

# KSK 線維筋痛症友の会会報

41号 2013年夏号



- ・復興の義援金の取り扱いは次の通りです。  
郵便局から(振込料は無料)

00140-8-507

日本赤十字社東北関東大震災義援金

00170-6-518

中央共同募金会 東北関東大震災義援金



この会報の内容の無断転載を禁じます。非営利、または教育目的にお使いになられる場合、「線維筋痛症友の会」までご連絡下さい。転載の可否を検討し、ご連絡致します。

発行人 神奈川県障害者定期刊行物協会 代表 平井晃  
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752番地障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3階  
横浜市車椅子の会内

編集人 線維筋痛症友の会 (JFSA)  
〒233-0012 横浜市港南区上永谷2-12-11-102

定価 500円(会員は会費を含む)  
お問い合わせはこちらにお願いします。

Tel / Fax: 045-845-0597

E-Mail: [jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp)

[http:// www.jfsa.or.jp/](http://www.jfsa.or.jp/)



\*\*\* もくじ \*\*\*

ページ	内容
1	義援金について
1	友の会へのお問合せ先
3	本・DVDの紹介、会報バックナンバー
3	「メルマガ特派員」を募集します
4	お知らせ ①「移動図書館」始めます
5	②慢性痛患者のためのセルフケア講座
6	③事務局からのお知らせ
6	「若年性線維筋痛症の会」が発足しました
6	【厚労省】副作用被害救済の不支給の事例
7	災害時の備えについて <被災された方々の経験談を募集します>
8	会報40号発行後の主な出来事
9	ママトーク 第2回 ～第1部～
15	医療講演会 in 横浜 2012年5月6日 ～第1部～
20	「線維筋痛症に対する患者・医師の意識とコミュニケーションに関する調査」 -第2回調査結果のご報告-
26	北海道支部便り
27	東北支部便り
29	千葉県部会(準備会)だより
32	とびつくす@かんさいしぶ
35	九州支部便り
36	きずなの会
38	会員からのお手紙
41	会員の作品 川柳・短歌
42	手作り作品募集
43	生活の工夫 -福祉用具や便利グッズ等のご紹介-
44	入会案内(入会、住所変更など)
45	きんつうちゃん
47	友の会データ
48	医療機関リスト
63	お礼



## 本・DVDの紹介、会報バックナンバー

### (1)本の紹介

- ・「線維筋痛症診療ガイドライン 2013」が発行されました。
- ・NHK「きょうの健康」1月号「全身の激しい痛み 線維筋痛症」村上正人先生が出演されました。テキストもどうぞご覧ください。
- ・マキノ出版 健康雑誌「安心」8月号に岡寛先生の記事が掲載されました。「線維筋痛症の最新治療法」が紹介されています。
- ・「そうまでして生きるわけ—線維筋痛症だからといって、絶望はしない」橋本裕子著、佐久書房 1,575円 最寄りの書店での取り寄せなら送料は掛かりません。佐久書房書籍販売係 TEL:03-3800-0041(こちらは送料300円)



### (2)DVDの紹介

- ・リハビリの参考としてあくまでも橋本の場合としてですがDVDを作成しました。(株)キュアグレイスが作成協力をしてくださったおかげで、会員の皆様には実費500円(送料込み)でお送りすることができます。ご希望の方は事務局にご連絡ください。ビデオではありませんのでご注意ください。

### (3)会報のバックナンバー

- ・会報のバックナンバー 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40号があります。一部500円。パンフレットと療養の手引きは無料、八王子と横浜で行われた岡先生の医療講演会の資料が少しあります。JPA発行「JPAの仲間 2012冬号」「春号」「夏号」「秋号」は先着順で無料です。ご希望の方は事務局までお知らせください。

## 「メルマガ特派員」を募集します

### ★ 情報の収集、発信に協力して下さる「メルマガ特派員」を募集します。

- 皆様の地域のイベント情報、
- 得意なことを生かしたミニ情報(お料理や生活上の知恵など)を、メールでお寄せください。随時メルマガ登録メンバーに配信していきます。(編集や確認をお願いする場合があります。予めご了承ください)

☑ メール：[jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp)

## お知らせ

### ①「移動図書館」始めます

関西支部が以前より取り組んでいた交流会用の移動図書館を充実させ、会員の皆様の希望があれば自宅に配送できるシステムを考えてみました。

まず1箱分、横浜(神奈川県)の事務局から送れるものを用意してみました。

※関西支部も、個人利用分をただいま準備中！



#### ☆ 貸し出し～返却までの流れ

##### ①貸し出し希望の連絡

- ・ 会員 ☺ 「本を貸してほしい」 → 事務局にご連絡下さい。

連絡先は、1ページの「お問い合わせ先」をご参照下さい

##### ②貸し出し

- ・ 「1箱(合計33冊)の本」と「本のリスト」をお送りします。
- ・ 会員登録された住所に限りお送りできます。
- ・ 本のリストは下記の表をご参照下さい。全ての本に関心はないかもしれませんが、一箱全部で移動しますので選択はできません。どうぞお気軽に手に取ってみてください。

##### ③返却

- ・ 貸し出し期間：1ヶ月を目安にご返却下さい。延長される場合はご連絡下さい。
- ・ 返却時の注意：同封された「本のリスト」を確認して、返却忘れがないようお願いいたします。

返送の送料は自己負担になります。

#### <本のリスト>

蔵書(本部)	タイトル	著者
1	ストレス対策で病気を防ぐ、治す本	村上正人
2	自律神経失調症の治し方がわかる本	村上正人
3	体を温めると病気は必ず治る	石原結實
4	体の冷えを取って病気を治す	班目健夫
5	湯たんぽを使うと美人になる	班目健夫
6	ほほえみ処方箋	高柳和江
7	掌蹠膿疱症は治る病気です	前橋賢
8	現代病のカルテ	飯島裕一



9	旅で始まるいきいきライフ	リハビリ協会
10	医療に頼らない理想の最後	塩田芳享
11	わたしのリハビリ闘争	多田富雄
12	不安・心配から起こる心の病気	高橋宏
13	医療現場のコミュニケーション	箕輪良行
14	原因不明の疾患とアレルギーの新療法	河野泉
15	葉っぱのフレディ	バスカーリア
16	サッド・スノウマン	ささきあつし
17	ちょうちょはやくこないかな	甲斐信枝
18	時のかけら	さとなかちえ
19	ねこ鍋	奥森すがり
20	ねこ鍋	講談社
21	そうまでして生きるわけ	橋本裕子
22	母さんやけん、負けたらいかん	旭香
23	短歌 なんでもこうなんのん	尼崎ゆら
24	病気からの贈り物	藤咲里花
25	拒食しか知らなかった	小林万佐子
26	死願を越えて	岩崎弥生
27	お花写真集 12冊	鳥落弘文
28	患者の声を医療に生かす DVD	制作委員会
29	VHO-NET10周年 DVD	ヘルスケア関連団体
30	置かれた場所で咲きなさい	渡辺和子
31	医者が、癌で死と向かい合うとき	布施徳馬
32	iPS細胞 ヒトはどこまで再生できるか	田中幹人
33	日本男児	長友佑都

## ②慢性痛患者のためのセルフケア講座

慢性疼痛患者のためのセルフケア講座

5月に第2回の講習会がありました。

(19日大阪会場、26日東京会場にて)

下記のホームページをご覧いただければよくわかります。随時更新されており、どなたでもご覧になれます。

メールで質問することもできますので、一度参照してみたいかがでしょうか。

<http://selfmanagement.jp/>



### ③事務局からのお知らせ

友の会は皆様の会費、寄付、支援医師の会費から成り立っています。たくさんの印刷物や会報のカラー化で印刷費は2割ほど多く必要になります。他にもいろいろ企画してパンフレットを作りたいと思っています。

皆様には、無理のない範囲で、もしよかったら少しずつ寄付を寄せてくださると助かります。活動が大きくなるにつれてどうしても経費が必要になりますので、こちらの面で協力できるという方はよろしくお願いいたします。

年1回、会費振込用紙をお送りしていますので、少し足してお振り込みいただくのが簡単です。他にも銀行でしたら以下の口座がありますのでよろしくお願いいたします。公表はしませんが、お名前を忘れないようにお願いします。

できることで支えてくださればうれしいですので、どんなことでも構いません、皆様にできることで少しずつ考えてみていただければ嬉しいです。

三菱東京 UFJ 銀行 上永谷支店 普通口座0843129  
特定非営利活動法人 線維筋痛症友の会  
理事長 橋本 裕子 (ハシモト ヒロコ)



### 若年性線維筋痛症の会が発足しました

小児は成人とは薬も違い、対応にも配慮が必要なことから未成年の患者と親の会を発足させる方向で準備されてきました。そしてこの度、線維筋痛症友の会「きずなの会」として合流することになりました。会報の発行は友の会が、イベントや相談については「きずなの会」が担当します。

薬などは大人とは違う点が多いので、十分ご注意ください。

小冊子第一弾も準備しました。ご希望の方は事務局 jfsa@e-mail.jp にご請求ください。

「きずなの会」のホームページは以下の通りです。ぜひよろしくお願いいたします。

<http://fms-meetingof-parentandchild.jimdo.com/>

### 【厚労省】副作用被害救済の不支給の事例

2012年1月6日(金)初出

厚生労働省医薬食品局は「医薬品・医療機器等安全性情報」で、医薬品を適正に使用しなかったために副作用被害救済制度から給付金や医療手当が支給されなかった事例を紹介している。それによると、必要な検査を実施していなかったり、承認された効能・効果、用法・用量と異なる使い方や、使用上の注意の「禁





忌」重要な基本的注意」に従わなかった場合のほか、医師の処方に反する使用を自己判断で行って、救済を受けられなかった患者もいた。

厚生労働省は、使用上の注意の熟読と医薬品の適正使用を呼びかけると共に、適正な使用でない場合に公的な救済が行われないことに注意を促している。

## 災害時の備えについて



皆様、異常気象や竜巻の被害もあり、さらには電力不足の懸念も大きくなっています。地震も頻発しており、大変不安な思いをされていることと思います。

日頃から隣近所や地域の世話役、地方自治体の警察署や消防に、「災害時には自分はどれくらいの救援が必要なのか」、知ってもらうことが大切です。万が一大きな災害が発生したら、行政も混乱している中では情報収集ができなくなる恐れがありますから、あらかじめ身の回りの人には、最低限どんな支援が

必要かを伝えておく、そういった啓蒙活動に個々人でも取り組む必要があると思います。

薬や最低限の身の回りの物はいつでも持ち出せるように、まとめておくことも大切です。

しかし決して重くなりすぎないように、ご自分で持てる範囲にとどめてください。

お薬手帳と、いつも同じ内容の処方箋であればコピーも一枚入れておくに役に立ちます。日頃から身近な地域の方と良好な関係を築いて、手を貸してもらえるためにも具体的にお話を積み重ねておくのが必要と思います。線維筋痛症についてよく理解できない、というのが普通の人々の反応かもしれませんが、どのようなことができないか、どんなふうに手を貸してほしいのかを具体的に説明した方がよいでしょう。困っている人は助ける、そういう心は未だ日本人の中から失われてはいないと信じています。

### <被災された方々の経験談を募集します>

昨今の気温差や天災に加え、電気・ガス料金の値上げが発表され、「被災時はどうしたらいいのか？」皆様には日々、大変不安な思いをされていることと思います。

「防災グッズ」を用意していたものの、実際に被災してみて「備えておいたほうが良いもの」「連絡方法」「情報収集の方法」等が新たに分かった、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。その貴重な経験談を、今回募集させていただきたいと思います。

まだ思い出すのがつらい、思い出すと体調が悪くなってしまう、という方も多くいらっしゃると思いますので、絶対に無理なさらないようにお願いします。投稿していただいた皆様の貴重な声は、これからの会報に掲載させていただき、「災害時の備え」コーナーをより充実させていきたいと考えております。どうぞ宜しくお願いいたします。

※投稿は1ページの「お問合せ先」をご参照下さい。



## 会報40号発行後の主な出来事

- 2013-8-25 千葉交流会 in 蘇我を行いました。
- 2013-8-17~18 線維筋痛症学会主催の「診療ネットワーク教育研修会」に参加しました。
- 2013-8-4 札幌交流会を行いました。
- 2013-7-28 九州支部でイベントを行いました。
- 2013-7-28 リウマチ認定看護師研修で講演しました。
- 2013-7-21 ほっと一息心理学セミナー交流会 in 江戸川区を行いました。
- 2013-7-21 「今後の難病対策勉強会」関西に参加しました。
- 2013-7-14 とくしま交流会を行いました。
- 2013-7-14~15 ペイン学会を聴講しました。
- 2013-7-7 横浜交流会 in 桜木町を行いました。
- 2013-7-7 厚生労働省との意見交換会に出席しました。(大阪にて)
- 2013-6-30 大阪難病連で、「患者報告」として発表や意見交換を行いました。
- 2013-6-30 VHO-net 関東学習会に参加しました。
- 2013-6-29 日本疼痛心身医学会で講演しました。
- 2013-6-29 札幌交流会・北海道支部総会を行いました。
- 2013-6-24 理事会を行いました。
- 2013-6-23 別府にて総会、交流会を行いました。
- 2013-6-17 今後の交流会打ち合わせ、出版打ち合わせを行いました。
- 2013-6-13~15 リハビリ学会にブースを出展しました。
- 2013-6-11 「難病対策プロジェクトチーム」にて要望を行いました。
- 2013-6-9 鹿兒島医療講演会を行い山野先生をお招きしました。
- 2013-6-8 あじさい交流会 in 仙台を行いました。
- 2013-6-1 大阪交流会 in 阿倍野を行いました。
- 2013-5-30 「慢性の痛み対策」について国会議員との打ち合わせを行いました。
- 2013-5-29 VHO-net「まねきねこ」の取材を受けました。
- 2013-5-27 国会請願に JPA とともに参加しました。
- 2013-5-26 JPA 総会に出席しました。
- 2013-5-26 セルフケアプログラム講座に参加しました。
- 2013-5-24 日刊現代から取材がありました。
- 2013-5-20 きずなの会がディズニーシーでイベントを行いました。
- 2013-5-20 くまもと交流会を行いました。
- 2013-5-16 共同通信社の取材を受けました。
- 2013-5-15 会報 40 号を発行しました。





## ママトーク 第2回 ～第1部～

女性の患者さんから「結婚・妊娠・出産・育児」に関する情報がほしいとの声をいただきます。前回に引き続き、その声に少しでもお答えできたら…との思いで、線維筋痛症に罹患後、結婚・出産・子育て中の患者さんとのトークを掲載します。

あくまでも個人の体験になりますことを、ご了承ください。

※今号はページ数が多くなるため、読む方の負担軽減を考慮し、続きは次号掲載にさせていただきます。お楽しみに！

**聴き手:** それではゆっくりとご自由に話を聞かせてください。今、妊娠何か月ぐらいなんですか。

**Sさん:** 今、妊娠6か月の終わりのほう。来週から7か月に入ります。

**聴き手:** では出産は6月頃ですか。女の子か男の子とわかっているのですか。



**Sさん:** 今のところ、女の子というふうに言われて。

**聴き手:** いつ頃、線維筋痛症とわかったのですか。発病したのがどういうきっかけで、今の先生のところにとどりつかれて、治療を始めるまでのいきさつを少しお話いただけますか？

**Sさん:** 痛み自体が出たのは、2011年の6月ぐらい。ちょうどそのとき、仕事が結構忙しくて、毎週月曜日から金曜日まで海外で仕事

をして、土日で帰国してみたいな生活をしていたのです。ずっとパソコンに向かっている仕事で、

結構勤務時間も長かったので、その疲れがあると思うのですが、急に上半身全部が痛くなって、ベッドから起き上がれない感じでした。原因がわからなかったもので、とりあえず近くの整形外科に行ったら、首からきているものと言われました。安静するように言われて、確かに安静にしたら少し落ち着いたのですが、少し無理するとまた痛みが出る日が続いていて。

精密検査で、MRIを撮ったら首のヘルニアが見つかって、首のヘルニアの治療はそこから始まったのです。しかし、なかなか思ったように良くなって、お薬を飲んだり、理学療法士の方のリハビリもしていたのですが、少し落ち着いたかなと思うと、また首の神経ではないところまで痛みが出て、背中全体が痛くなって。2012年の4月、相模原の整形外科で線維筋痛症かもしれないということで、O先生を紹介いただきました。



**聴き手:** そうすると、O先生が八王子医療センターに転勤されてすぐですね。

すごくラッキーだったかもしれません。八王子方面は人口が多いのに、線維筋痛症を診てくださる先生が全然おられなくて。

だからここを拠点にして、「こっちの西のエリアを頑張って担当します。」とO先生が言われていたのです。

その頃、すぐに予約は取れたのですか。



**Sさん:** 取れました。

**聴き手:** 今、新患だと受付自体をしてくれない状態なのです。しかし、そういう先生に巡りあえるという運というのもあるかな。いい先生にどれだけ早く巡りあえるかですね。海外の仕事をしていて、土日帰ってくるというのは、普通は誰にとってもすごくハード過ぎますよね。

その頃は、もう結婚されていたのですか。

**Sさん:** 結婚することは決まっていたのですけれども、入籍はまだで。その6月に少し症状というか、痛みが出て、11月に入籍する予定でした。今の薬をやめることにしてから子どもがほしいと思っていたのです。それが思いがけずできてしまって、あせって、今飲んでる薬が大丈夫なのかわかっていなかったの、O先生にお電話で確認をして、一旦やめるようにということで。翌週診察があって、そこで直接お話しできて、大丈夫ということで安心したのですけれども。

**聴き手:** ある程度、妊娠中も薬は続けていたものもあるということですか？

**Sさん:** 一旦漢方だけにしていただけで、漢方だったら影響が少ないということで、今は漢方の薬だけです。



**聴き手:** 薬を減らしてどうでしたか。わりとコントロールできましたか。

**Sさん:** 季節が良かったのかもしれないのですけれども、ちょうどその時期が秋だったので。その時期は特に薬を減らしても、そんなに違いはなくて落ち着いていました。冬になって、ヘルニアのほう線維筋痛症の治療を始めてからあまり痛みは出ていなかったのですけれども、少し出てきてしまって。またそっちは神経ブロックを首に打ったり、あと理学療法士の方のリハビリを再

