

KSK 線維筋痛症友の会会報

52号 2016年度夏号

東北地方の震災復興がまだ十分でない中、九州熊本でも大きな震災がありました。被災地の皆様の、1日も早い復興と健康を心よりお祈り申し上げます。

平成29年3月31日まで、以下で義援金を受け付けています。

(郵便局からの振り込み手数料は無料です)

- ・口座加入者名 : 熊本地震義援金
- ・口座記号番号 : ゆうちょ銀行 00940-0-174320
(義援金は熊本県に届けられる)
- ・口座加入者名 : 日赤平成28年熊本地震災害義援金
- ・口座記号番号 : ゆうちょ銀行 00130-4-265072
(9月30日までの義援金は熊本県および大分県配分委員会に、
それ以降は熊本県に届けられる)
- ・口座加入者名 : 日本赤十字社東北関東大震災義援金
- ・口座記号番号 : ゆうちょ銀行 00140-8-507



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)
〒 横浜市

定価 500円(会員は会費に含む)
お問い合わせはこちらをお願いします。

Tel / Fax :

E-Mail: jfsa@e-mail.jp

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



☆☆☆ も く じ ☆☆☆

ページ	内容
3	本・DVD、事務局でお分けできる発行物等のご紹介
5	Facebook(フェイスブック)
6	メールマガジンを登録する方法
	移動図書館
7	日本疼痛心身医学会 公開市民講座「線維筋痛症の起こる人、起こらない人」
8	日本線維筋痛症学会 市民公開講座
9	事務局からのお知らせ ～寄付のお願い～
	本部・各支部からのお知らせ ～お問い合わせ時のおお願い～
10	友の会 活動日誌 2016年
	<トピックス> 脱水症状を予防して、暑い季節を乗り越えよう
11	【厚労省】副作用被害救済の不支給の事例
12	災害への備え
13	会報51号発行後の主な出来事 2016年
14	【特別寄稿】「否定から肯定へ」岡 寛 医師
16	講演「病名で支援を区切らないで」橋本 裕子
18	北海道支部便り
19	東北支部便り
23	事務局便り
	若年性支部きずなの会 支部便り
24	とびつくす@かんさいしぶ
28	【お薬手帳を活用しよう】
29	会員からの投稿 《生活の工夫》
31	会員の作品 《川柳・短歌》
32	手作り作品募集
	《皆様の声を募集します》
33	入会案内
34	友の会データ
35	お礼
36	医療機関リスト









ルドベキア

本・DVD、事務局でお分けできる発行物 等のご紹介

本の紹介

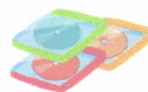




タイトル	著書	価格 (税込)	出版
線維筋痛症がよくわかる本 	岡 寛 先生 線維筋痛症友の会 監修	1404 円	講談社
リハビリテーション研究 No.161 特集「難病をめぐる政策動向 とリハビリテーション」 	日本障害者リハビリ テーション協会	1200 円	日本障害者リハビ リテーション協会
様々な立場から、新しい難病法について分析・解説しています。様々な立場から、新しい難病法について分析・解析しています(友の会からも関西支部・尾下が執筆しています)。			
難病カルテ 患者たちのいま	蒔田 備憲	2376 円	生活書院
腰・肩・ひざ・・・どうやっても治らな かった痛みが消える	北原 雅樹 先生	1620 円	河出書房新社
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	1500 円	佐久書房
手に入りにくくなっていますので、ご希望の方は友の会へご連絡下さい。			
線維筋痛症診療 ガイドライン 2013 	日本線維筋痛症学 会編	4644 円	日本医事新報社
痛みが全身に広がる 病気をとことん治す 	リーダーズノート 編集部	1512 円	リーダーズノート

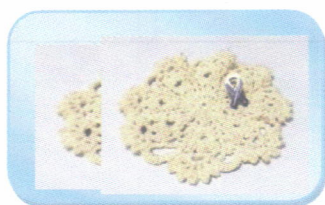
<p>NHK 今日の健康 2015年7月号 全身が痛い！線維筋痛症 (村上 正人 先生)</p>		<p>※事務局にお問い合わせください。少し在庫があります。</p>	<p>545円</p>	<p>NHK 出版</p>
<p>NHK ためしてガッテン 【改善】「体の痛み」 超常識 & 特効ワザ</p>		<p>※線維筋痛症について岡 寛 先生が出演し、掲載されています。</p>	<p>710円</p>	<p>主婦と生活社</p>
<p>『顎位異常症』 第1巻 脳外科医が体験した究極の咬合診療と慢性前立腺炎の正体</p>		<p>新居 弘章 ※現役の医師で線維筋痛症を克服しました。3巻まであります。</p>	<p>3240円</p>	<p>MUSIC CAP TOKYO</p>
<p>難病患者の教科書 各分野の専門家の協力で完成した難病患者のための実用</p>		<p>浅川 透</p>	<p>1782円</p>	<p>日本ブレインウェア</p>
<p>首がきれいになる！ 顎ゆるマッサージ</p>		<p>小倉 左羅</p>	<p>1080円</p>	<p>Jパブリッシング</p>

