最小化する方向で進んできた。食糧不足と運動過多から、食糧過多と運動不足へ、過不足の転換は皮肉。脂のうまさや甘味の魅力を逃れることは至難。

行き戻り踏み出す空は祈りなり



筑紫鍼灸院

2005年12月

旧曆 霜月 待月 仲冬

no.113

養生之曆

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



世 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

旧曆十月	朔 日出 07:05 日没 17:10 正日 12:35 月没 17:24	旧曆十一月	大雪	上弦 月出 12:36 月中 18:22 月没 **:	望 日出 07:15 日没 17:12 正日 12:35 月没 00:10 月没 07:50	冬至	下弦 月出 00:08 正中 06:20 月没 12:24
------	---	-------	----	--------------------------------------	---	----	--

士 31

朔

日出 07:22
日没 17:21
正日 12:23
月没 17:13

仲冬 七日大雪、二十二日冬至
 【恒例・夏至冬至デー】
 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日ですが、日の出が最も遅いのは来月の二日から十五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おります。昼時間は、夏至で十四時間二十四分位、冬至で九時間五十六分ほどで、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	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	7:13	17:11	9:58
12 14	7:14	17:12	9:58
12 15	7:15	17:12	9:57
12 16	7:15	17:12	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	7:20	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	17:18	9:57
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

糖尿病続き。戦争終結後三十年経過したベトナムでは、糖尿病が急増し約八%台になった。米国では、原住民（いわゆるインディアンやイヌイット）だけでなく、アラブ系の間でも急増している。同じアラブでもスーダンで5%、産油国ハーレーンは三十五%。日本は十%、ハワイやブラジル日系人は倍以上。

家庭ごみの約四割、事業ごみの約三割が生ごみ。食糧の六割を外国に依存し、かつ、供給量の三割近くは食べ残され廃棄されるという。

欲しがりません勝つまでは、と欲望を最低限のレベルにまで強制した戦時下の日本やドイツは御免だが、喰って吐いてまた喰うローマ貴族の如き超過消費の末路に、肥満と糖尿病があるという文明の皮肉。

やんぬるかなはらはらと日月まふ