開したり。

**聴き手:** 私も最初は、交通事故後のヘルニアがあったのです。首に頸椎カラーをつけて、大変ひどいことになっていました。そのうち、だんだんカラーをつけているのが自分でも嫌になってしまった。上も痛いだけでなく、下側の鎖骨に当たる部分も痛いのです。すごく嫌で、もういかなと思って自分で勝手に外してしまったの。だけれど、Sさんは今、カラーをしていなくても大丈夫なの？



**Sさん:** そうですね。カラーをするように指示はなくて、それよりもストレッチをする、姿勢に気をつけるなど、そういう指導のほうが多いですね。

**聴き手:** そうすると、結婚が決まって入籍をすることにしていて、そういう痛みが出てからは、お仕事や家庭はどうされたのですか。

**Sさん:**

最初の痛みが出たとき(2011年6月ごろ)は、整形外科のお医者様から2週間ぐらい安静にしたほうが良いと言われて、一旦仕事はその期間休んだのです。それで、また復職して働いていたのですけれども、どうしてもやはり痛みが強くなってしまって。それが2011年9月。

その時点で精密検査、MRIを撮るということもあって、一旦そこでまた2か月くらい休職をしたのです。治療は、ビタミン剤や神経の痛みを和らげるようなお薬と、神経ブロックをペインクリニックに通って受けてというので、少し落ち着いたもので、また復職を11月にして。

そこからは、少し痛みがあってもまた神経ブロックをする、お薬を飲むなどで、どうにかごまかしながら働いていました。それで落ち着いて働けるかなと思って





ひどいというので、一回お休みを取ったのです。そこから整形外科にお世話になって、注射と理学療法士の方のリハビリを続けていって、そのあと4月にO先生に出会ったのです。その間もずっと仕事はお休みしていました。

ちょうど去年の夏ぐらいにO先生の治療を進めていく中で、痛みが軽くなって落ち着いてきて、少し痛みがあると思ったら自分でストレッチをするなどしていました。あと、ヨガをその頃始めていたので、ヨガのポーズをとる、呼吸法に気をつけるなど、そういうことをすると、痛みのコントロールが自分でできるなという感覚がついてきたのです。

仕事も続けたかったので、復職の相談をO先生にしている矢先に妊娠がわかってしまって、いろいろ迷ったのですけれども、会社とO先生に相談をして、安定期(妊娠4~5か月)から産休に入るまで仕事をさせてもらえるということで、今は仕事に復職しているのです。

産休が5月1日からなので、それまでは働いています。残業もなしということで、楽なポジションで、マイペースでやらせてもらっています。

**聴き手:** 部署は、変えてもらったのですか？

**Sさん:** そうですね。仕事がシステムエンジニアなので、お客様のシステム構築のプロジェクトが短期的に変わるので、比較的落ち着いているようなところでやらせてもらっています。

**聴き手:** そういう職場の理解が得られたということが、やはり大きな要因でしょうか。

**Sさん:** そうですね。制度としての理解。周りの人も妊娠したことに対しても好意的で、無理しないようにというふうに配慮もして下さるのですが、どうしてもパソコンに向かう仕



事なので、今後続けられるかなという、仕事の内容としての不安はやはりあります。

**聴き手:** システムエンジニアってすごいなあ。

**Sさん:** いや、全然なのですけれども。どうしても同じ姿勢でパソコンに向かっていると、痛みが強くなるので。しかし、それはシステムエンジニアには限らず、どんな仕事もパソコンがないと仕事として成り立たないと思うのです。

**聴き手:** 私も最悪のときは12時間やって、本当に気持ち悪くなってしまいました。でも、限界だと思ってからでないとやめられなくて。本当に12時間やると目が見えなくなるし、気持ち悪くなります。

**Sさん:** 頭痛などですか？

**聴き手:** 頭痛もするし、背中と首がね。私も今はリハビリに行っていて、理学療法士さんが首、肩、背中と主にみてくださるのですが、やはり軽いヘルニアがあったということもあったし、姿勢がどうしても元に戻らなくなってしまうのです。そうすると呼吸もできていなくて、浅い呼吸なのですよ。



だから、最初に深呼吸の練習からやって、それから腹式呼吸をして、インナーマッスルのトレーニングをして、またストレッチみたいなことをやり始めて、1時間ぐらいのメニューでやっているのですよ。

だから、先ほどお話を聞いたときに、ヨガなども自分でできちとなされて、やはり呼吸法やヨガや姿勢などというのは、すごく大事ななと思いました。



**Sさん:** そうですね。結構それで変わるというのは実感しました。スポーツクラブでヨガをやって



いたのですが、たまたま枕の相談でお世話になっていた理学療法士の先生が、私がヨガをしていると話をしたら、「理学療法士の資格をお持ちで、ヨガスタジオを開いている方が八王子にいるんだよ」という話を教えてくれて、一度その方のレッスンを受けたのですね。

その方も理学療法士なので、体の仕組みをよくご存知で、同じヨガのポーズでもここに気をつけたほうが良いなどご指導頂きました。これまでは自分の首と肩と腕のあたりや背中など、上半身しか見ていなかったのですけれども、全体的なバランスを見てくださって、下半身や股関節のストレッチなどもご指導いただいて、そこもあって去年の夏ぐらいから落ち着いたのかなという気はしています。



**聴き手:** そういうヨガやストレッチは、妊娠していても工夫すれば大丈夫ですか？

**Sさん:** 特にお腹を圧迫しなければ、あまり制約はないみたいで続けています。

**聴き手:** あまり薬を飲めない妊婦さんにとっては、やってみる価値はあるということですね。

**Sさん:** そうですね。治療を始めたときも、ずっとお薬を飲み続けると思うと、なんか違うなという気持ちがありました。もちろん、大変なときはお薬に頼らなければいけないというのは分かるのですけれども、自分でどうにかできる部分がないのかなと思って始めたのです。できればお薬は少なくして、そういうところで補っていきたいと思います。

**聴き手:** そうですよ。本当にお薬は、少ないほうが良いに決まっているので。そういう私は、めっちゃめっちゃ飲んでいますがそれでもね。特に赤

ちゃんのために、妊娠中はよく考えて、気にしたほうが良いですよ。

**Sさん:** そうですよ。影響がないといわれても、きつとどこかでやはり不安な気持ちが残ってしまいますよね。

今、妊婦健診で通っている産婦人科の先生が、胎児に影響のある薬・ない薬というのをしっかり切り分けてくださっているのです。なおかつ、「風邪薬や湿布薬や検査のレントゲンなど、妊娠しているときは控えたほうが良い、主治医に相談」とよく言うけれども、そもそも母体が健康ではない状態で、胎児だけ健康でいなさいというのは無理があるから、必要なお薬はしっかり飲んで治して、検査をしてくださいと言われるのです。胎児にとっても心地のいい体をつくるほうが大事という考えなのです。

整形外科的な治療、神経ブロックや、今、線維筋痛症で飲んでいる漢方のお薬なども続けているのですけれども、全然問題はないと言ってくださって、そこはすごく安心しています。

**聴き手:** できるだけ確認はしておかないとね。今のお話はなるほど当たり前だなと思いました。赤ちゃんのことだけ心配しても、もちろんそうなのだけれども、お母さんが具合悪ければ、当然赤ちゃんも具合悪くなるわけだから。

私、この間、ミラー症候群という病気のことを読んでいてね。それは、たとえば胎児の血流が悪くて貧血状態で真っ青になるみたいなことがあると、お母さんにそのまま同じ状態が表れるのだそうです。まさに、ミラー。しかし、それを知らない人を見ると、お母さんがなんでこんなになるのだろうと、わからないらしいのね。だから、赤ちゃんは本当に不思議

よね。





**Sさん:** 赤ちゃんのほうからも、お母さんのほうに色んな変化が来るのですね。

**聴き手:** 湿布も本当は駄目な場合など、気をつけたほうが良いということもあるようですね。

**Sさん:** そうですね。皮膚からの吸収率は、大体1%とO先生はおっしゃっています。だから、ほぼ問題はないのですが。モーラステープを痛みが強いときに貼っているのですけれども、モーラステープはやはり効き目が強いらしくて、貼ることで胎児の酸素の取り込みが少し悪くなるらしいのです。それがあって、あまり使わないで済むなら、妊娠中に使ってもいいような違う湿布があるらしいのですけれども、他のだとやはり効き目も弱くなってしまいますので、O先生に相談をしたら、吸収率は大体1%と薬剤師の方に確認してくださって、問題ないという判断で使っています。

**聴き手:** ご主人やその他の家族の方の理解は、どんな感じですか。

**Sさん:** 夫については、理解はあると思っています。初回、O先生のところに一緒にかかってお話を聞いたのです。病気についての理解もあるし、どういうときに私の痛みが強くなるかというのも結構わかってきているので、すごく助かる部分もあります。

家族については、母が看護師をやっているの  
で、その病気自体は知らないのですけれども、  
目に見えない痛みにつ  
いての理解というのは、おそ  
らく一般の方よりはあるの  
ではないかなと思います。



**聴き手:** 時々、家族の理解はすごく難しいと思うことがあります。そうであってほしくないという気持

ちはあるので、認めたくないわけです。そこがなかなか突破できないことがあって。

**Sさん:** 最初、私はヘルニアという診断を受けて、治療してもなかなかよくなり痛みが強いという状況が続いていたので、その治療自体に疑問が出たのです。本当にこれを続けて良くなるのかなというのがあって、そういう状況を知っていたので、逆に線維筋痛症という病気の名前がついて、治療も薬もがらっと変わったので、その病気を認めたくないというよりも、その症状に名前がついて、それに対する治療ができるということを逆に喜ぶではないのですけれども、「よかったね」というふうには言っていました。それは夫も母も同じです。

**聴き手:** ご主人は、いろいろ家事などを手伝ってくれるのですか。

**Sさん:** どっちが得意かという、私のほうがまだ得意なので、私の割合がすごく多かったです。たとえば力仕事など、妊娠してからはやってもらわないと困るので、いろいろ教えて少しずつやってもらうようにしています。

**聴き手:** 出産後には、「イクメン」などになってくれるのかな。

**Sさん:** イクメンまではいかないかもしれないですけど、まずは、自分のことは自分でやるところに。

**聴き手:** とりあえずは、簡単なお料理を2~3品でいいから覚えてもらうかな。

**Sさん:** そうですよ。徐々に、カレーから始めて。





**聴き手:** そうですね。それから、私がぜひひうかがつてみたかったことがあります。

線維筋痛症の患者さんの出産ということになると、ただでさえ産婦人科が少なくなくて難しいといわれているこの時期に、線維筋痛症であるなどということがわかると、拒否されるということはないかったですか。

**Sさん:** それは特にはなくて、おっしゃるように線維筋痛症のことをよく知っていて、リスクを知った上で拒否しなかったのか、もしくは、線維筋痛症の症状というのをあまりご存知でない産婦人科医の方だったのかは分からないのですけれども、特に変わりはなく、O先生に「そういう不安があります」とお話ししたときも、線維筋痛症だからといって特に問題があったわけではないというお話を、友の会では数例聞いているということをおっしゃっていて、私としてはそれを聞いてすごく安心でした。

**聴き手:** ただ、恐れてしまう病院があって、結構皆さんは、受け入れの病院を見つけるのが大変だったという話があるのです。たとえば、輸血をしなければいけないなどという大変なことになった場合に、そのときにはどうだろうかなどです。輸血はあまり関係ないのですけれどね。

あと、よく誤解されるのは歯医者さん。歯医者さんにかかるのに、「自分は線維筋痛症です」と言っ



て歯医者さんに行くと、診てくれない場合があるようです。

**Sさん:** それは、歯の治療の刺激で痛みが強くなる可能性があるから伝えているということですね。

**聴き手:** 一般的にはそういう心配をする人が多いのです。しかし、よほど下手な治療をしない限り、普通に麻酔してから削ったりするのは、別に問

題ないのです。麻酔が切れたら2~3日痛いのが当たり前で、それが過ぎれば普通の人と同じだから、それが線維筋痛症をすごく悪化させることもないのです。ただ、インプラントをするというのは大手術でしょ。

**Sさん:** はい。

**聴き手:** 顎関節症で骨を削ってしまうなどというのもし少し別ですね。普通の虫歯なら特別な心配はないと思います。私も、SLE(全身性エリテマトーデス)もあってステロイドを飲んでいた頃に、受付で、「SLEでステロイドを何mg飲んでます」と書いたら、「うちでは駄目です」と何軒かの病院で言われてしまったので、どうしてかなと思ったら、実はステロイドだから怖がっていたのですね。Sさんの場合の産婦人科はわかってくれたかどうかは別として、普通に一応受け入れてくれて、よかった。救われましたね。

私もこの活動を10年やっているけれども、線維筋痛症は難病だといわれたほうがいいのか、治る病気だといわれたほうがいいのか難しいところですね。確かに治るのは難しい部分もあるし、6割の人はよくなるといっても、残りの4割の人は、ということになるから、それは難しいのです。しかし、あまり難病だ、難病だというと、どんどん怖がってしまう先生が多くて、いろいろな病院で受け入れられなくなってしまう。きちんと対処すれば、そんなに怖くはないのです。治すのは難しいという意味でね。むしろ治すということであれば、ヨガやストレッチなど、自分でのトレーニングやセルフマネジメントを取り入れて、服薬治療と半々で両立しながらやっていくのがやはりいいのかなと思いますね。



(5月に無事出産されました、おめでとうございませう。)

次号へ続く...



## 医療講演会 in 横浜 2012年5月6日 ~第1部~



岡 寛 先生

東京医科大学八王子医療センター  
リウマチ性疾患治療センター教授

今回このような発表の機会を与えていただいた、かながわ難病相談・支援センターの富田所長及び、NPO 法人線維筋痛症友の会に感謝申し上げます。

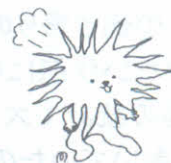
今日は、慢性疼痛、「線維筋痛症(FM<sup>※</sup>)の現在と近い将来に向かって」ということで、話します。この病気は非常に明るい状況になっています。病名自体が保険収載されているいろいろな薬が今後出てくる見込みです。これまでは保険病名としても認められなかったのですが、今年、来年には認可されてきます。 注※リリカカプセルが2012年6月に承認されました。

注※ 線維筋痛症は英語で Fibromyalgia といい、FMと略されます。

最初のスライドは、ペインクリニック学会の理事長で、JR 東京総合病院の花岡先生がつくられたものです。痛みというものは、第5のバイタルサインだと言うのです。4つは呼吸、血圧、脈拍、体温。我々、患者さんが来たら、こういったものを調べる。生きている証をバイタルサインといいます。さらに5番目に、どの患者さんに対しても、「痛みはどうか」と聞きます。今はこういう時代になっています。それが、第5のバイタルサインという意味です。

最近ではペイン・イン・ジャパンという調査(民間のリサーチ会社によるもの)では、全国民の22.5%に、痛みスケールのVASというものでの評価が10の5以上で3か月以上持続する痛みがあるということがわかっています。ざっくり言うと、4人に1人ぐらいが疼痛で苦しんでいるという本邦の状態ですので、これが「第5のバイタルサイン」と言われているゆえんです。

今日のお話は、慢性疼痛・線維筋痛症の頻度、どんな定義なのか。それから、わからない部分はあるのですけれども病因論。ペイン・ビジョンによる、痛みの計量の結果わかること。それから、リリカ、ガバペン、トラムセット等の新薬。学会で出しているガイドラインのことです。私が今普段やっている治療と、最後に、FM患者さんの性格と対処法です。



### 慢性疼痛・線維筋痛症の頻度、どんな定義なのか

2004年に、厚生労働省研究班に、FMの研究班がリウマチの分科会としてできた。その後、線維筋痛症研究班となった。それから8年経ったのですが、この8年間に劇的に変化しました。2008年に研究班が独立したのもそうですけれども、2009年度からは初めて医師国家試験の出題基準になりました。





2009年からは、プレガバリン＝リリカの治験が始まって、2011年7月に、ファイザー社がその結果をプレスリリースしたということです。このプレガバリン＝リリカは、今は末梢神経障害性疼痛という保険病名で処方されています。そして、2012年度に線維筋痛症で保険収載されることになるのです。2004年から8年間かかって、早いほうだと思えるのですが、線維筋痛症とカルテに初めて堂々と書かれて、保険収載されるということで2012年は画期的な年になると思います。



## 線維筋痛症(FM)の疫学調査と診断

では、疫学についてお話します。疫学というのは、日本に患者がどのくらいいるか、あるいは欧米と差があるのかということ調べます。以前この話を聞いた人は重複して申し訳ないですが、住民票から無作為に8000人選んで、3か月以上続く慢性疼痛があるに「イエス」と答えた人を抽出する。さらに、その人たちが、1990年のFMの診断基準にあてはまるかどうか調べる。そしてその二次アンケートを通過した人たちを、さらに、実際にリウマチ財団の先生方が診察するという、3つの関門をくぐって、頻度を出したのです。

名古屋の都市部が2.2%。八ヶ岳の山岳地域が1.2%。都市部が多いですけど、平均して罹患率は人口の1.66%ということで、日本人の1億2000万人に1.66をかけるとちょうど200万人です。この数字がさらに確かしいということが最近出たのです。インターネット上で35万人を抽出して質問を出して、240万人という数字が出たのです。インターネットベースだから、少し高かったのかもしれませんが。そういうことで、研究班が1.7%で、調査会社データが2.0%で、アメリカは2.0%なのです。だから、大体アメリカと同じくらい。カナダは少し多く2.7%。フランスが1.3%ということで、換算すると日本で200～240万人の患者さんがいる。実は、これはすごい数なのです。リウマチの3倍もいるということですから非常に多い。



この200万人の患者の分布なのですが、ここで重要なことは、15歳未満を医療部会では「小児」と呼ぶのですが、5%いるのです。小児の不登校児の中に、FMや慢性疼痛症候群のお子様がたくさん入っているということは、非常に重要だと思います。また、年齢分布では30～50代が多い、中年の女性ですけども、男女比は1:5です。欧米は1:9なのです。日本は若干男性が多いです。