❁ DVDの紹介

ご希望の方は、事務局にご連絡下さい。



タイトル	価格	製作
<p>リハビリ講習会 in 上大岡 2014年4月6日、上大岡（神奈川県）で行われたリハビリ講習会をまとめたDVDです。</p>	<p>500円</p>	<p>友の会 </p>
<p>笑顔でエクササイズ ～心と体のデトックス～ 2014年7月19日四谷で行われたリハビリ講習会をまとめたDVDです。</p>	<p>500円</p>	<p>友の会 </p>



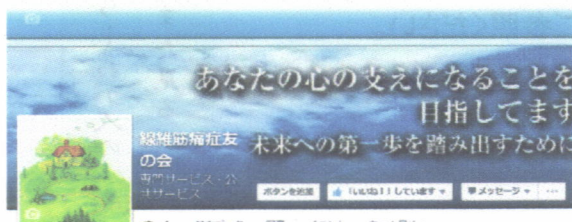
← 会員の作品
Y.K.さん
パープルリボンも
置いてみました♪

事務局でお分けできる発行物など

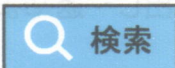
タイトル	著者	価格	発行
会報のバックナンバー 37, 38~40, 43~51号		一部 500円	友の会
パンフレット 線維筋痛症 	パンフレット きずなの会 (若年性支部) 	線維筋痛症 療養の手引き 	友の会 (無料)
横浜(神奈川県) 医療講演会 	演者: 岡寛先生	無料	かながわ難病 相談・支援相談 センター
「もっと知りたい 線維筋痛症」 (2014年2月発行) 	監修: 岡寛先生	会員: 一部無料 追加は一部100円 以上のご寄附で お分けできます。	友の会
健康美人のための 骨美人レシピ (春・夏・秋・冬号) 	監修: 石川裕美 指導: 住川啓子	無料	アステラス製薬 株式会社
アステラスのホームページからも冊子をダウンロードできます。			
アステラス 病気の資料ライブラリー			

Facebook(フェイスブック)

友の会ではフェイスブックの新たなページを作成しましたのでご利用ください。



線維筋痛症友の会 Facebook



メールマガジンを登録する方法

※無料で登録できます。

① 友の会のホームページを開く。

線維筋痛症 友の会

検索

② ご自分のメールアドレスを入れて、「送信」ボタンを押す。

メールアドレスを入れる

「送信」ボタンを押す

③メールマガジンが届く（例↓）

『JFSA線維筋痛症友の会ニュース』★交流会in新橋★
 From: "NPO法人 線維筋痛症友の会 mag2 0001592167" <mailmag@mag2.com>

● JFSA 線維筋痛症友の会ニュース ●
 東京交流会in新橋 ○月○日(日)○時～○時に開催します。
 冷たい空気で辛い時です、楽しく話して暖まりましょう。

※メールマガジンが届かない方へ

・送信側の操作に関係なく、迷惑メールボックスに入ってしまうことがあります。一度迷惑メールボックスをご確認ください。
 ・携帯メールなどで、パソコン、ウェブサイトからのメールを拒否する設定になっていないかご確認ください(携帯電話を購入したお店などで設定方法を教えてください)

「移動図書館」

本を自宅に配送する貸し出しシステム「移動図書館」を始めました。

・貸し出す本のリスト

「蔵書(本部 1)」、「本部 2」-----会報 42 号

「蔵書(本部 3)」-----会報 43 号

「蔵書(本部 4)」-----会報 44 号

「蔵書(本部 5)」-----会報 49 号 をご参照ください。

・貸し出し～返却までの流れは、会報 42～44 号をご参照ください。

来たりしぞ 尚もいくらしわが人の
 明日の夢をぞ 我もまた見る

Y・Kさん

第29回日本疼痛心身医学会

患者を中心とした痛み治療とリハビリテーション



公開市民講座(無料)
(開場:15:30)

