

クリニックレター 2023年2月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

節分は年越しの行事だった？

2月3日は節分、4日は立春、春の気配もすぐそこに・・・と書き始めて、あれ？？旧暦でも節分は2月3日だったのだろうか・・・と頭が混乱して、webでの情報ですが、確認してみました。

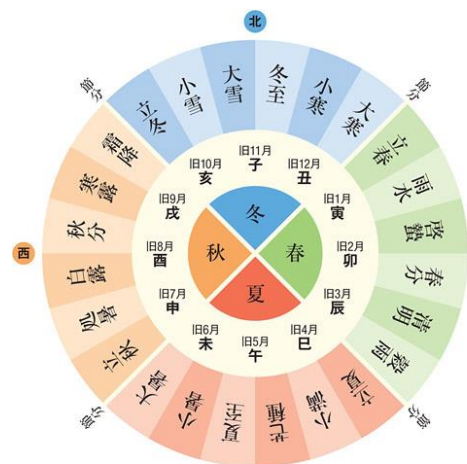
* 節分の定義：二十四節気のうち、冬と春を分ける日、立春の前の日

* 立春の定義：二十四節気の第一番目

* 旧正月の定義：旧暦の冬至の日から2回目の新月が上がる日

分かりにくいですね・・・

旧暦は1年が365日ではなく約354日と、新暦の1年より約11日短いため、例えば旧暦の1月1日が新暦では何日にあたるか、あるいは、新暦の2月3日が旧暦では何日にあたるか、を調べても、答えが毎年違ってきます。(下表参照：旧暦新暦換算表より)



	旧暦	新暦
2020	1月1日	1月25日
	1月10日	2月3日(節分)
2021	1月1日	2月13日
	12月22日	2月3日(節分)
2022	1月1日	2月1日
	1月3日	2月3日(節分)
2023	1月1日	1月23日
	1月13日	2月3日(節分)

宮中では、節分は新しい年を迎える前の年越しの行事であった、という記事も見かけましたが、この表をみると、なるほどな、と思われまます。

以前にもクリニックレターで何度かご紹介していますが、紀元前に中国で書かれた「黄帝内経」という中国伝統医学の書物を見ると、「四気調神大論(「四季の気候の変化にどのように適応し調節するか」)について書かれた章)には

次のように記されています。

「冬の三か月は万物の生活機能が潜伏閉蔵する季節である。だから河の水は凍り、地面は凍って裂ける。

この時期には、人は陽気をかき乱してはならない。少し早く眠り、少し遅く起きるべきである。起床と就寝の時間は、日の出と日の入りを基準とするがよい。

心を埋め伏し、しまい隠しているかのように安静にさせる。ちょうど人に話にくい私情があるかのように。また、すでに秘密をつかんだような 愉快的気分で、厳寒を避け、温暖に保ち、皮膚を開いて汗を出すようなことをして、閉蔵している陽気に影響をうけさせてはならない。

これがつまり、冬に適応して「臓気」を養うという道理である。もし、この道理に反すると、腎気を損傷し、来春になって痿厥*の病を発生し、人が春の生気に適応するという能力を減少させてしまう。」

*“痿(イ)”は筋肉の力がなくなり手足が軟弱になる事、“厥(ケ)”は冷える事。

【解説】

東洋医学では、季節の変化などの体に悪影響を及ぼす外的要因を、寒邪、暑邪、風邪、湿邪、燥邪、火邪の6つに分類し、「六淫(リクイン)の邪」と呼んでいます。冬の季節は、これらのうち、寒邪が最も強く、ついで風邪、燥邪が影響しがちです。寒邪が体内に侵入すると、人体の陽気(熱)を消耗し、臓器の活動性を著しく低下させるため、体を寒邪から守る必要があります。

このために、朝早く起きたり、やたらに大きな声を出したり、寒いところで大汗をかくような運動をしたりすることは避けなければいけない。そして、この道理に反すると、春になって季節に順応できずに、病気を発症する、と説いているのです。

【原文】

冬三月、此謂閉蔵。水冰地圻。無擾呼陽。早臥晚起、必待日光、使志若伏若匿、若有私意、若已有得、去寒就温、無泄皮膚、使氣亟奪。此冬氣之応、養蔵之道也。逆之則傷腎、春為痿厥、奉生者少。

(東洋学術出版社 現代語訳 黄帝内経素問(上)より)

2023年2月のオミクロン BA45 対応新型コロナワクチン接種日 2月18日(土)

* 3回目以降の接種を希望される方で、前回接種から3か月以上経過した方が対象です。

お車及び自転車でご来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及びクリニック周辺の道路には、駐車されないようにお願いします。駐車中のアイドリングもおやめください。駐車場に空きがない場合は周辺のコインパーキングをご利用ください。また、クリニック北側での自転車駐輪に際しても、自転車が歩道にはみ出ないようにご注意ください。