この働き盛りの人たちが働けなくなるのです。線維筋痛症友の会の白書を見ると、8～9割が働けない状態になる。病気になったことで働けないことを、ワーキング・ロスというのですけれども、米国の統計で大体医療費が5400億円ぐらいかかっている、その人たちはもともと働いていたのが働けない。これは別に大げさではなくて、兆単位の医療費と損失、ワーキング・ロスを起こしてしまう。こういった頻度が高くて、ワーキング・ロスを起こしているということが、この病気のもうひとつの非常に重要なところであろうと思います。



患者の状態については、18分の11の圧痛点の存在ということを説明します。腱付着部というものがあるのですけれども、たとえば肩甲のところや前胸部などといった人間の腱、筋です。筋の



付着部というものは、神経が非常に入り組んでいるところなので、すごく知覚過敏が強く出るので、左右9対のうち、18分の11の圧痛の存在については実際には、それが日によって何個か疼いたり、あるいは午前中と午後で違ったり、いろいろなことがある。しかし、そういった11か所を満たさない患者さんは、たくさんいますよね。一応、5~6か所あれば慢性広範囲疼痛と考えていいでしょう。

先ほどは日本で線維筋痛症は200万人、2%と言いましたが、米国のある統計で見ると、圧痛点18分の5~6以上の方が、大体5倍ぐらいいるのです。いずれにしても、4~5倍の患者さんが、広範囲の疼痛だということで、もうこの段階で治療対象です。この段階で治療をすると、さらによく効くのです。だから、本邦の慢性広範囲疼痛とFMの患者さんを合わせると、600~800万人はいるといわれています。そういう人たちが治療対象になるわけですから非常に多い。

理解されていないという経験は皆さんも時々あったと思うのですが、この疾患概念をきちんと知っているという人が、プライマリー・ケアという一般家庭医の先生方の中に、2006年では3分の1しかいなかった。3年後の2009年には、一応55%までに上がった。わずか3年で、20%強も疾患認知度が上がったということは、友の会の皆さん、マスコミの方々、研究班などがいろいろ頑張った結果です。それでも、55%ということは、一般の家庭医の約半分は、まだ知らないということなのです。知らなければ診断できません。



## 見えない病気ゆえの問題

なぜこのように理解が進まないのかというと、FMというのは機能的な病気だからです。

例えば、椎間板ヘルニアは、椎間板が変性して、途切れて、神経に当たって、しびれたりする。それから、MRIで見て、途切れた椎間板も写る、変性した神経が光って見える。そういうものを、器質的疾患というのです。

一方FMは機能的疾患なので、検査値で異常が出ない。CRPも陽性ではない。MMP-3も上がっていないし、白血球も上がっていない。たとえば、うつ病などは機能的疾患になると思うのですが、そういった機能的疾患というものを「疾患ではない」というふうに言われてしまうことが多いです。

それで、8割ぐらいの方のFMの前診断名が、「うつ病」となっているのです。うつ病とFMはどう違うかというと、痛みがあるためにうつ状態になっているものがFMなのだけれども、うつ病の人は、1週間ずっと同じように気分が落ちたまま、何もできないし、死にたいということがあります。ただ、FMの患者さんは、診ていると、調子がよかったり悪かったりなので、そういう悪いときはやはり気分は落ちているのだけれども、2週間ずっと落ちたままとかではないです。やはりうつ病と違う病気です。





## 病因とそのメカニズム

先ほど言った脳の機能異常。まずはっきり、ある程度わかっていることは、下行性疼痛抑制系の異常があります。

これはなんのことかという、皮膚から刺激して、 $A\beta$ 、 $A\delta$ 、 $C$ 線維と(神経線維が)あるのですが、ここが、脊髄から後核を通して、脳に痛みの信号がいくのだけれども、脳に痛みがいったら、脳は当然その痛みを抑えなければ、ずっと痛いままになってしまう。

これが上行系の疼痛経路ですが逆に、脳から末梢に、下行性に疼痛を抑制する経路というものが当然あるわけです。痛みのブレーキです。一言で言うと、痛みのブレーキの役割を担っているのが、セロトニンやノルアドレナリン。それから、脳内モルヒネ様物質 $\beta$ エンドルフィンがあり、これが下行性疼痛抑制経路なのです。



要するに、痛みのブレーキが利きにくくなる。あるいは利かない状態になるのです。あとで出てきますけれど、抗うつ剤は、ここに効いているのです。セロトニンやノルアドレナリンなどを増やして、痛みのブレーキを増やす。実は、ノイロトロピンは下行性疼痛抑制経路に関するきちんとした薬なので、これもブレーキとして利いているのです。

それで、FMの病態を考えると、この下行性疼痛抑制系のブレーキが破たんしているのと、神経細胞が興奮状態になっていて、交感神経のほうが優位になっているのです。この興奮状態でアクセルがすぐくふかされていて、ブレーキが破たんしているということなので、ちょうど大型ダン



プが下り坂で制御不能になったような状態。

そうなる Windアップといって、どんどん痛みを増やしてしまう。そういう状態がなぜ起こっているかという、この中枢、脳が感作されているというのです。

中枢感作は、一つのキーワードです。この中枢感作というのが、実はほかの病気でも共通してみられる現象なのです。FMだけではなく、慢性疲労症候群、あるいは顎関節症、舌痛症、歯痛症は、歯科領域。それから、原発性月経困難症で、月経前になると、飛び上がるほど痛くなってくる。こういったものはみんな、脳が誤作動を起こしているような状態で、中枢感作というものです。だから、今日は慢性疼痛とFMのお話なのですけれども、こういった疼痛の中枢感作という同じ状態はたくさんあるのです。

これがだんだん酷くなると、アロディニアといって、触っただけでも痛い。知覚過敏が非常に強い状態が、アロディニアということになるのです。アロディニアは、風が吹いても痛い。だから、そういったいろいろな病気が、中枢感作というキーワードで、同じくくりになっているのだということです。

脳の中には神経を伝達する、神経細胞の神経伝達物質があるのだけれども、主なものにはセロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンがある。脳の中で、この3つがうまくバランスを取っているのです。FMの患者さんは、セロトニン、ドーパミンが不足している。だからSNRIという、セロトニンとノルアドレナリンの再吸収抑制剤が効く。





たとえばパーキンソン病というものは、手が硬くなって、歩行障害があつて、仮面様顔貌になつたりする。これはドーパミンが足りない。それから、むずむず脚症候群、これも、ドーパミン系が足りないということです。こういったいろいろな機能的な病気。それから、実はうつ病はかなりセロトニンが足りないのです。こういったことがわかってきたのです。



## 痛みの計量化のころみ

実際に、皆さんの主訴である痛みというものが、他人にはわからないということから始まって、誤解が生じやすくなるということです。すごく痛がつているけれども、見た感じはすごく健康そうです。結構、栄養状態もよさそうな人がいるわけですね。そういったときに、やはり痛みがわかれば一番いい。

それで、ニプロさんが、痛みを電気の刺激に置き換えて、被検者が考えている、要するに測られる人が考えている痛みと、同じ程度の電気刺激を流すという装置をつくったのです。

最初に痛みを感じる閾値を測ります。閾値とはその人の感じることのできる最も小さな刺激です。次に最大の痛みを感じている対応電流を測ります。閾値と最大電流を計算によって処理し、痛み度として表します。この痛み度というものは、痛みとして、一つの言葉として定義できるようになったのです。

この方法で実際に、FM患者さんの痛みをペイン・ビジョンで測ることができるのかどうかやってみました。スライドの中で、これは健常人の閾値です。健常人の閾値というものは、年を取ってくると鈍くなる。これは赤が女性で、青が男性。女性のほうが敏感なのです。だんだん年を取ってくると、閾値が上がる。鈍くなってくる。男性のほうが高く、女性のほうが閾値が低いのです。

実は、JR 東京総合病院の有田先生という、有名な先生がいますが、そこに、いろいろな帯状疱疹、三叉神経痛、ヘルニア、脊椎管狭窄症の人たちが46人来たのです。これはマクギルの疼痛質問票というもので、大体痛みがわかってきたのですが、VASの0~100の数字です。70や80はすごく高いです。痛みは一番高いものは、「恐ろしくなるような」、「突き刺さるようなもの」というのは、320~330だったのです。

こういうものも踏まえて、まずFM患者さんの、男性の閾値をペイン・ビジョンで計測しましたが、男性がすごい少ないので、ばらついて、傾向がわからなかった。ところが、女性に関しては、93人を計測したら非常に閾値が低い集団があるのです。先ほどの正常とは全然違うのです。正常だ



ったら、だんだん年を取れば取るほど閾値が上がるのだけれども、閾値が非常に低い集団があるということで、こういった人たちはやはり痛み度が高いと思うのです。男性の痛み度は、20人だからなんとも言えないのですけれども、閾値が298だったのです。298といっても、先ほどのマクギルのところというと、わりと高いのですけれども、女性の平均が、なんと423だった。だから、先ほどの「恐ろしくなるよう

な」、「突き刺さるような」という、マクギルの表で一番高い集団の平均が320~330だったので、FM患者さんの平均が420だったから、これは大変なことです。そんなに痛いのだとわかります。



全体では420ですが、女性の中で1000を超える人たちが6人いた。1000は骨折ぐらい。上腕骨、大腿骨、骨格骨折を起こしたときの痛みが1000ぐらいなので、この1000以上の痛みが常時あるといったら、これは大変なことなのです。つまり、FMは非常に高いということがわかったのです。この6人は全員女性なわけです。500以上という、かなり高い人が30%もいました。先ほどの表でいうと、500という数字は他の疾患ではほとんど出ない。帯状疱疹後の疼痛はすごく痛いという、脊椎管狭窄症も「痛い」と言って、毎日通院されている方よりもFM患者さんは痛い。

これはデータで示しますけれども、FMの患者さんは閾値が低くて、痛み度が高い。

つまり、FMの主訴である、本当に痛みが稽留化(けいりゅうか。とどまること。滞ること)すること。男女とも高いのですが、その中で女性が特に高かったということがわかります。この測定はどんな役に立っているかという、結局痛みを認知してもらわないといけない。まず、本人もこちらの医療サイドも痛みを認知して、「やはり痛いのだ」ということから始まらないと、それを最初から下位的にみてしまうと、治療はできません。そのツールとして、やはりかなりペイン・ビジョンは



優れているということで、橋本さんのほうで普及活動をしようと言われているのですが、機械が高いです。この機械は100万円少しするので、なかなか買ってくれないのではないかと思います。いったんそういうツールがあるということを知っておいてください。

次号へつづく...

✿ ページ数が多くなるため、読む方の負担軽減を考慮し、続きは次号に掲載させていただきます。どうぞお楽しみに！

## 「線維筋痛症に対する患者・医師の意識とコミュニケーションに関する調査」-第2回調査結果のご報告-

埼玉県立大学 健康開発学科 講師  
東京大学大学院 医学系研究科 客員研究員  
本間三恵子

友の会会員のみなさま、いかがお過ごしでしょうか？昨年度、博士課程在学中に行った上記の調査について、主要な箇所のみですが結果をご報告させていただきます。調査にあたっては、体調の悪い中切々と現状を綴ってくださった方も多く、問題の深さを痛感いたしました。改めてこの場をお借りしまして、ご協力いただいたすべての方にお礼を申し上げます。ありがとうございました。

本研究の結果は、各種学会、学術誌を中心として順次発表していくことで、医療者をはじめ、広く世間に患者さんの現状を周知していく予定です。

早くこのような調査も必要なくなるような、有効な治療法が開発されることを願ってやみません。



それまでは、対症療法的な調査ではありますが、みなさまの悩みが少しでもなくなるよう、社会学・コミュニケーション学の領域から、微力ながら結果を発信してまいりたく存じます。

埼玉県立大学 健康開発学科 本間三恵子  
〒343-8540 埼玉県越谷市三野宮 820  
メールアドレス：[miekosph-tky@umin.ac.jp](mailto:miekosph-tky@umin.ac.jp)  
※大変申し訳ございませんが、お電話でのお問い合わせはご遠慮くださいますよう、お願い申し上げます。



みなさまのご健康とご多幸を、心よりお祈り申し上げます。

\*\*\*\*\*

### 分析対象とさせていただいた方々

2012年3月に、無作為に抽出した500名の会員のみなさまに、質問紙を郵送いたしました。500通のうち363通が返送され、回収率は72.6%となりました。

回収された調査票をチェックし、今回は、診断なしまたは疑いと記入した患者さん、属性が未記入、本人以外の回答、に当てはまる59名を除いた304名の回答を分析しました。

## 1. 協力者の基礎情報(表1ほか)

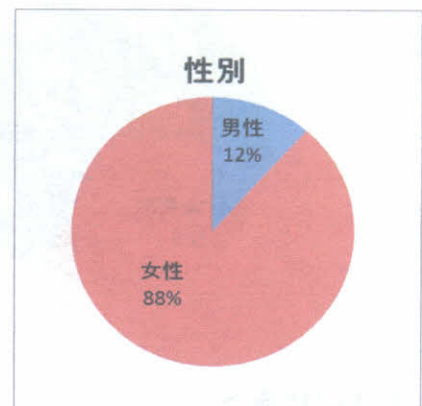
### <基本属性>

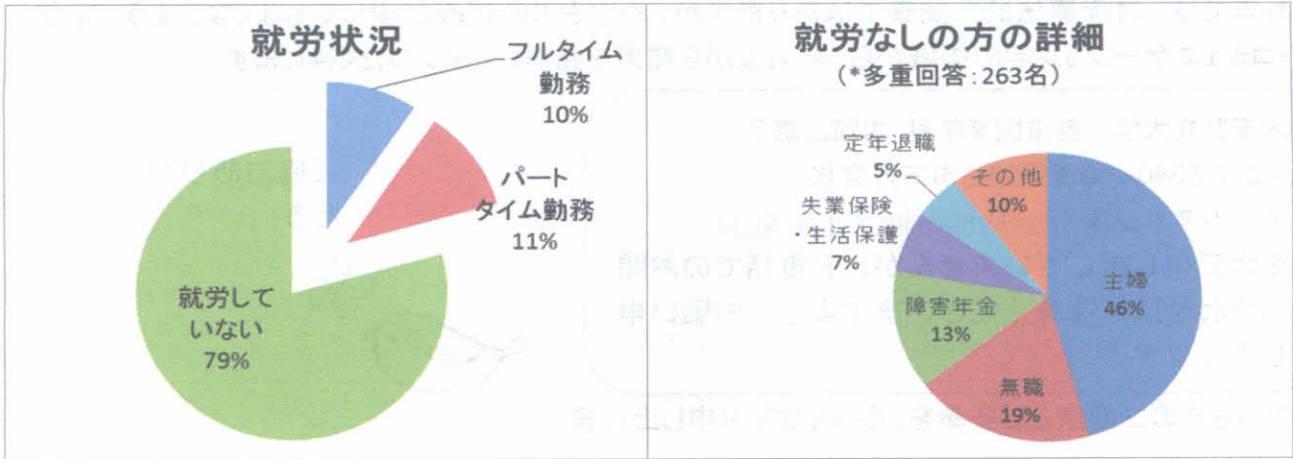
88.5%は女性で、平均年齢は51.2歳でした。57.9%の方は既婚で、何らかの形で勤務している方は20.7%にとどまりました。就労していない79.3%の方のうち、障害年金など疾患・障害による公的扶助の受給者は13.3%のみでした。

表1 協力者の基礎情報 (全体=304名)

年齢	51.2歳±14.2
診断までの受診医療機関数	7.1か所±8.2
受診回数(過去1年間)	27.9回±33.6
発症からの年数	12.5年±11.3
発症から診断まで年数	7.9年±10.6
併存疾患数	1.9年±2.1
身体状態 (JFIQスコア)	65.5±19.9

※平均値と標準偏差(データがどの程度バラついているか)を示しています。

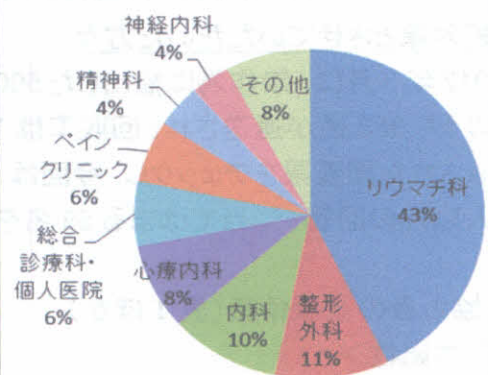




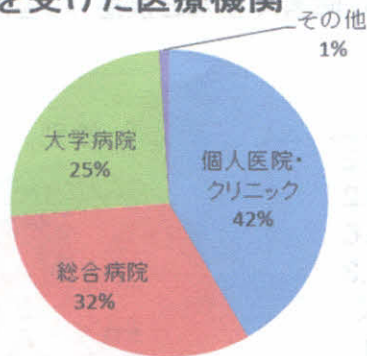
#### <受療の状況>

診断までに受診した医療機関数は平均 7.1 か所でした。診断を受けた医療機関は、41.8%が個人医院・クリニックで、大学病院で診断されたケースは、全体のおよそ 4 分の 1 のみでした。診断を受けた診療科は、リウマチ科、整形外科、内科の順で、診断後の現在は約 4 分の 1 の方がリウマチ科に通院しており、次いで内科、精神科の順となりました。受診回数(過去 1 年間)の平均は 27.9 回でしたが、人によって、かなりのばらつきがみられました。

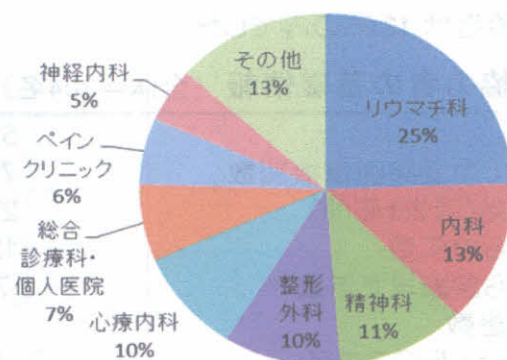
#### 診断を受けた科(\*多重回答)