「線維筋痛症の起こる人、起こらない人」

演者

NPO法人 線維筋痛症友の会 会長:橋本裕子

NPO法人 線維筋痛症友の会 九州支部長:吉田裕子

公益財団法人国際全人医療研究所理事長:永田勝太郎

日時:平成28年9月11日(日) 16:10~16:55

場所:横浜情報文化センター 6階 情文ホール

アクセス:みなとみらい線「日本大通駅」3番出口のビル



大会長 神奈川歯科大学 客員教授 別部智司

大会事務局 神奈川歯科大学 麻酔科学教室内

準備委員長:今泉 うの

〒238-8580 神奈川県横須賀市稲岡町82番地

電話/FAX : 046-822-8842

E-mail : compmed29@kdu.ac.jp



日本線維筋痛症学会第八回学術集会

■ 市民公開講座

これからの痛みの治療

座長： 中島 利博 (東京医科大学医学総合研究所)

講師： 西岡 久寿樹 (東京医科大学医学総合研究所)

● 開催日

2016年9月18日(日)

【第1会場】 KFC Hall 14:00~15:30

● 入場料

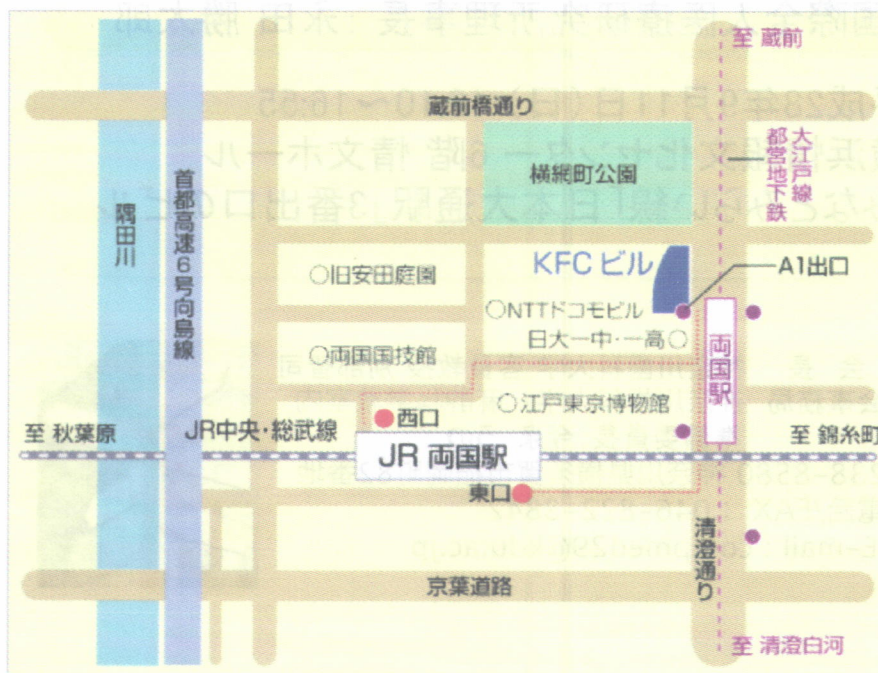
入場は無料です。

当日会場へ直接お越しください。皆様のご来場をお待ちしております。

《会場》

KFC Hall & Rooms 国際ファッションセンター

〒130-0015 東京都墨田区横網一丁目6番1号



事務局からのお知らせ ~寄付のお願い~

会費振込時に足して、あるいは別個で寄付してくださっている皆様本当にありがとうございます。

また、お寄せくださった作品の一部を紹介させていただいています。

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実現したいことはたくさんあります。一つ一つやっていきたいと思えます。今年はFM白書2回目になり、現在取り組んでいます。

皆様には、無理のない範囲で、もしよろしければ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。

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。

ゆうちょ 00280-6-76011 線維筋痛症友の会

本部・各支部からのお知らせ ~お問い合わせ時のお願い~

支部によって対応できる時間帯が異なる場合がありますが、支部長はそれぞれ仕事があり、家庭もあり、病気でもあり、そういった状況の中ボランティアで努力してくれています。皆様もできるだけ以下の事にご協力ください。

- ・電話：受付時間---平日10時~4時 お休み---土日・祝日
留守番電話の時 ⇒ メッセージは入れず、改めてお電話ください。
※時間外はご遠慮ください。
※支部長個人の携帯に相談や友の会の連絡はご遠慮ください。

