

# KENKO TIP

2015年4月16日



## 2015年の新月と満月のカレンダー

新月	日時	満月	日時
4/19	03:57	5/4	12:42
5/18	13:13	6/3	01:19
6/16	23:05	7/2	11:20
7/16	10:24	7/31	19:43
8/14	23:53	8/30	03:35
9/13	15:41	9/28	11:51
10/13	09:06	10/27	21:05
11/12	02:47	11/26	07:44
12/11	19:29	12/25	20:11

前後2、3日くらいに体調を崩し（頭痛、歯が痛む、気持ちが悪くなる、熱が出る等、突然の体調変化や慢性的な傾向の悪化）やすくなる方が増えるので、無理のない計画を立てましょう。

## 新月と満月を健康管理に活かしてみよう

MD.ネット 佐野秀典

月は生活の様々な分野で活用されています。例えば日本の農家には、「**新月に種を撒くと生育が良い**」と信じる風習が今も残っています。ダイエツは新月から始めると成功しやすいとか、願い事も新月が向くなどといえますね。フランスで最近人気の「ピオワイン」も月の動きを積極的に活用した生産・醸造方法ですね。それから投資。以前にもお話ししましたが、月も含めた天体波動から相場を分析するアストロロジーエコノミーは有名です。月と体調、事故の関係についても様々な説がありますね。満月の日は事故や自殺が多い、出産が多い、ロマンスが生まれやすい等々、皆さんも一度は見聞きしたことがあるのではないのでしょうか。

私自身10年ほどこの海外赴任者の医療を行ってきて、「月と健康の関係はある!」という結論に達しつつあります。もちろんあくまでも個人的な感覚の域を出ませんが、一例をあげますと、新月、満月、それから半月の日の前後には相談が増えるのです。

最近では、月だけでなく、水星、土星、天王星、火星、金星、色んな天体の配置、時に彗星なども関係するのではないかと考えて、MD.ネッ

トで研究中です。また、影響を受けやすい人もわかるようになってきました。

人間も動植物と同じ「生物」ですし、カラダの70%以上は水分で、地球に最も近い惑星が月ですから、何かしらの影響が及ぶのは当然といえます。潮の満ち引き等はその最たる例。海を見ていると、月が地球に及ぼす強いパワーを感じませんか。ちなみに、メンタルと月々の研究に関しては、精神科医A.L.リーバー博士の「**バイオタイド理論 (biologicaltidestheory)**」が最も有名です。月の満ち引き、つまり月と太陽の引力力力の関係が人間の体調に影響を及ぼすという説をと考えた研究者です。

スイスではある研究チームが、月と体調に関する興味深い研究に取り組んでおり、その結果を細胞生物学会誌に発表しました。

「**満月の夜は眠りの質が落ちる傾向にあり、睡眠時間は新月月の夜に比比べると平均20分短くなる**」という実験。

パーゼル大学附属精神科病院のクリスチャン・カヨチェン氏によると、スイスでは満月月のせいによく眠れないと訴える人人が約40%に上る

という。そこで研究チームは、20~74歳の健康な被験者33人に研究施設に3日半滞在してもらい、窓のない部屋で寝てもらった実験を行った結果、部屋から月は見えなかったにもかかわらず、満月の夜は睡眠時間が平均して20分短くなったというのです。眠りに落ちるまでにかかる時間は新月の夜に比べて約5分長くなり、深い眠りに落ちている時間は平均で30%減ったという結果も得られました。眠気を司るホルモンのメラトニンの分泌量を調べた結果、満月が近づくにつれ、メラトニンの分泌量が減ることも研究でわかりました。

MDの会員の方々からの相談も、**新月満月前後2、3日間位にかけて3割くらい増えます。男性の場合、新月に不調を訴える割合が多く、女性は満月です。**外的要因に体調に変化を受けやすいと思う方は、上の表を参考にして、お酒を控えめに、出張、仕事、移動、旅行等避ける、あるいは無理のないスケジュールで行動するなどしてははいかがでしょう。自然のリズムを健康管理に活かしてみましよう。