#### 診断を受けた医療機関



#### 現在の受診科(\*多重回答)

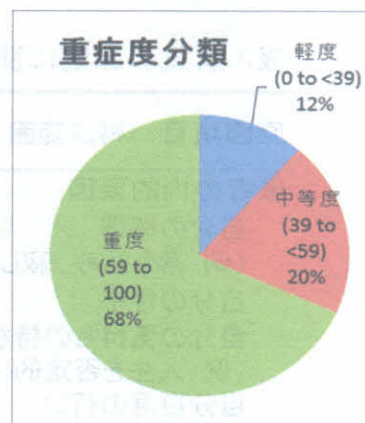


#### <お体の状態>

発症からの平均年数は 12.5 年、発症から診断までの平均年数は 7.9 年と、全体として診断にたどり着くのが難しいことがうかがえました。ただしすぐ診断された人、長くかかった人の差は大きく、ばらつきがあることが特徴でした。



併存疾患数は平均 1.9 個、身体状態(JFIQ)スコアの平均値は 65.5 でした。スコアで軽度・中等度・重度の 3 カテゴリーに分けた場合、重度にあたる方が 68.4%にのぼりました。欧米のいくつかの調査と比較すると重症度は最も高く、過去日本の外来で行われた調査(スコア 60.3)と比べても、本調査にご協力いただいた方々は、身体状態がよくないことがわかりました。この結果に影響した要因として、今までの調査で捉えきれなかった、状態の悪い患者さんも調査に協力して下さった可能性、また外来患者さんと友の会会員さんという違いが影響している、などの可能性が考えられます。



## 2. 病気認識(表 2、表 3)

ご自分の病気についてどう考えているかの設問では、線維筋痛症が長期間続くと考えていること、不安感が大きいこと、自分の病気をよく理解していると評価していることが特徴でした。病気の原因としては、挙げられた 18 項目のうち、ストレス、過労、家族の問題、感情、免疫の変化の順で、原因と考えていることがわかりました。

表2 病気の脅威度についての認識

項目 (得点範囲 0-10)	平均値 (標準偏差)
生活への影響が大きい (302名)	7.90 (2.01)
病気は長期間続く (298名)	8.66 (1.80)
自己コントロールできていない (303名)	5.30 (2.51)
治療コントロールできていない (297名)	4.91 (2.59)
症状の自覚が強い (302名)	7.74 (2.01)
不安感が大きい (302名)	8.35 (2.00)
自分の病気を理解できていない (302名)	2.57 (2.20)
感情への影響が大きい (301名)	6.93 (2.82)

\* 得点が高いほど病気を脅威と認識していることを示します。

表3 病気の原因に関する認識 (全体=267名)

原因項目 (得点範囲 1-5)	平均値 (標準偏差)	得点順位
<b>患者の内的要因</b>		
自分の感情 (例: 落ち込み、寂しさ、孤独、不安、虚無感)	3.35 (1.38)	4
自分の性格	3.03 (1.34)	6
自分の気持ちの持ち方 (例: 人生を否定的に考える)	2.77 (1.38)	8
自分自身の行い	2.36 (1.22)	10
<b>生物医学的要因</b>		
免疫の変化	3.20 (1.31)	5
遺伝や血筋	2.24 (1.21)	13
細菌やウイルス	2.01 (1.17)	15
<b>ストレス</b>		
ストレスや心配事	4.24 (1.02)	1
過労	3.94 (1.20)	2
家族の問題や心配事	3.63 (1.30)	3
<b>ライフスタイル</b>		
加齢	2.31 (1.32)	12
食事や食事習慣	2.09 (1.07)	14
喫煙	1.52 (0.90)	17
アルコール	1.42 (0.77)	18
<b>制御不能な外的要因</b>		
事故やけが	2.89 (1.58)	7
過去の不適切な治療	2.76 (1.41)	9
運や不運	2.32 (1.38)	11
環境汚染	1.96 (1.03)	16

### 3. 周囲の否定的反応の経験(表4)

医療者、配偶者、家族それぞれから、否定的反応をされた経験について尋ねたところ、全体としては家族から、次いで配偶者、医療者からの否定的反応が大きいという結果となりました。この結果は、回答者の多くが女性、主婦の方が多いという属性も反映したものと思われます。特に、気がかりなことを話す機会がない、真剣に受け止めてくれない、病気の重大さを理解してくれない、もっと強くなるべきだと思っている、といった項目で高い得点が目立ちました。





表4 周囲(医療者、配偶者、家族)からの否定的反応の経験

尺度項目	医療者(258名) <sup>1)</sup> 配偶者(169名) <sup>1)</sup> 家族(248名) <sup>1)</sup>		
	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)
1.「軽視」の経験(得点範囲1-5) …は、私がある日には他の日より、ずっと多くのことができるのはおかしいと思っている …は、私がつと強くなるべきだと思っている …は、私に役に立たないアドバイスをする …は、私がつままで大げさな人であるかのような気持ちにさせる …は、私がつと動けるはずだと考えている	2.0(1.2) 2.2(1.3) 2.1(1.2) 2.2(1.3) 1.9(1.2)	2.4(1.2) 2.6(1.4) 2.3(1.1) 2.6(1.3) 2.4(1.4)	2.6(1.4) 2.9(1.4) 2.5(1.3) 2.5(1.4) 2.5(1.5)
2.「無理解」の経験(得点範囲1-5) …は、私のいうことを真剣に受け止めてくれる(r) …は、私の健康問題や病気の重大さを理解してくれる(r) …は、私に気がかりなことを話す機会をくれる(r)	2.4(1.3) 2.4(1.4) 2.7(1.4)	2.8(1.4) 2.7(1.4) 3.2(1.4)	2.9(1.3) 2.8(1.4) 3.2(1.2)
尺度合計得点(得点範囲8-40)	17.7(7.6)	20.5(7.7)	21.8(8.4)

1) 下位項目の対象者数には若干の変動があります。

2) (r)は逆転項目を示し、得点は逆転後のものを表示しています。  
つまりすべての項目で、得点が高いほど軽視や無理解が大きいと感じていることになります。

#### 4. 診療満足度(表5)

FMの担当医、一般の医師それぞれに対する満足度について、同じ項目で尋ねて比較しました。するとすべての項目で、明らかに担当医の方が有意<sup>\*</sup>に高い満足度を示しました。ただし数値からも、担当医に対する満足度が非常に高いとまでは言えず、むしろ一般の医師に対する満足感をもともとかなり低かった、という解釈が妥当と考えられます。

※有意:統計学的に意味がある差が認められた、ということ。通常 p 値<0.05 である場合に有意差がみられる、といえます。

表5 診療への満足度 (全体=267名)

尺度(得点範囲 1-5)	FM専門医		一般の医師		p値
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
全体的に、医師の診察にどの程度満足していますか?	3.4	1.1	2.6	1.2	<0.001
医師はあなたの健康問題を理解してくれると思いますか?	3.6	1.1	2.6	1.2	<0.001
医師はあなたの健康問題を真剣に受け止めてくれると思いますか?	3.7	1.1	2.8	1.3	<0.001
医師から下された診断は、あなたの健康問題に当てはまると思いますか?	3.8	1.0	2.8	1.3	<0.001
あなたの健康問題に関する医師の説明は、よく理解できますか?	3.7	1.1	2.9	1.2	<0.001
医師の診察は、念入りだと思いますか?	3.3	1.3	2.6	1.3	<0.001
あなたの健康問題について、医師は幅広い知識を持っていると感じますか?	3.5	1.2	2.5	1.3	<0.001
尺度合計得点(得点範囲:7-35)	24.9	7.1	18.8	8.0	<0.001

### 5. 担当医への不満足に関連する要因 (表6)

FM担当医への満足度の得点を使い、満足度が高い群、低い群の2群に分けて、満足度が低い場合、そこにどんな要因が最も関係するのかを分析しました(ロジスティック回帰分析)。

すると、自己コントロールがよくないと感じている、治療コントロールがよくないと感じている、医師から軽視された経験、医師からの無理解の経験、といった要因が、担当医への満足度の低さと有意に関係することが明らかになりました。また逆に、制御不能な外的要因(事故やけがなど)が原因だと考える人では、満足度が高くなる傾向がみられました。

不安感といった感情的な要因よりも、治療コントロールのよしあしが担当医への満足度に強く影響する、という本研究の結果から、医師はFM患者さんの感情面に注目しすぎず、まず適切な治療を提供することこそが患者さんのニーズであり、重要であることが、実証的に裏付けられたといえます。



表6 担当医への不満足に関連する要因

	人数	オッズ比	p値
<b>病気認識</b>			
生活影響	265	0.99	0.90
持続時間	262	1.17	0.18
自己コントロール	266	1.19	<b>0.01</b>
治療コントロール	263	1.56	<b>&lt;0.001</b>
症状自覚	265	1.05	0.66
不安感	265	0.92	0.40
病気理解	266	1.13	0.09
感情影響	265	1.09	0.21
<b>原因帰属</b>			
患者の内的要因	255	0.98	0.66
生物医学的要因	258	0.97	0.59
ストレス	257	0.94	0.28
ライフスタイル	252	1.01	0.92
制御不能な外的要因	251	0.90	<b>0.04</b>
<b>医師の否定的反応</b>			
軽視	233	1.22	<b>&lt;0.001</b>
無理解	246	1.44	<b>&lt;0.001</b>

※オッズ比＝それぞれの変数が1点上がるごとに、不満足となる確率がどの程度上がるかを示します。



## 北海道支部便り

### ● 北海道支部 秋の交流会開催のお知らせです！

皆様いかがお過ごしですか？ 北海道支部の秋の交流会は、初めて道東で開催いたします。たくさんの方にお会いできたらと思います。当日体調が悪ければキャンセルして頂いて構いませんので、ぜひお申し込み下さい。お待ちしております！（久保田妙子）

● 釧路交流会 10月19日(土)午後2時～午後4時

「釧路市生涯学習センター 704学習室」(釧路市幣舞町4番28号)

- ② 帯広交流会 10月20日(日)午前10時～午前12時  
「とかちプラザ 305講習室」(帯広市西4条南13丁目1番地)
- ② 札幌交流会 11月9日(土)午後1時30分～午後3時30分  
北海道難病センター会議室(札幌市中央区南4条西10丁目)

※参加費は無料。会員・家族・付添い・一般の方、どなたでもご参加できます。

※申し込み締切りは開催日の前々日まで。連絡先:久保田(電話&FAX 011-382-0072)



## 東北支部便り



東北はまだ梅雨はあけませんが、暑い日が続いています。8月上旬になると、東北各地ではお祭りの時期となります。いずれも暑い夏を惜しむかのような盛大なお祭りです。機会があれば、お越しいただければと思います。

(会報がみなさまのお手元にとどく頃は、変わっていると思いますが)

みなさまいかがお過ごしですか。東北支部の今回の活動を報告いたします。

2013年6月8日に、東北支部総会「あじさい交流会」を仙台市シルバーセンター5階会議室にて開催しました。参加者は少なかったのですが、種々有益な話し合いが出来ました。



最初に自己紹介をしてから、支部の2012年度の活動と会計報告については、総会資料として開催案内とともに送っていましたので、それについて何かご意見があるかどうか語りし



した。皆さんからはご意見がなく、いずれも了承していただきました。

その後、交流会に入り、皆さんから体調、薬などいろいろな話題がありました。そのなかで、皆さんから楽しい企画を、同じ病気のある方々とゆっくりお話しがしたいと、食事会（ランチ）を企画し、7月6日に開催しました。

その際、毎月1回開いてはどうかということで、毎月第1土曜日に食事会を恒例にし、「FM野ばらの会」と名付け、会員の岡野明美さんがお世話をしてくれることになりました。 会員のみなさんの多くのご参加をお待ちしています。

## FM野ばらの会（有志のランチ交流会）

日時：毎月第1土曜日 11：30～15：00

場所：毎月変わります（担当者に一任）

会費：1300円前後（リーズナブルなランチ）

問い合わせ、参加申し込みは、下記までお願いします。

会員の岡野明美さん

TEL/FAX：

### 今後の予定

#### ・仙台福祉フラザ医療講演会・相談会・交流会

日時：11月17日（日）13：00～16：00

会場：仙台通信病院 第2研修室

講師：仙台通信病院 関隆志先生（漢方）

#### ・ふくしま（福島）部会の講演会・相談会・交流会

日時：11月23日（土）13：30～16：00

会場：福島テルサ

講師：東京医科大八王子医療センター リウマチ性疾患治療センター  
岡 寛 先生

お申し込みは東北支部にお願いします。

東北支部 山田章子



## 千葉県部会(準備会)だより

昨年、9月30日に千葉県で私、齋藤が世話役をさせていただき、平成24年9月30日に第1回交流会、平成25年3月10日に第2回交流会をしました。

さらに、友の会のパンフレットを千葉県庁、千葉県内54市町村、千葉県内(10センター)の難病相談支援センターに配布する活動をしてきました。

今後、千葉県は、「NPO法人 線維筋痛症友の会 千葉県部会(準備会)」として、活動して参ります。メインとして、患者、家族、サポートする方ならどなたでも交流会に参加できる場所を確保していきたいと考えております。時間の許す限り、交流会への参加をお待ちしております。

### 《今後の交流会の予定》

#### -----<第3回交流会 in 蘇我>-----

- ◆日時:2013年8月25日(日) PM13:30~16:30
- ◆会場:千葉市蘇我勤労市民プラザ本館棟3階 第7講習室  
(地図の「A」が会場です。)



- ◆参加費:会員 300円(介助者は無料)  
非会員 500円

どなたでも参加できます。

ただし、営業目的の方はお断りしています。

- ◆お申込:NPO法人線維筋痛症友の会事務局 [jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp) TEL:045-845-0597
- ◆定員:25名



定員となり次第、締め切りますのでお早めにお申し込み下さい。

飲み物は、各自でご用意ください。自販機はあります。

◆所在地:千葉市中央区今井1丁目14番43号 TEL 043-266-5504

◆アクセス:JR蘇我駅から徒歩4分

-----<第4回交流会 in 五井>-----

◆日時:2013年9月22日(日) PM13:30~16:30

◆会場:サンプラザ市原 市原市生涯学習センター 7階 会議室  
(以下の地図をご参照下さい。「A」が会場です。)



◆参加費:会員 300円(介助者は無料)

非会員 500円 どなたでも参加できます。

ただし、営業目的の方はお断りしています。

◆お申込み:NPO 法人線維筋痛症友の会事務局 [jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp) TEL:045-845-0597

◆定員:25名

◆所在地:市原市五井 中央西1丁目1番地25 TEL 0436-20-1180

◆アクセス:JR内房線五井駅西口よりペDESTリアンデッキにて直結 徒歩1分

-----<第5回交流会 in 蘇我>-----

◆日時:2013年10月27日(日) PM13:30~16:30

◆会場:千葉市蘇我勤労市民プラザ本館棟 3階 第7講習室

(地図の「A」が会場です。<第3回交流会>と同じ会場です。)



- ◆参加費: 会員 300 円 (介助者は無料)  
非会員 500 円 どなたでも参加できます。  
ただし、営業目的の方はお断りしています。
- ◆お申込み: NPO 法人線維筋痛症友の会事務局 [jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp) TEL: 045-845-0597
- ◆定員: 25名
- ◆所在地: 千葉市中央区今井1丁目14番43号 TEL 043-266-5504
- ◆アクセス: JR 蘇我駅から徒歩4分

## <市原地域難病相談支援センター運営委員会の講演会で発表しました>

平成25年6月18日、パンフレット配布の活動が縁で、難病相談支援センターの運営委員会で「線維筋痛症患者実態調査から」というテーマで、15分間の発表の機会を頂きました。

私が線維筋痛症と診断されるまでの経緯について、また、FM白書の内容のなかでも、特に生計・就労・医療費・助成制度・ヘルパー制度・障害者手帳・交通機関などを中心に話すことが出来て、初めてのことだったので緊張し心臓が飛び出しそうでしたが大変勉強になりました。



NPO 法人線維筋痛症友の会 千葉県部会(準備室) 齋藤 勝







## とびくす@かんさいしび



### 期間限定！小さなお店。



今回は少し趣向をかえて、普段から支部で取り組んでいることに新しい動きがあったので、紹介したいと思います。

知る人ぞ知る・・・なのですが、支部では以前から、患者さん自身の手作り品を寄付していただき、それをNPOセンターが運営する「フリマBOX」という地域のお店で委託販売したり、ボランティアのお礼として、寄付や行事・学会等のお手伝いをさせていただいた方に、プレゼントしたりしてきました。

自分達が楽しんでできる範囲で、自分の得意なことを活かして誰かの役に立てたり、今後の活動の中で、患者の就労支援をやっていけたりしたらいいのに！という思いからです。



「手作りが趣味」、という方に口コミで声をかけ、実用的な作品の寄付を募ってきましたが、数年たって素敵なモノがたくさん集まってきたので、今回思い切って、6月～9月限定で、レンタルボックスを自分たちで借り、作品たちを直接販売してみることにしました。

売り上げから、作品の材料費や郵送費を出品者にお返しし、出店料などの経費を差し引いた残りを、支部の運営費にしよう、と言っていますが・・・商売は難しいですね。

でも、BOXの中にパンフレットを置き、患者自身の作品であることをPOPで宣伝しているのので、商店街を訪れる地域のみなさんに、線維筋痛症友の会の存在を知ってもらう良い機会になるかな？と思っています。

作品を寄せて下さる会員さんと、近隣からお手伝いに来て、ラッピングや品出しをして下さる皆さんとの、交流の場にもなっています。お近くにいらしたら、ぜひお立ち寄りください。



### その他の予定（日程が決まっているもの）

- ・関西支部ボランティアデー → 8月22日 13時～17時ごろ 大阪府池田市にて
  - ・高知交流会 → 9月16日（月・祝）2時～4時30分 高知市・かるぼーと
  - ・広島交流会 → 11月4日（月・振休）2時～4時30分 広島市・西区民文化センター
- 他 各地で交流会を準備中です。お知らせが直前になる場合もありますので、支部にお問い合わせ頂いたり、HPやメルマガをチェックしていただけると嬉しいです。

地域難病連の行事紹介・・・関西支部も協力して

※どなたでも参加できます。いずれも事前申し込みが必要ですので、各主催者にお問い合わせ下さい。

1、合同ピア相談会（京都難病連）・・・9月2日（月）

京都市委託事業



ピア相談会を毎月開催します

— 同じ苦しみ、悩みを持つ同病の難病患者が話をお聞きします —

- 日時 毎月 第一月曜日 13:00 ~15:00 (祝日、振替休日の場合は翌週)
- 場所 京都難病連 事務所 (上京区堀川丸太町下ル 京都社会福祉会館 4F)
- 費用 無料
- 相談形態 来所 (事前申し込みが必要です) もしくは 電話
- 申し込み先 京都難病連 ☎075-822-2691 平日10:00~17:00

● 相談日程 (終了分も含む)

疾病名	疾病名	疾病名
3月4日(月)	筋無力症	腎臓病
4月1日(月)	関節リウマチ	レクリングハゼン病
5月13日(月)	パーキンソン病	膠原病
6月3日(月)	ベーチェット病	特発性拡張型(うっ血型)心筋症
7月1日(月)	潰瘍性大腸炎・クローン病	後縦靭帯骨化症
8月5日(月)	肝炎	網膜色素変性症

9月2日(月)

線維筋痛症

多発性硬化症

★相談担当は、地元の会員さん達&支部長です。  
★事前申し込みが必要です。ご協力をお願いします。





# 1、難病医療相談会（大阪難病連）・・・10月27日（日）午後の部

## 学習講演会と難病医療相談会

【日時】2013年10月27日（日）午前10時15分～午後3時30分

【会場】エル・おおさか（大阪市中央区北浜東3-14）

### プログラム1 学習講演会 AM10:15～12:00

#### 『iPS細胞を用いたパーキンソン病治療』

午前は受け付け終了しています。ご了承ください。

京都大学 iPS細胞研究所  
臨床応用研究部門  
高橋 淳 先生

「パーキンソン病などの神経難病の多くは、神経細胞が徐々に失われていくことで起こります。

現在、ES細胞やiPS細胞から神経細胞を作り、脳への移植でこれらを補う治療法が開発されつつあります。

本講演ではその現状と展望について紹介します。」

※7/4定員に達し受付終了しました。

**入場無料**

#### 【申し込み方法】

定員の関係で必ず、往復ハガキまたはメールで予約をしてください。

住所：大阪難病連 〒540-0008 大阪市中央区大手前2-1-7

大阪赤十字会館8階

TEL (06) 6926-4553

メールアドレス：nanren@vesta.ocn.ne.jp

下記について書いてください。

①氏名 ②住所 ③病名 ④電話番号

⑤参加人数 ⑥参加プログラム

※参加プログラムについては、→ の( )のように記入してください。

→ 講演会だけの方は(1だけ) 7/4 受付終了

→ 医療相談だけの方は(2だけ-相談内容(イ～ト))

→ 両方の方は(キと2の相談内容(イ～ト))

定員になりましたら締め切らせていただきます。

主催 NPO法人大阪難病連・大阪難病相談支援センター・大阪府  
赤い羽根共同募金支援事業

### プログラム2 難病医療相談会 PM1:15～3:30

#### 《医療相談 PM1:15～3:30》

※会場はイ～ホと分かれます。個人相談ではありません。

- イ. 線維筋痛症  
東京医科大学八王子医療センター  
リウマチ性疾患治療センター  
岡 寛 先生
- ロ. 特発性血小板減少性紫斑病  
大阪医科大学臨床検査医学  
田窪 孝行 先生
- ハ. クロウン病における抗TNF-α製剤と栄養療法  
近畿大学医学部消化器内科  
峯 宏昌 先生
- ニ. 靭帯骨化症 - 痛みの診療と研究の最新情報 -  
滋慶医療科学大学院大学  
米延 策雄 先生
- ホ. 膠原病と肺病変

講師依頼中

#### 《栄養相談・生活相談 AM10:30～PM3:30》

※個人相談です。

- ヘ. 栄養相談 近畿大学医学部堺病院栄養部  
山下 和子 先生
- ト. 生活相談 社会福祉士 田澤 貴至 さん

#### 案内図



最寄駅 京阪電鉄「天満橋駅」又は、地下鉄谷町線「天満橋駅」下車 徒歩10分

午後の部（イ）東京の岡寛先生の講演会です。当日の運営はいつも通り関西支部で行いますので、お手伝い頂ける方は、ぜひお声がけ下さい。

（必ず事前申し込みをお済ませください）。





## 九州支部便り



### ＜支部総会・医療講演会のご報告＞

今年度は、鹿児島県にて支部総会、総会終了後  
鹿児島県難病相談・支援センターとの共催にて講演会を行いました。

＊参加者総数：42名

(本人19名、家族15名、関係者6名、友人1名、ボランティア1名)



＊日 時：2013年6月9日（日）

＊講 師：山野 嘉久 先生

(聖マリアンナ医科大学 難病治療研究センター 病因・病態解析部門 部門長 准教授)

＊会 場：ハートピアかごしま

講演会：1階多目的ホール / 交流会：3階セミナールーム

＊感 想：

- ・JFIQなど、知らない情報や新しい情報を聞くことができ、よかった。
- ・交流会では直接医師からの意見や話、同じような症状の患者さんの話や質問もあわせて聞くことができ、貴重な時間をありがとうございました。
- ・今回初めて交流会に参加して、家族会の方々の話を聞き、自分たちだけじゃなくて、皆大変で、患者のことを大事に思い、悩んで、前向きに対応していることを知り、元気をもらいました。ありがとうございました。
- ・講演会もとても良い情報が得られて良かった。交流会も家族の立場では初めて参加しましたが、共感できることや、また患者に対しての接し方等、見つめ直せました。
- ・今日の講話をしていただいた鹿児島出身の山野先生を聞いて、今後役に立たせたいと思いました。



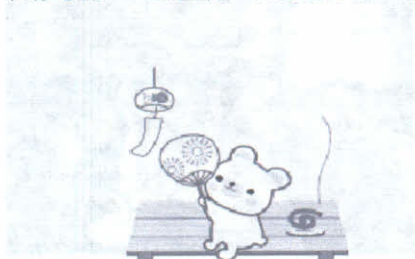
た。

・娘が患っておりますが、先生のお話をうかがい、希望を持っていきたいと思ひます。

## <ご案内など>

### 九州・沖縄の皆さまへ

「交流会を開きたい!」「交流会開いてほしいな～」と考えてくださってる方、まず九州支部へご連絡ください。相談しながら一緒に進めて行きましょう。



線維筋痛症友の会九州支部

TEL/FAX 096-223-7080

(留守電の際は、お名前・連絡先を残してください)

e-mail kyushufms@yahoo.co.jp

九州支部 吉田ゆうこ



## 🍀 きずなの会 🍀

### ♪ ディズニーシー遠足レポート ♪

5月19日、きずなの会第1回遠足ディズニーシーへ行ってきました。お天気が不安でしたが、みんなの願いが通じたのでしょうか、雨の予報から一転、晴れて爽やかな風の吹く気持ちのいい一日となりました。



役員側も含めて5家族15人+ナビゲーターのさおりちゃんの総勢16人で回りました(´▽`\*)

前日のディズニーランドは入場制限がかかった!..との情報に、少し焦りましたが、思っていたよりは空いていてスムーズに移動できました。



全員揃って、遠足スタート。まずは蒸気船に乗って移動です。船の上から通る人に皆で手を振って、振り返ってくれるとなんだか嬉しくて、大人の方がテンション上がっていたような…。降りたらそのままシンドバッド・ストーリーブック・ヴォヤージュへ。シンドバッドの冒険の世界に



入り込んで、のんびり船に揺られました。そして、マジックランプシアターへ。3Dの映像にのけぞっちゃいました(´▽`) その後ミッキー&フレンズ・グリーティングトレイルへ行き、憧れのミッキーと記念撮影&ハグ♪♪大人も子供も大興奮でした。

ここまで、車椅子をみんな交代で押したり(お父様方大活躍でしたよ)順調にワイワイ楽しみ、お昼のレストランの予約時間にまだ2時間ほどあったので、一旦自由行動にしました。小腹が空いて、買い食いするグループ。2時間フルに使って乗り物に行くグループ。思い思いに過ごしてレストランに集合です。

実はこのレストラン セイリングデイ・ビュフェ、予約がなかなか取れないらしいです。開園とともに若者を走らせてみました。その甲斐あって、2グループに別れたものの無事に予約をすることができました。なかなか美味しいレストランでしたよ。みんな食べ過ぎてしまったようです。(・▽・)



そろそろみんなで動くのも終わりかな・・・という頃、トイ・ストーリー・マニア！へ様子を見に行ってみると、なんと今ならゲストアシスタンスカード使用は、待ち時間無しでいける！とのことで、休憩していたみんなに「急いで集合！」と電話をしました。私は全然知りませんでした、3時間待ちとかザラだそうです。(^\_^;) その時、車椅子で移動していたイケメン君、思わず降りて自分の車椅子を押して急いで来てくれました。(°O°) 夢の国の魔法にかかったのでしょうか☆多全員は集まれなかったですが、13人でひとまず遊びました。

楽しい時間はアツと言う間に過ぎてしまいます。17時解散予定だったので、各ご家族からお一人ずつ感想をいただいて、記念写真を撮って解散しました。「楽しかった」「みんなと仲良くなれました」「話しがたくさんできてよかった」等、みなさん楽しんでいただけたようで、本当に良かったです (\*^\_^\*)

ナビゲートしてくれたさおりちゃんも、「みなさんに元気いただきました。みなさんの笑顔が最高に嬉しかった！！」と感想を寄せてくれました。



優しい夢の国で、一日本当にみんな笑顔で過ごせました。笑顔に勝るものはないですね。参加して下さったみなさん、ありがとうございました。みなさんの笑顔のおかげで楽しく過ごすことができました。今回参加できなかったみなさんも、次回はぜひ参加してくださいね。間違いなく笑顔になれますよ。

難波 (\*´▽`\*)



## 会員からのお手紙

### <衣類について>



・ 会員 Nさん(広島県)

前号で掲載されていた会員の方のお悩みに、と思いメールしました。

(※会報40号46ページをご参照下さい。)

衣類のお悩みについて。私も肌が弱くアンダーウェアには気を使います。年配の方向けの衣料品の中から綿や麻やシルク素材の安いものを見つけたりしています。昔からあるグンゼの肌着が柔らかく、肌着は千円以下で買えます。かわいく刺繍したりリボンをつければ自分好みの飾りができそうです。

タグは縫い付けている糸ごと抜いてしまう方法があります。縫い目はあとで自分で縫い合わせれば普通に着られます。裏表逆に着る方法もあります。

私はB通販のブラジャーが柔らかく肩にくいこまないので使用していますが、やはり化繊でできています。Cという通販会社の下着には綿混素材のブラジャーが出ていました。体形が小柄ならティーン向けのブラジャー(綿100%)があります。タンクトップにカップがついたものもあります。最近はどこかの通販でもかぶるタイプの寝る時のためのソフトブラジャーが出ています。たいてい綿混素材のものです。

乳癌患者さん向けに下着を出しているところで探してもいいと思います。



ユリ

インド綿やダブルガーゼは夏服しかありませんね。

化繊でもレーヨンなどの再生繊維はポリエステルやナイロン、アクリルに比べたらはるかに通気性吸湿性に富み柔らかく皺になりにくいです。綿との混紡の内容や比率を考えて選ばれたらと思います。

通販のカタログを私は4社見えています。会社により製品が違うので、価格や好み、材質で選ぶようにしています。なければ型紙を買って作るのも楽しいものです。ミシンがなくても手縫いで服が作れます。

PS. 改めてC通販のランジェリーカタログを見直したところ綿混素材でボーンが食い込まないようにしたブラジャーがありました。タグはなくて生地プリントしてあるようです。ショーツもあります。私には価格が高価ですが、市販のランジェリーよりは安いかなと思います。フロントホックのものもありますよ。





・会員 Mさん

## 衣類について 私の工夫

下着の縫い目が痛みになる場合。肌に着く下着は裏返しにします。

タグによる痛みは主に、衣類の襟元とウエスト横のタグが有ります。眉カットバサミは先が尖って反り返っているのでタグの縫い目をカットし易いです。ウエスト横のタグは身ごろに縫い付けてあるのでうっかり切るとホコロビますから縫い付けます。

面倒でも痛いより良いです。お試し下さい。



・会員 T・Hさん(広島県)

## 【熱中症予防健康メモ】

家庭で作れる簡単な経口補水液を紹介します。

精製水：1リットル

塩：3グラム

砂糖：20～40グラム

これで手作り経口補水液の出来上がりです。

上記分量は正確に計って作って下さいね。

喉が渴いたなと思ったら早めに飲んで熱中症を予防して下さい、これは病院で点滴や注射に使っている電解質液とほぼ同じで、私達の体にある体液と同じです。

市販の経口補水液もありますが家庭で簡単に作れますので自分で作って冷蔵庫に入れておく  
と便利です。(注：塩分、糖分に注意が必要な方は医師に相談して下さいね)

※保存は冷蔵庫へ。早めに飲みきるようにしましょう。



## 【ドライアイについての一口健康メモ・ドライアイ】

三つのコンに注意しよう

1. パソコン
2. エアコン
3. コンタクトレンズ

まず1から、集中眼にならない様にまばたきを頻繁にし、疲れをおぼえたら蒸しタオルをまぶたの上  
に3分位起き温めて目の血流を良くしましょう。



2 のエアコンは風の出る吹き出し口を避けて上手に使う事で、一定の予防はできます。直接吹き出し口には座ったり居たりしない様に心掛けましょう。

3 のコンタクトレンズについては、良くコーティングされた良いレンズを使用し、目の表面を傷つけない様に、レンズは良く洗い消毒して微細な異物を目に付けない様に気を配って使用しましょう。

以上の三つの「コン」に注意して良い目を保ちたいですね。



・会員 Mさん(鹿児島県)



ご無沙汰しています。

6月9日九州支部総会が鹿児島でありました。

私は歩行が困難で、主人に車椅子を押してもらい出席させていただきました。

片道1時間、食事時間を入れるとかなりの長時間になり、家に帰ったらほとんど歩くことができませんでした。でも、今回このような会に出席することができてとてもうれしかったです。

初めての参加だったため知り合いもいなかったのですが、来年は友達もできると思います。

楽しみにしています。



・会員 Kさん

セルフマネジメント体験プログラム第1回目に参加してきました。

ボランティアの方が沢山いらっしゃって、会場の案内や介添えなどとてもよくしてくださいました。それも伊藤先生の痛みに苦しむ人たちを少しでも救いたいという熱い思いに賛同しているからだと思いました。私にもその思いは伝わりました♪

まずは鳥取の臨床心理士の先生から、認知行動療法の説明がありました。初歩的なことでしたが皆で聞くとまた改めて、ちゃんと聞けたし、途中ロールプレイがあり(2人1組になり、あるお題を知るAが目隠しをしたBに絵を描かせるといもの)固い雰囲気が一気に明るくなりました。

とても良い先生で終了後質問しながらお話ししちゃいました！

次は、管理栄養士の先生から食事について。ほとんどはバランスのとれた食事、ダイエットについてでした。大阪弁の明るいはきはきした先生でこれまた場が和みました。



次回は、森林浴ということで代々木公園まで歩く予定です。  
お天気がよければみんなでゆっくと歩くのも楽しみです。

岩手、栃木から参加された方もいらっしゃり、皆それぞれ痛みで大変かと思いますが、若い方も多くてよい会になっていきそうに感じました。

## 会員の作品

### 川柳・短歌

経験値 あげてきたのか 闘病の 痛み操り 知恵も働き

ハッとする 今日の体調 変ですわ きっと後から 雨が降るのよ

ドクダミが 季節を告げます 車椅子 目線の低さが お得感あり



作者： 会員 K.Mさん

### 風呂洗う 自分は風呂に 入れない

★コメント…料理がつかれないと、せめて風呂だけでも準備しておいてやろう、とがんばるが、結局その風呂には家人だけが入り、自分はいれない。とほほ。

### 「雨降るの？」私に聞くのは やめてくれ

★コメント…どうせ身体がわかるから、天気予報は見ないようにしているのに、予報より正確なので、まわりがみんな聞いてくる。しんどいのにはやめて～

作者： 「FM あるある」 byよーこ

## 《新企画》 川柳・短歌の募集

前回に引き続き、川柳・短歌の投稿を募集します。

毎日痛みと闘う気持ち、前向きに頑張っている気持ちなど…どんなことでもかまいません。上手・下手ではなく、季語が必要、など特別な決まりもありません。その詩を見て、生きる希望や元気をもらえる人が、こういう思いをしているのは自分だけじゃないと勇気付けられる人が、きっといます。

もちろん、患者さんのご家族、医療関係者の方からの投稿も歓迎です。

皆様からの投稿をお待ちしています！

※「コメント」ではなくても、川柳・短歌だけの投稿でも大丈夫です。



※特定の個人や団体を誹謗中傷する内容のもの、主旨からかけ離れている内容のもの等は、掲載を見送らせていただくことがありますので、予めご了承下さい。



制作:Hさん

## ☆☆☆ 手作り作品募集 ☆☆☆

今まではイベント用に作った T シャツをご寄付いただいた方に記念としてお送りしてきました。M サイズが無くなり、L のみになりましたので今後はイベントのみに使用していきたいと思えます。そこで、寄付いただいた方に何か記念の品を、気持ちだけでも、と思うのですが、その品を皆様からお寄せいただけたらみんなで活動できる本来の友の会の理想に近づけると考えました。



皆様の趣味や特技や、ちょっとこんなことができるんだけど、という作品を提供していただけますか。



- ・封筒で郵送できるもの(2cm 前後で厚みがあまりなく、割合軽いもの)
- ・廉価であって心の込もっているものなら何でも
- ・布、紙、毛糸などの手芸作品や、自作のポストカードやアート作品など

## 生活の工夫

2013年6月13日～15日に開催された「日本リハビリテーション医学会 学術集会」でブースを出展しました。

他にも、栄養補助食品や杖など出展されていまして、いくつかご紹介します。

 <p>線維筋痛症友の会</p>		
<p>友の会の出展ブース</p>	<p>新開発の杖を使って歩いているところ</p>	<p>転倒予防の靴下※</p>
		
<p>介助犬も</p>		
		
<p>栄養補助食品</p>	<p>※はパンフレット差し上げます</p>	<p>ドライマウスケア用品※</p>

### 便利グッズのご紹介

	<p>ペットボトルのふたにつけるものです。シリコン素材なので開けやすく、ふたを無くす心配も無いので便利です。写真は、100円ショップで購入したものです。</p>
---	--



## 入会案内(入会、住所変更など)



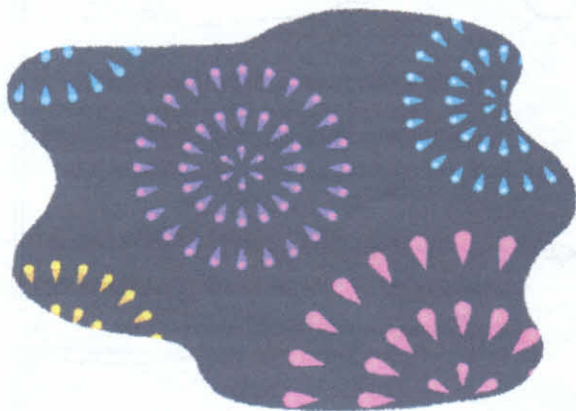
### ①入会

- ・正会員……………年会費 3,000 円  
(痛みに苦しむ方、線維筋痛症の方とその家族の方はなるべく正会員でお願いしています。)
  - ・賛助会員……………(寄付のご意思のある方はどなたでも)
  - ・法人会員……………一口 10,000 円
  - ・特別法人会員……………一口 100,000 円
- ※規約やお振込先等の詳細は、「線維筋痛症友の会 JFSA」ホームページの「入会案内」をご覧ください。( <http://www.ifsa.or.jp/page0100.html> )

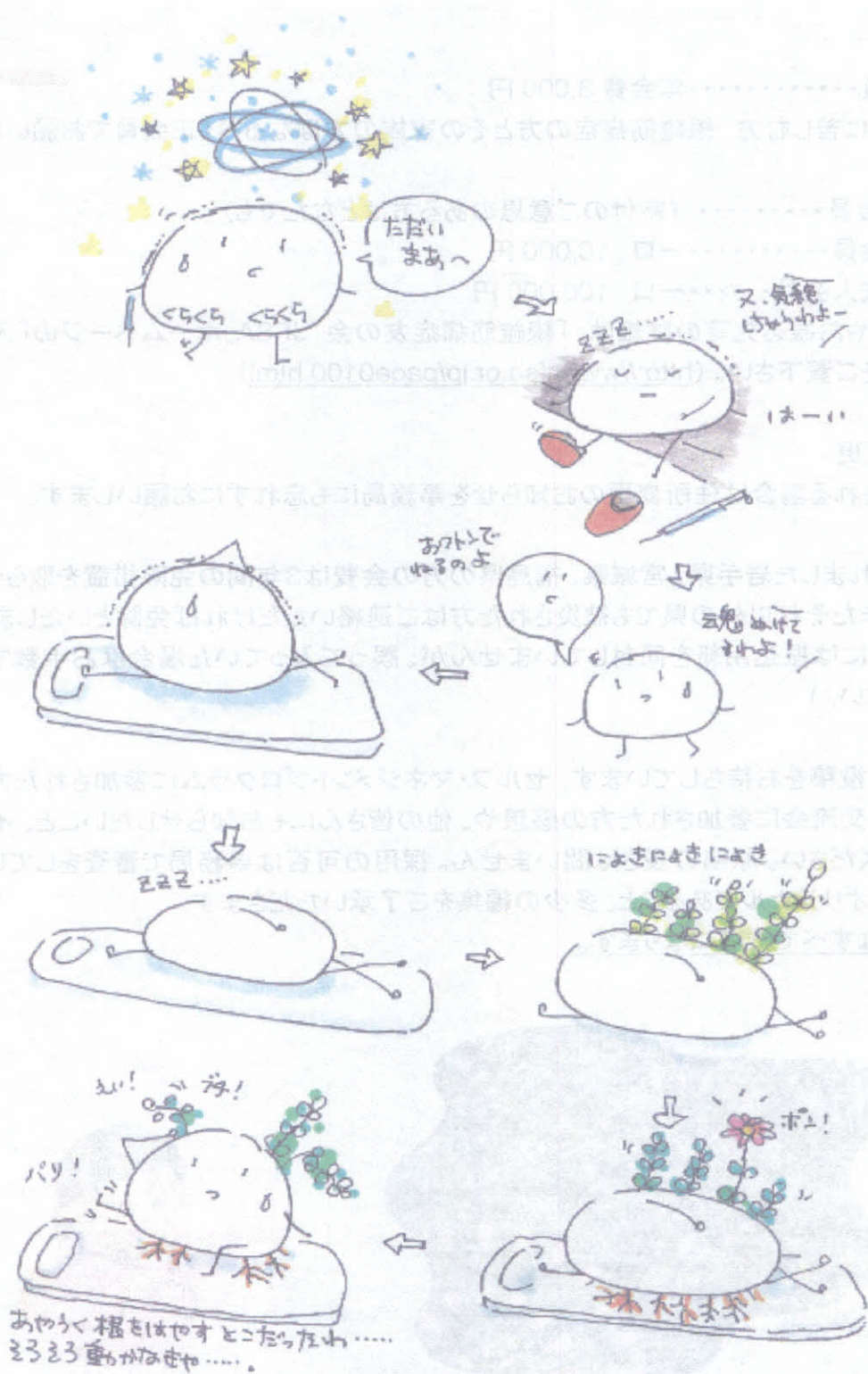
### ②住所変更

転居される場合は住所変更のお知らせを事務局にも忘れずをお願いします。

- ・被災されました岩手県、宮城県、福島県の方の会費は3年間の免除措置を取らせていただきます。またそれ以外の県でも被災された方はご連絡いただければ免除といたします。(該当 3 県の方には振込用紙を同封していませんが、誤って入っていた場合はお手数ですが処分してください。)
- ・皆様の投稿をお待ちしています。セルフ・マネジメントプログラムに参加された方、各医療講演会や交流会に参加された方の感想や、他の皆さんにもお知らせしたいこと、イラストなどをお書きください。原稿の長さは問いません。採用の可否は事務局で審査をしています。友の会のオリジナルであること。多少の編集をご了承いただきます。  
掲載はすべて匿名になります。

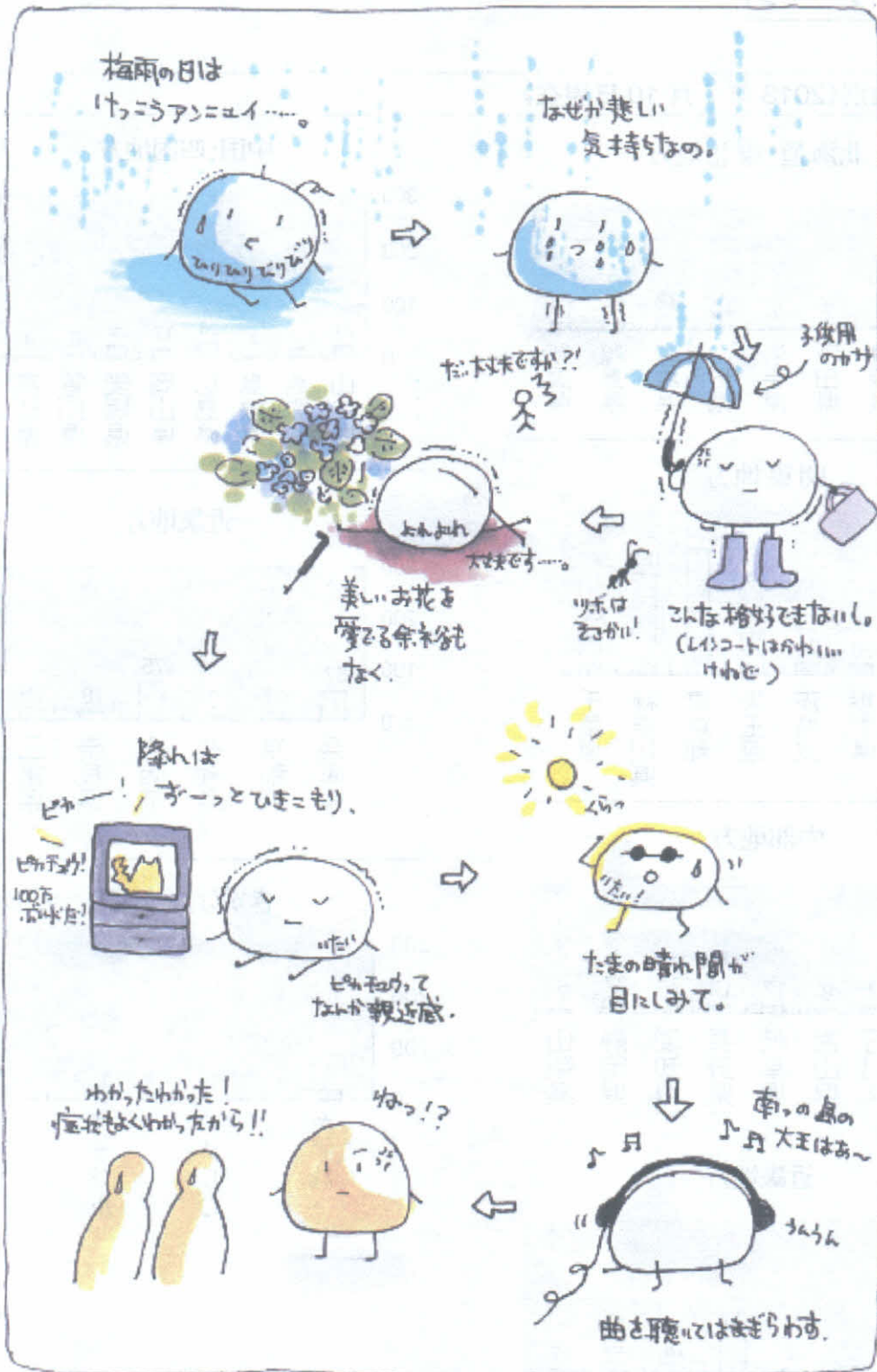


\*きんつうちゃん\*





まいつちゃん 2013.7 mami



しんぼろで書く。痛みを伝えるまいつちゃんでした。

# 友の会 データ

会員地域人数別(2013年7月10日現在)

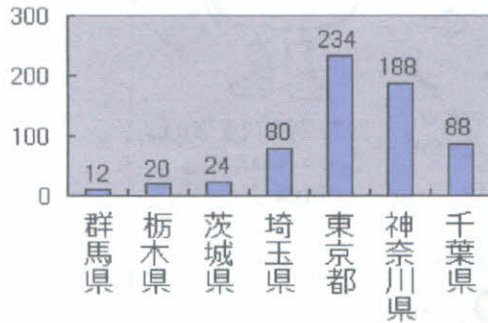
北海道・東北地方



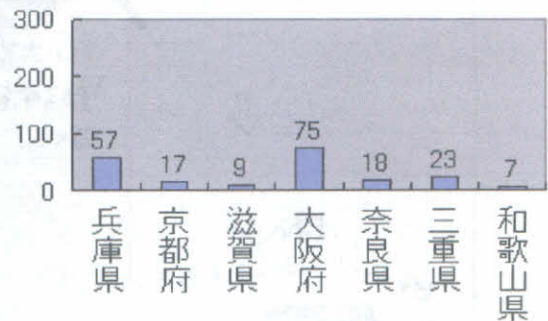
中国・四国地方



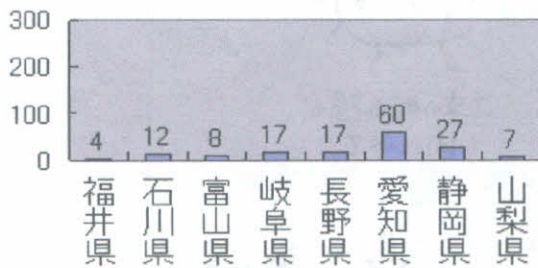
関東地方



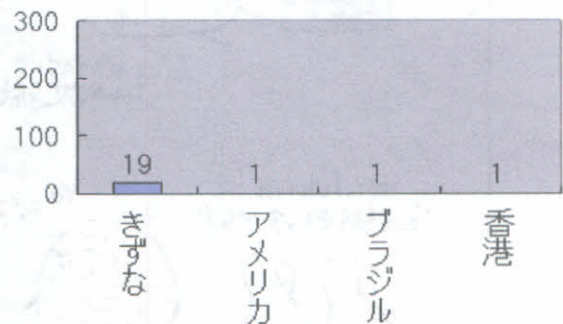
近畿地方



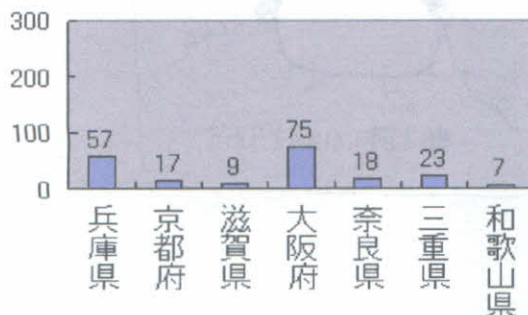
中部地方



きずな／外国



近畿地方



総合計 1,453

(住所不明／退会の方を除く)





## 友の会データ



発足年月日・役員	平成14年10月1日 代表 橋本 裕子
顧問	特別アドバイザー 東京医科大学医学総合研究所所長 西岡久寿樹先生 若年性線維筋痛症きずなの会特別顧問 横浜市立大学小児科教授 横田俊平先生 顧問 長野県厚生連篠ノ井総合病院 リウマチ膠原病センター・リウマチ科医長 浦野房三先生 顧問 桑名市総合医療センター桑名東医療センター 松本美富士先生 顧問 日本大学医学部内科学教授、 日本大学板橋病院心療内科科長 村上正人先生 顧問 東京医科大学八王子医療センター リウマチ性疾患治療センター教授 岡 寛先生 東北支部顧問 宗像靖彦クリニック 宗像靖彦先生 関西支部顧問 行岡病院 院長 行岡正雄先生 三木健司先生 九州支部顧問 直方中央病院 中塚敬輔先生 熊本リウマチ内科 坂田研明先生 若年性線維筋痛症きずなの会顧問 東京女子医科大学 膠原病痛風センター 宮前多佳子先生

## 医療機関リスト

病院名	住所	電話番号	医師
しもでメンタルクリニック	〒062-0922 北海道札幌市豊平区 中ノ島2条2丁目1-1	011-833-6662	Dr.下出道弘
ウイミズクリニック札幌	〒060-0807 北海道札幌市北区北 7条西5丁目北七条ヨシヤビル5F	011-738-7877	Dr.堀本正禎 (要電話予約)
斗南病院 リウマチ科	〒060-0001 北海道札幌市中央区 北1条西六丁目	011-231-2121	Dr.天崎吉晴 (要電話予約)
おおさき内科	〒001-0907 北海道札幌市北区新 琴似7条9丁目 6-21	011-766-0666	Dr.大崎博史
医療法人円山公園内科	〒064-0820 北海道札幌市中央区 大通西 28-3-22	011-633-0123	Dr.藪中宗之
宮の沢内科・循環器科クリ ニック	〒063-0826 北海道札幌市西区発 寒6条11丁目新道北口ビル2F	011-665-3837	Dr.佐藤慎一郎 院長
片山整形外科・リウマチ科ク リニック	〒078-8243 北海道旭川市豊岡13 条4-5-17	0166-39-1155	Dr.片山耕
JA 北海道厚生連帯広厚生 病院 第三内科	〒080-0016 北海道帯広市西六条 南8-1	0155-24-4161	
江別市立病院 麻酔科	〒067-0004 北海道江別市若草町 6番地	011-382-5151	Dr.太田孝一 (要電話予約)

医療法人社団伊藤メンタルクリニック	〒042-0935 北海道函館市駒場町6-10	0138-54-6600	Dr.伊藤匡
おぐらクリニック 内科・リウマチ科	〒041-0813 北海道函館市亀田本町1-21	0138-62-6100	Dr.小椋庸隆
やなづめ医院 麻酔科・ペインクリニック	〒041-0841 北海道函館市日吉町3-43-20	0138-32-5000	Dr.築詰康彦
秋田赤十字病院 内科	〒010-1406 秋田県秋田市上北手猿田字苗代沢222-1	018-829-5000	Dr.山岸剛
さわだ整形外科	〒036-8247 青森県弘前市大開3丁目2-1	0172-87-3311	Dr.澤田雅章
岩手医科大学付属病院 膠原病・アレルギー内科	〒020-8505 岩手県盛岡市内丸19-1	019-651-5111	Dr.小林仁
白沢整形外科医院	〒020-0121 岩手県盛岡市月が丘3-40-28	019-645-3666	Dr.白澤榮嗣
鈴木整形外科	〒020-0866 岩手県盛岡市本宮字石仏20-1	019-658-0202	
医療法人仙台太白病院	〒982-0032 宮城県仙台市太白区富沢1-12-26	022-243-1525	Dr.佐藤由紀夫
宗像靖彦クリニック	〒980-6116 宮城県仙台市青葉区中央1-3-1ARE16F	022-716-6251	Dr.宗像靖彦
仙台通信病院 内科漢方	〒980-0021 宮城県仙台市青葉区中央4-5-1	022-268-3150	Dr.関隆志
東北厚生年金病院 リウマチ膠原病センター	〒983-8512 宮城県仙台市宮城野区福室1-12-1	022-259-1221	Dr.小寺、三友、舟生
太田総合病院附属太田西ノ内病院 リウマチ科	〒963-8022 福島県郡山市西ノ内2-5-20	024-925-1188	Dr.菅野孝
大口クリニック	〒963-8014 福島県郡山市虎丸町8-2	024-927-8588	Dr.大口義人
福島赤十字病院 内科	〒960-8117 福島市入江町11-31	024-534-6101	Dr.宮田昌之
医療法人けやき会 整形外科	〒971-8124 福島県いわき市小名浜住吉字冠木1	0246-58-1154	Dr.齊藤宏一
公立岩瀬病院 整形外科	〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地	0248-75-3111	Dr.渡辺秀樹
新潟県立リウマチセンター	〒957-0054 新潟県新発田市本町1-2-8	0254-23-7751	Dr.村澤章
木戸病院 地域連携室	〒950-0891 新潟市東区竹尾4-13-3	025-273-2151	Dr.所澤徹



新潟大学医歯学総合病院 内科心身外来	〒951-8122 新潟市旭町通1-754	025-227-2534	Dr.村上修一
医療法人筑波記念会 筑波 総合クリニック	〒300-2622 茨城県つくば市要65	029-864-1212	Dr.柏木平八郎
筑波学園病院 リウマチ科	〒305-0854 茨城県つくば市上横 場2573-1	029-836-1355	Dr.尾登誠リウ マチ科長
医療法人豊順会あおやぎ医 院	〒305-0035 茨城県つくば市上の 室887	029-857-1522	Dr.青柳秀忠
五味渚整形外科	〒311-4153 茨城県水戸市河和田 町821-1	029-257-1511	
あやべ内科医院	〒312-0041 茨城県ひたちなか市 西大島2-12-14	029-276-2800	Dr.綾邊健彦
医療法人きし整形外科・内 科	〒300-0036 茨城県土浦市大和町 9-2	029-825-5200	Dr.岸秀行
亀田内科	〒310-0061 茨城県水戸市北見町 8-2	029-221-2311	Dr.亀田貞彦
菊山医院	〒300-3516 茨城県結城郡八千代 町高崎1073	0296-48-1294	Dr.加藤徹
痛みと内科の大久保クリニ ック	〒321-0218 栃木県下都賀郡壬生 町落合3-4-7	0282-81-0880	Dr.大久保義則
竹石内科クリニック	〒327-0821 栃木県佐野市高萩町 1216-1	0283-27-0788	Dr.竹石美智雄
関南診療所 循環器消化器 科	〒329-2751 栃木県那須塩原市東 三島3-56-30	0287-36-8211	Dr.須藤國雄
国際医療福祉大学病院 ペ インクリニック	〒329-2763 栃木県那須塩原市井 口537-3	0287-37-2221	Dr.後藤文夫(要 予約)
第一病院 線維筋痛症外来	〒370-0074 群馬県高崎市下小鳥 町1277	027-362-1811	Dr.前澤晃(水午 後)
医療法人 井上病院 群馬 リウマチクリニック	〒370-0053 群馬県高崎市通町 55	027-322-3660	Dr.井上博(木 予約)
医療法人社団和恵会宮下ク リニック内科	〒370-0018 群馬県高崎市新保町 1377-1	027-360-5577	Dr.宮下和也
小野内科クリニック	〒371-0046 群馬県前橋市川原町 2-22-4	027-212-8852	Dr.小野久米夫
緩和ケア診療所・いっぽ ペ インクリニック	〒370-0011 群馬県高崎市京目町 790	027-353-3353	Dr.小笠原一夫

医療法人わたなべ会渡辺内科クリニック	〒320-0802 栃木県宇都宮市江野町6-13	028-638-0345	Dr.渡辺茂男
光整形外科医院 心療内科	〒378-0043 群馬県沼田市東倉内町219-8	0278-24-0123	Dr.呉秀光
山崎整形クリニック 慢性疼痛専門外来	〒330-0063 さいたま市浦和区高砂2-2-20Kビル3F	048-814-0260	Dr.山崎亮一 (第3・5土予約)
らびっとクリニック	〒336-0911 さいたま市緑区三室1209-19 三室クリニックビル2F	048-810-6670	Dr.森口正人
静風荘病院 女性外来	〒352-0023 埼玉県新座市堀ノ内1-9-28	048-477-7300	Dr.天野恵子(木予約)
若葉駅前メンタルクリニック	〒350-2206 埼玉県鶴ヶ島市藤金845-4 コモド若葉2F	049-271-1000	Dr.小川次弘
東京医科大学八王子医療センター リウマチ性疾患	〒193-0998 東京都八王子市館町1163	042-665-5611	Dr.岡寛(火・木)
河北総合病院	〒166-8588 東京都杉並区阿佐ヶ谷北1-7-3	03-3339-2121	Dr.岡井隆広
医療法人虎の門会霞ヶ関アーバンクリニック	〒100-0013 東京都千代田区霞が関1-4-1日土地ビル1F	診療ネットワーク	Dr.西岡久寿樹、長田、山野
青山・まだらめクリニック 自律神経免疫治療研究所	〒107-0062 東京都港区青山2-26-35 青山KKビル6F	03-3405-4976	Dr.班目健夫 (自費診療)
芝大門クリニック内科・神経内科	〒105-0012 東京都港区芝大門1-16-10土木田ビル2F	03-5425-6855	Dr.渡辺靖之、 渡辺譲二
北里大学東洋医学総合研究所 漢方診療科	〒108-8642 東京都港区白金5-9-1	03-3444-6161	Dr.津田篤太郎
日本大学板橋病院心療内科(完全予約制)	〒173-0032 東京都板橋区大谷口上町30-1	03-3972-8111	Dr.村上正人 (要紹介状)
日本医科大学付属病院 小児科	〒113-8603 東京都文京区千駄木1-1-5	03-3822-2131	Dr.伊藤保彦
赤坂中央クリニック リウマチ科	〒107-0052 東京都港区赤坂3-21-16 SKIビル2F	03-3586-7158	Dr.日高雄二
玄クリニック(専門医の紹介状必要)	〒121-0813 東京都足立区竹ノ塚1-30-20	03-3850-3181	Dr.玄院長
セントラルクリニック リウマチ科	〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町2-7-9 コニーセントラルビル2F	03-3669-1238	Dr.蓮沼智子
JR 東京総合病院 痛みセンター	〒151-8528 東京都渋谷区代々木2-1-3	03-3320-2205	Dr.花岡一雄



医療法人旭和会	〒103-0027 東京都中央区日本橋 3-3-14東京駅センタービル	03-3517-6688	Dr.清末有宏
片山内科 内科・リウマチ科	〒152-0012 東京都目黒区洗足 2-25-14	03-3781-0085	Dr.片山覚
町田市民病院 リウマチ科・ アレルギー科	〒193-0023 東京都町田市旭町 2-15-41	042-722-2230	Dr.緋田めぐみ
いなば内科クリニック	〒125-0061 東京都葛飾区亀有 3-26-2 2F	03-5680-8005	Dr.稲葉敏
医療法人社団爽風会 おそ の整形外科	〒124-0003 東京都葛飾区お花見 茶屋1-12-5	03-3690-8288	Dr.於曾能正博
西島脊椎クリニック	〒182-0024 東京都調布市布田 2-33-6	042-499-4127	Dr.西島(完全予 約)
大井町整形外科・外科クリ ニック	〒140-0014 東京都品川区東大井 5-2-3K15ビル3F	03-3458-7577	Dr.小俣昌成
赤坂AAクリニック 内科	〒107-0052 東京都港区赤坂 3-13-10 新赤坂ビル5F	0120-1222-48	Dr.森吉臣
麴町内科	〒102-0083 東京都千代田区麴町 2-2-31 麴町サンライズビル201	03-5276-2082	Dr.河野英雄
武蔵野病院	〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 4-8-40	0422-47-1000	Dr.永田勝太郎
ひめのともみクリニック	〒141-0032 東京都品川区大崎4- 1-2 ウィン第2五反田ビル4F	03-5436-7351	Dr.姫野友美
寺尾クリニカ 内科心療内 科アレルギー科	〒169-0073 東京都新宿区百人町 3-28-5	03-5338-9955	Dr.寺尾一郎
江東病院 リウマチ膠原病 内科	〒136-0072 東京都江東区大島 6-8-5	03-3685-2166	Dr.河西利昭
医療法人善智会澤田内科ク リニック	〒193-0834 東京都八王子市東浅 川町519-3 石井ビル1F	042-669-5606	Dr.澤田輔善
池袋内科 リウマチ科・心療 内科	〒171-0021 東京都豊島区西池袋 1-3-5山中ビル2F	03-5960-8558	Dr.井上、秋元
アザブ循環器・内科クリニ ック	〒106-0046 東京都港区元麻布 3-4-8	03-5411-0405	Dr.川田裕人
高円寺南診療所 リウマチ・ アレルギー・漢方・心療内科	〒166-0003 東京都杉並区高円寺 南3-46-5 後藤ビル1F	03-3318-1822	Dr.飯嶋正広
医療法人本田英比古クリニ ック 神経内科	〒143-0023 東京都大田区山王 3-17-11	03-5718-0077	Dr.本田英比古

厚仁クリニック 内科・整形外科	〒188-0014 東京都西東京市芝久保町2-13-32	042-452-2088	Dr.山本信雅
北柏鈴木クリニック	〒277-0812 千葉県柏市花野井410-4	0471-35-7555	Dr.鈴木博史
姉崎病院 リウマチ科	〒299-0118 千葉県市原市椎津2558-1	0436-66-1161	Dr.岡寛(金予約)
亀田総合病院 リウマチ膠原病内科	〒296-8602 千葉県鴨川市東町929	0470-92-2211	Dr.吉田和樹
若葉整形外科クリニック	〒264-0032 千葉市若葉区みつわ台2-13-11	043-290-5577	Dr.百武衆一
古川歯科医院 顎関節治療	〒289-1143 千葉県八街市八街い77番地120	043-443-8765	Dr.古川益弘
東京ベイ・浦安市川医療センター ペインクリニック科	〒279-0001 千葉県浦安市当代島3-4-32	047-351-3101	Dr.町俊夫
ホロス松戸クリニック 心療内科	〒271-0092 千葉県松戸市松戸1241-403	047-364-4127	Dr.村上信行
医療法人心の翼ライフガーデン中央クリニック 内科・心療内科	〒270-0114 千葉県流山市東初石6-183-1 ライフガーデン403B	047-178-2677	Dr.保田国伸
市川市民診療所 アレルギー科	〒272-0032 千葉県市川市大洲4-10-21	047-376-2788	Dr.河野泉
東方会 東方医院 漢方外来・整形外科・リハビリ	〒216-0007 神奈川県川崎市宮前区小台 2-6-2 ラポール宮前平 3F	044-888-2137	Dr.佐々木健一
横浜市立大学医学部付属病院 小児科	〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区福浦3-9	045-787-2800	Dr.横田俊平、菊地雅子
谷内科クリニック リウマチ内科	〒231-0045 神奈川県横浜市中区伊勢佐木町5-125 伊勢崎クイントパラディオ1F	045-241-4114	Dr.谷賢治
LUNA骨盤底トータルサポートクリニック	〒231-0861 神奈川県横浜市中区元町3-115百段館3F	045-680-1226	Dr.関口由紀
総合川崎臨港病院 免疫内科(診断のみなら可)	〒210-0806 神奈川県川崎市川崎区中島3-13-1	044-233-9336	Dr.橋本信也 (水午後完全予約制)
ルーエ・メンタルクリニック	〒245-0003 神奈川県横浜市泉区岡津町597-7	045-811-4466	Dr.前原勝矢



山本記念会 日吉本町クリニック	〒223-0062 神奈川県横浜市港北区日吉本町4-10-50 ココファン日吉1F	045-560-3766	Dr.初見俊明
横浜みのるクリニック	〒232-0064 神奈川県横浜市南区別所1-13-8	045-722-8655	Dr.金慧徳 (電話必要)
やまだ泌尿器科クリニック	〒252-0344 神奈川県相模原市南区古淵1-6-10 プレミール古淵4F	042-756-3982	Dr.山田哲夫
篠ノ井総合病院	〒388-8004 長野市篠ノ井会666-1	026-292-2261	Dr.浦野房三
康野整形外科リウマチクリニック	〒395-0811 長野県飯田市松尾上溝3152-4	0265-52-3535	Dr.康野公則
青野整形外科	〒388-8007 長野市篠ノ井布施高田1141-1	026-293-3720	Dr.青野幸雄
滝沢医院 内科・リウマチ科	〒388-8007 長野市篠ノ井布施高田677	026-293-6120	Dr.滝澤隆
安曇総合病院 整形外科	〒399-8695 長野県北安曇郡池田町池田3207-1	0261-62-3166	Dr.谷川浩隆
にしおか内科クリニック	〒400-0812 山梨県甲府市和戸町679番地	055-222-2365	Dr.西岡雄一
フジ虎ノ門整形外科クリニック	〒412-0045 静岡県御殿場市川島田字中原1067-1	0550-89-7872	Dr.小松美月
青木整形外科医院	〒410-0056 静岡県沼津市高島町10-14センチュリースペース沼津駅北口1F102	055-922-0521	Dr.青木欽也
はやかわクリニック 内科・リウマチ科	〒430-0902 静岡県浜松市曳馬5-17-9	053-412-5070	Dr.早川正勝
やすひろクリニック 内科・リウマチ科	〒432-8051 静岡県浜松市若林町194-1	053-415-1005	Dr.太田策啓
リウトピアクリニック	〒419-0112 静岡県田方郡函南町柏谷283-1	055-970-1000	Dr.比嘉邦雄
城西神経内科クリニック	〒420-0061 静岡市葵区新富町5-7-6	054-237-7000	
水谷痛みのクリニック	〒420-0839 静岡市葵区鷹匠1-11-15 MIC 新静岡2F	054-221-0802	Dr.水谷,白川,臼井
毎日成人病研究会毎日ドクター内科	〒450-0002 愛知県名古屋市中区名駅2-45-19	052-581-2526	Dr.坂野章吾(木予約)
医療法人鈴木歯科クリニック	〒467-0831 愛知県名古屋市瑞穂区惣作町1-29	052-882-8102	Dr. 鈴木勝博

整友会豊橋整形外科向山クリニック	〒440-0864 愛知県豊橋市向山町水車44-1	0532-66-0011	Dr.嘉森雅俊
結生クリニック	〒475-0975 愛知県半田市彦洲町4-165-1	0569-20-3777	Dr.浦川有紀
あいち熊木クリニック 心療内科・漢方外来	〒470-0131 愛知県日進市岩崎町竹ノ山37-347	0561-75-5707	Dr.熊木徹夫 (要予約)
はまな整形外科クリニック	〒444-0008 愛知県岡崎市洞町字西浦5-1	0564-66-0700	Dr.濱名俊彰
せとぐち心療内科クリニック	〒489-0935 愛知県瀬戸市福元町19-4健康陽だまりビル2F	0561-89-4800	Dr.山口力
桑名市総合医療センター桑名東医療センター	〒511-0061 三重県桑名市寿町3-11	0594-22-1211	Dr. 松本美富士(月曜専門外来)
八木医院 内科	〒513-0814 三重県鈴鹿市東玉垣町2483-1	0593-83-1661	Dr.八木秀行
とうかい整形外科かわげ整形外科	〒510-0301 三重県津市河芸町西千里273-1	059-244-1212	Dr.樋口成臣
すがいクリニック	〒511-0068 三重県桑名市中央町1-17CTビル2F	0594-22-1550	Dr.菅井博哉
桑員クリニック	〒511-0923 三重県桑名市桑部589-1	0594-23-0208	Dr.橋爪勝院長
医療法人虎の門会西岡医院	〒517-0214 三重県志摩市磯部町迫間375	0599-55-0008	Dr.西岡洋右
自然医学研究会瀧原診療所	〒519-2703 三重県度会郡大紀町滝原1516-3	0598-86-3122	Dr.西川学
南和歌山医療センター	〒646-8558 和歌山県田辺市たきない町27-1	073-922-5000	Dr.泉鉦吉 小児のみ対応
みなかたクリニック	〒641-0055 和歌山県和歌山市和歌川町10-39	073-445-1147	Dr.南方常夫
きのくに漢方クリニック 内科・外科・アレルギー科・小児科	〒640-8269 和歌山市小松原通1-1-35 サンビル4F	073-426-1156	Dr.田中一院長
富山県立中央病院 内科和漢リウマチ科	〒930-0975 富山市西長江2-2-78	076-424-1531	Dr.藤永洋,高橋宏三
松野リウマチ整形外科	〒930-0138 富山市呉羽町7187-2	076-436-1757	Dr.松野博明院長



久藤総合病院	〒922-0024 石川県加賀市大聖寺永町イ17	0761-73-3312	Dr.菅井進
別所おんせんクリニック 整形外科	〒922-0274 石川県加賀市別所町1-42	0761-76-4577	Dr.田島剛一
医療法人荒木病院	〒923-0832 石川県小松市若杉町95	0761-22-0301	Dr.荒木重平 (要電話予約)
加茂整形外科医院	〒923-0028 石川県小松市梯町38-1	0761-24-5565	Dr.加茂淳
北村内科医院	〒924-0865 石川県白山市倉光7-41	076-274-3800	Dr.北村康
宇賀治医院	〒910-0018 福井市田原2-6-11	0776-23-2695	Dr.宇賀治陽一 院長
福井大学医学部 器官制御 医学講座・整形外科領域	〒910-1104 福井県吉田郡永平寺町松岡下合月23-3	077-661-8380	
壬秀会今井整形外科	〒502-0004 岐阜市三田洞904-1	058-237-1111	Dr.今井秀治
医療法人社団 山本整形外科	〒500-8119 岐阜市梅林西町11番地	058-246-1183	Dr.山本憲司
加藤整形外科	〒509-0203 岐阜県可児市下恵土919	057-461-0971	Dr.加藤良一
岐阜大学付属病院 整形外科	〒501-1194 岐阜市柳戸 1-1	058-230-6000	Dr.佐藤正夫 (火・金 要電話予約)
近石病院 整形外科	〒502-0901 岐阜市光町2丁目46	058-232-2111	Dr.武内章二
西美濃厚生病院 整形外科	〒503-1394 岐阜県養老郡養老町押越986	058-432-1161	Dr.佐藤正夫 (水のみ)
加藤内科小児科	〒500-8389 岐阜市本荘2613	058-251-8303	Dr.加藤賢一 (木・土要予約)
加納内科 リウマチ内科 糖尿病内科	〒500-8408 岐阜市住ノ江町2-1	058-263-7711	Dr.加納克徳
市立福知山病院 整形外科	〒620-8505 京都府福知山市厚中町231	0773-22-2101	Dr.中村紳一郎
洛西ニュータウン病院 心療内科	〒610-1142 京都市西京区大枝東新林町3-6	075-332-0123	Dr.中井吉英
田中淳夫内科診療所	〒606-8253 京都市左京区北白川瀬ノ内町5-2	075-723-2871	Dr.田中淳夫
西岡リウマチ整形外科医院	〒525-0046 滋賀県草津市追分町1243	077-569-0222	Dr.西岡淳一

市立長浜病院 膠原病リウマチ科	〒526-0043 滋賀県長浜市大茂亥町313	0749-68-2300	Dr.亀崎洋
早石病院 リウマチ・膠原病センター	〒543-0027 大阪市天王寺区筆ヶ崎町2-45	06-6771-1227	Dr.竹内孝男(要紹介状・予約)
金山内科クリニック リウマチ科	〒543-0055 大阪市天王寺区悲田院町9-20 阿倍野橋ビル5F	06-6775-2010	Dr.金山良春
医療法人行岡医学研究会 リウマチ科	〒530-0021 大阪市北区浮田2-2-3	06-6371-9921	Dr.行岡正雄
多根総合病院	〒550-0024 大阪市西区境川1-2-31	06-6581-1071	Dr.福田眞輔
愛仁会千船病院 附属千船クリニックス整形外科	〒555-0001 大阪市西淀川区佃2丁目2-45	06-6471-9541	Dr.清水富雄
近畿大学医学部麻酔科	〒589-8511 大阪府大阪狭山市大野東377-2	072-366-0221	Dr.森本昌宏
住友病院 整形外科	〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-20	06-6443-1261	Dr.大澤傑
祐斉堂森本クリニック	〒530-0041 大阪市北区天神橋5-7-10さかしんビル2F	06-4800-3010	Dr.森本眞美
峯クリニック 整形外科・リウマチ科	〒544-0003 大阪市生野区小路東5-7-22	06-6758-2082	Dr.峯孝子
政田整形外科・リウマチ科	〒591-8025 大阪府堺市長曾根町3065-8	072-246-7570	Dr.政田和洋
横山整形外科クリニック	〒547-0021 大阪市平野区喜連東4-4-19マンションルシーダ1F	06-6705-1314	Dr.横山一郎
大阪医科大学付属病院 小児科	〒569-8686 大阪府高槻市大学町2-7	072-683-1221	Dr.村田卓士
医療法人やながクリニック 整形外科リウマチ科	〒552-0016 大阪市港区三先2-13-29-1F	06-6577-4650	Dr.彌永邦彦
金谷内科医院	〒552-0014 大阪市港区八幡屋2-15-21	06-6571-5728	Dr.金谷英夫
印どうメディカルクリニック	〒562-0012 大阪府箕面市白島1-15-5	0727-24-2824	Dr.印藤八郎
天野整形外科	〒546-0043 大阪市東住吉区駒川4-1-5	06-6692-5437	Dr.天野敬一
成研会附属汐の宮温泉病院	〒581-0055 大阪府富田林市伏見堂町95	0721-34-1101	Dr.真木修一



関西電力病院 ペインクリニック	〒553-0003 大阪市福島区福島 2-1-7	06-6458-5821	Dr.田中益司(要 予約)
積善会 小林内科	〒565-0873 大阪府吹田市藤白台 2-4-6	06-6831-1133	Dr.小林照雄
成研会クリニック 精神科・ 心療内科	〒586-0014 大阪府河内長野市長 野町5番1号 ノバティ長野南館2階	0721-52-1333	Dr.真木修一、 長谷川拓也
医療法人春鳳会はしもと内 科外科クリニック	〒566-0024 大阪府摂津市正雀本 町2-5-23	06-6382-2110	
医療法人清翠会牧リハビリ テーション病院	〒571-0015 大阪府門真市大字三 ツ島2223	072-272-7281	(自由診療)
ハヤシクリニック 麻酔科・ 心療内科	〒581-0031 大阪府八尾市志紀町 1-13	0729-20-2272	Dr.林剛彦
近畿大学医学部奈良病院 整形外科・リウマチ科	〒630-0227 奈良県生駒市乙田町 1248-1	0743-77-0880	Dr.神谷正人
天理よろづ相談所病院	〒632-8552 奈良県天理市三島町 200	0743-63-5611	Dr.八田和夫
小西橋医院 神経内科内科 小児科	〒633-0053 奈良県桜井市谷 240-1	0744-42-2990	Dr.澤西正
尼崎中央病院 整形外科	〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江 1-12-1	06-6499-3045	Dr.三木健司(要 紹介状・予約)
神戸大学医学部付属病院 整形外科	〒650-0017 兵庫県神戸市中央区 楠町7-5-2	078-382-6930	Dr.三浦靖史
医)中山内科リウマチアレルギー 科	〒650-0044 兵庫県神戸市中央区 東川崎町1-7-4神戸ハーバーランド クリニック	078-360-1835	Dr.中山志郎
神戸百年記念病院 内科	〒652-0855 神戸市兵庫区御崎町 1丁目9-1	078-681-6111	Dr.黒木康雄
鈴木整形外科	〒656-0101 兵庫県洲本市納231	0799-24-3533	Dr.鈴木国夫
戸田内科・リハビリテーショ ン科	〒674-0081 兵庫県明石市魚住町 錦が丘4-5-1 駅前西海ビル3F	078-947-5575	Dr.戸田和夫
赤穂はくほう会病院 内科 膠原病	〒674-0081 兵庫県明石市魚住町 錦が丘4丁目12-11	078-947-0555	Dr.矢部博樹 (若干名受付可 能)
和香会倉敷廣濟病院 内科	〒712-8044 岡山県倉敷市東塚 5-4-16	086-455-5111	Dr.江澤和彦
おさふねクリニック	〒701-4264 岡山県瀬戸内市長船 町土師332-1	0869-26-8080	

日立造船健康保険組合因島総合病院	〒722-2323 広島県因島市土生町2561	0845-22-2552	Dr.橋本洋夫
東広島記念病院	〒739-0002 広島県東広島市西条町吉行2214	0824-23-6661	Dr.岩橋
廿日市記念病院	〒738-0060 広島県廿日市市陽光台5-12	0829-20-2300	Dr.戸田克広
石岡内科クリニック	〒730-0031 広島市中区紙屋町2丁目2番6号 紙屋町イワビル5F	082-240-7755	Dr.石岡伸一
三好内科医院	〒733-0022 広島県広島市西区天満町17-1	082-294-2277	
宇田内科リウマチ科	〒721-0974 広島県福山市東深津町2-8-30	084-922-4747	Dr.宇田慎一
公立くい診療所	〒722-1304 広島県三原市久井町江木50-1	0847-82-6111	Dr.弘野正司
医療法人恒誠会ふくたクリニック リウマチ科	〒755-0047 山口県宇部市島3-8-13	0836-32-5088	Dr.福田信二
山口大学附属病院麻酔科蘇生科	〒755-8505 山口県宇部市南小串1-1-1	0836-22-2523	Dr.平賀徳人,原田英宜
県立こころの医療センター	〒755-0241 山口県宇部市大字東岐波4004-2	0836-58-2370	Dr.兼行浩史
国立病院機構関門医療センター 総合診療部	〒752-0985 山口県下関市長府外浦町1-1	083-241-1199	Dr.佐藤穰
下関市立中央病院 内科	〒750-0041 山口県下関市向洋町1-13-1	0832-31-4111	Dr.真弓武仁
下関市立中央病院 ペインクリニック	〒750-0041 山口県下関市向洋町1-13-1	0832-31-4111	Dr.藤原義樹
川田じゅんこクリニック	〒751-0853 山口県下関市川中豊町7-14-7	083-254-3520	Dr.川田順子
桃圭会淵上整形外科 整形外科・リウマチ科	〒753-0214 山口市大内御堀975-1	083-922-6644	Dr.淵上泰敬
宮里クリニック	〒745-0824 山口県周南市大内町9-16-1	0834-28-5577	Dr.宮里肇
ふじもとメンタルクリニック	〒745-0003 山口県周南市有楽町23 近鉄徳山ビル2F	0834-33-3111	Dr.藤本康之
山口嘉川クリニック 内科リウマチ・アレルギー科	〒754-0897 山口県山口市嘉川1360-3	083-988-0788	Dr.田村周院長先生



鳥取大学医学部 整形外科 学教室	〒683-8504 鳥取県米子市西町 36-1	0859-33-1111	Dr.豊島
瀧田整形外科医院リウマチ 科	〒683-0812 鳥取県米子市角盤町 4-145-1	0859-32-9121	Dr.瀧田寿彦
ミオ・ファティリティ・クリニッ ク 婦人科・心療内科	〒683-0008 鳥取県米子市車尾南 2-1-1	0859-35-5211	Dr.錦織恭子
鳥取県中部医師会立三朝 温泉病院整形外科・内科	〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町 山田690	0858-43-1321	Dr.森尾泰夫
鳥取県中部医師会立三朝 温泉病院 内科	〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町 山田690	0858-43-1321	Dr.塩孜
海里マリン病院	〒781-0112 高知市仁井田1617-5	088-847-0101	Dr.中島利博
だいいちリハビリテーション 病院 線維筋痛症センター	〒780-0832 高知市九反田2-14	088-855-9316	Dr.中島利博
医療法人田窪リウマチ・整 形外科クリニック	〒790-0962 愛媛県松山市枝松 1-9-38	089-986-7000	Dr.田窪伸夫
金澤整形外科	〒791-1125 愛媛県松山市小村町 87-6	089-963-2399	Dr.金澤慶治
新居浜協立病院 整形外 科・リウマチ科	〒792-0017 愛媛県新居浜市若水 町1-7-45	0897-37-2000	市内の患者の み
医療法人いまなかクリニック	〒792-0887 愛媛県新居浜市高田 1-1-3	0897-33-5388	Dr.今中徹
愛媛大学医学部附属病院 麻酔科蘇生科	〒791-0295 愛媛県東温市志津川	089-964-5111	Dr.檜垣暢宏
香川大学医学部付属病院 麻酔・ペインクリニック科	〒761-0793 香川県木田郡三木町 大字池戸 1750-1	087-798-5111	Dr.野萱純子 (月・木)
山下整形外科医院 整形外 科・リウマチ科	〒761-2101 香川県綾歌郡綾南町 畑田1071-1	087-877-2272	Dr.山下恭範
清仁会宇多津浜クリニック 内科・リウマチ科	〒769-0205 香川県綾歌郡宇多津 町浜五番丁66-1	0877-56-7777	Dr.倉田典之
協志会宇多津浜クリニック 内科・リウマチ科	〒769-0205 香川県綾歌郡宇多津 町浜五番丁66-1	0877-56-7007	Dr.猪尾昌之
整形外科 吉峰病院	〒760-0017 香川県高松市番町 1-4-13	087-851-8775	Dr.吉峰公博
たかはし内科	〒779-3123 徳島市国府町観音寺 227-1	088-643-0122	Dr.高橋浩子
JA 徳島厚生連阿南共栄病 院 内科リウマチ科	〒779-1101 徳島県阿南市羽ノ浦 町中庄蔵ノホケ36	0884-44-3131	Dr.答島章公



山田歯科医院	〒814-0032 福岡市早良区小田部 1-29-48	092-841-6480	Dr.山田貴志
生野リウマチ整形外科クリ ニック	〒814-0002 福岡市早良区西新 1-10-27ピアニッセビル1F	092-833-8030	Dr.生野英祐
九州大学病院 整形外科	〒812-8582 福岡市東区馬出 3-1-1	092-641-1151	
直方中央病院 内科	〒822-0001 福岡県直方市大字感 田523-5	0949-26-2311	Dr.中塚敬輔
多々良内科循環器科医院	〒813-0032 福岡市東区土井 1-21-1サンコービル3F	092-691-7166	Dr.三岡相啓
アイさくらクリニック「痛み」外 来 心療内科	〒810-0001 福岡市中央区天神 1-2-12 天神122ビル4F	092-738-8733	Dr.木村昌幹
みやにし整形外科リウマチ 科	〒811-1355 福岡市南区桧原 3-13-177	092-561-1123	Dr.宮西圭太院 長
おなか診療クリニック 精神 科・心療内科	〒816-0801 福岡県春日市春日原 東町3-38	092-583-7011	Dr.尾中祐二
産業医科大学 免疫・内分 泌代謝内科	〒807-8555 福岡県北九州市八幡 西区医生ヶ丘1-1	093-603-1611	Dr.齋藤和義、 田中良哉
あらき心療クリニック	〒802-0002 福岡県北九州市小倉 北区京町 3-15-15 辰巳ビル3F	093-513-2346	Dr.荒木隆次
益本医院 内科リウマチ科	〒806-0049 福岡県北九州市八幡 西区穴生4-9-9	093-642-0353	Dr.益本克樹
医療法人末次医院 麻酔科	〒807-0075 福岡県北九州市八幡 西区下上津役4-22-27	093-613-7755	Dr.末次啓子先 生
医療法人篠田整形外科	〒843-0001 佐賀県武雄市朝日町 甘久206-3	0954-23-6000	Dr.篠田侃
玄真堂川島整形外科病院	〒871-0012 大分県中津市宮夫 14-1	0979-24-0464	Dr.川島真人
藤垣クリニック	〒870-0942 大分市羽田194-3	097-554-7200	Dr.藤垣徹
医療法人緩和会いけべ医 院	〒870-0854 大分市羽屋4組-1	097-543-1011	Dr.池辺晴美院 長
大分中村病院 整形外科	〒870-0022 大分県大分市大手町 3-2-43	097-536-5050	
西脇病院 精神科心療内科	〒850-0835 長崎市桜木町3-14	095-827-1187	Dr.松元志朗
国立病院機構長崎医療セン ター	〒856-8562 長崎県大村市久原 2-1001-1	0957-52-3121	Dr.宮下賜一郎



長崎大学医学部附属病院 第一内科	〒852-8102 長崎県長崎市坂本 1-7-1	095-819-7200	Dr.川上純
MOMOクリニック 心療内科	〒850-0022 長崎市馬町81番地 第7三光ビル3F-B	095-824-6748	Dr.黒崎郁彦
熊本大学附属病院総合診 療部	〒860-8556 熊本市本荘1丁目1-1	096-344-2111	
熊本リウマチ内科	〒861-5515 熊本市四方寄町 1604-7	096-245-5617	Dr.坂田研明
健康保険熊本総合病院	〒866-8660 熊本県八代市通町 10-10	0965-32-7111	Dr.緒方宏臣
松原リウマチ科整形外科	〒862-0920 熊本市月出5丁目 3-15	096-214-0551	Dr.松原三郎
かたおか整形外科・リウマチ 科	〒860-0066 熊本市城山下代 3-1-6	096-329-2222	Dr.片岡康文
スガ歯科医院	〒860-0844 熊本市水道町1-23加 地ビル2F	096-351-9125	Dr.菅健一
月陽会 きよひで内科クリニ ック	〒887-0031 宮崎県日南市戸高 1-6-10	0987-22-5111	Dr.河野清秀
やまのクリニック	〒899-5211 鹿児島県始良市加治 木町新富町103-1	0995-63-0033	Dr.山野(第2土 午前)
鹿児島大学病院 小児診療 センター小児リウマチ膠原病科	〒890-8520 鹿児島県鹿児島市桜 ヶ丘8丁目35番1号	099-275-5354	Dr.武井修治、 野中由希子
鹿児島赤十字病院	〒891-0133 鹿児島県鹿児島市平 川町2545	099-261-2111	Dr.松田剛正
医療法人明昌会福田病院	〒893-0014 鹿児島県鹿屋市寿 3-11-2	0994-43-4191	Dr.福田恒典
おおうらクリニック	〒901-0145 沖縄県那覇市高良 3-5-22	098-859-1961	Dr.大浦孝
友愛会 南部病院 ペインク リニック・緩和ケア	〒901-0362 沖縄県糸満市真栄里 870	098-840-3290	Dr.笹良剛史

参考			
国際鍼灸専門学校	〒124-0012 東京都葛飾区立石 6-36-7	03-3693-9587	廣門靖正先生
明治国際医療大学鍼灸セン ター	〒629-0392 京都府南丹市日吉町	0771-72-1210	伊藤和憲先生



日本線維筋痛症学会診療ネットワーク	〒160-9402 東京都新宿区新宿 6-1-1東京医科大学医学総合研究所	FAX: 03-3351-6166	
-------------------	--	----------------------	--

## お礼

# Thankyou

- ・今年度ご寄付を頂いた皆様にお礼申し上げます。
- 日ごろからのお手紙にもお一人ずつお返事を書きたいのですが、時間的にも余裕がなく申し訳ないと思っています。ここで皆様にお礼申し上げたいと思います。感謝の気持ちとメッセージをこめて会報を作成しています。
- ・皆様の声を募集します。闘病生活の中で思うことや、ご意見などをメールまたは郵送でお寄せください。また、皆様いろいろ工夫して症状を乗り越えていると思います。体験記・闘病記もお寄せください。会員番号、お名前を明記してください。
- ・「私の工夫・線維筋痛症対策」を募集しますので、ちょっとした工夫、気をつけていること、試していることなどをお寄せください。百人百様、あなたの試みが誰かの参考になるかもしれません。ただし、誰かに良くてもあなたに良いとは限りません。各自で判断して試してみましょう。
- ・事務局は人手不足のため、電話に出られないこともあります。留守録になっていたら後日掛け直して下さるようお願いいたします。平日は10時から4時、土日祝日はお休みです。
- ・この会報は会員のボランティアによって発送されています。場所と多くの時間・手間を提供して下さり感謝しています。
- ・日頃から診療にご協力くださっている医療機関に、賛助会員として会費をお願いしましたら、多くの先生からご支援いただきました。お礼申し上げます。結果を友の会のホームページにて公開しています。一部公開を希望されない医療機関もあります。もし訂正があればお手数ですが事務局までお知らせください。
- ・年1回の医療機関リストを掲載しました。必ず受診の際にはあらかじめ診察日を確認してください。もし記載間違いがあった場合は事務局にお知らせいただくと幸いです。