- ・メール：事務局 --- jfsa@e-mail.jp
支部 ---- それぞれのメールアドレスをご利用ください。

会員の皆様はよく理解してくださっているので、念のため確認の意味で掲載しました。お互いに配慮しつつ長く活動できるようご協力くださいね。

ご協力
よろしく
お願いします



友の会 活動日誌 2016年6月

[2016年6月9～11日 リハビリ学会でブース出展しました]

日本リハビリテーション医学会学術集会で、友の会のブースを出展しパンフレットや本、会報などを並べました。
医療者から声をかけていただくことが増え、認知度が高まっていることを実感しました。(写真:友の会ブース 関西支部 尾下)



[2016年6月19日 友の会総会&交流会を行いました]



今年は埼玉県さいたま市で行いました。
たくさんの方に来ていただき、幅広いお話が出来ました。
交流会では、全員が輪になって日常生活での困難や工夫など話し、真剣に聞いたり笑いもありで、楽しいひと時となりました。

※他、「会報51号発行後の主な出来事」にも多数記載してありますのでご覧ください。

<トピックス> 脱水症状を予防して、暑い季節を乗り越えよう

室内でも雨でも脱水症状を起こす危険があります。寝ている間に起こす夜間脱水も危険です。お風呂上りや就寝中、冷房の使用などで、知らず知らずのうちに体の水分は失われていきます。こまめな水分補給を習慣にして、暑いこの季節を乗り越えましょう。

脱水症 予防のポイント



○ 水分補給はいつ? ⇒ のどが渴く前に!

*「のどが渴いた」と感じた時には、すでに軽い脱水状態です。初期段階では自覚症状が少ない場合があります。そうなる前に、こまめな水分補給が大切です。

○ 飲む量は? ⇒ 少しずつ

* 一度に大量の水分をとると、胃や腎臓、心臓に負担がかかります。
少しずつ飲むようにしましょう。

目安 : 少しずつ → 100ml くらい
大量 → 1リットル くらい



○飲み物の種類に注意

- * アルコール飲料は、利尿作用があり脱水症状を起こすことがありますので、注意が必要です。
- * 緑茶も利尿作用があり、ミネラルが少なく塩分も含まれていないので、大量の発汗時には適しません。
- * ジュースや炭酸飲料など、糖分の多い清涼飲料水を飲み過ぎると、血糖値が急激に上昇して、急性の糖尿病(ペットボトル症候群)を引き起こすことがあります。
- * 市販のスポーツドリンクや経口補水液、自作のドリンクを上手に活用しましょう。

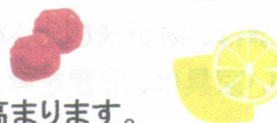
経口補水液とは

食塩とブドウ糖を水に溶かしたもので、これを飲用することで、小腸において水分の吸収が行われるために、下痢、嘔吐、発熱等による脱水症状に効果的です。

自分で作るドリンク

水1リットルに対し、砂糖大さじ4と1/2、食塩小さじ1/2

クエン酸(レモン、梅干し等)を加えると、さらに水の吸収率は高まります。



- 体調を整え、無理をしないで、早めに休憩をしましょう。
睡眠をしっかり取り、栄養バランスにも気をつけましょう。



【厚労省】副作用被害救済の事例



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。

災害への備え



◎連絡手段

災害時の連絡手段を、事前に家族で決めておきましょう。

◎避難場所

災害時に避難する場所を事前に家族で決めたら、その場所を見て確認しておきましょう。

◎家の中の防災対策

- ・窓ガラスに、飛散防止用フィルムを貼りましょう。
- ・重いものは、棚の下に入れ、高い所にはなるべく置かないようにしましょう。
- ・ドアの前や通路には、倒れやすいものは置かないようにしましょう。
- ・戸棚の扉は、物が飛び出さないように、留め金具など付けておきましょう。
- ・背の高い家具は、配置を考え、固定しましょう。

◎避難用具。

- ・玄関など避難口に、非常持出品袋を用意しておきましょう。
- ・枕元や身近に、スリッパや軍手を用意しておきましょう。
(飛散したガラス片などで歩けなくなることがあるため)。



【情報収集の手段】

災害時、災害の大きさや、家族の安否、交通機関の情報などは、テレビやラジオの報道や公共機関のホームページなどから正確に情報収集しましょう。

災害発生時、被災地への電話がつながりにくい状況になった場合、遠方の親戚の連絡先を家族で共有しておき、災害時には、全員で親戚に連絡を取る方法か、災害用伝言ダイヤルなどのサービスを利用しましょう。

災害時に使えるように家族全員で事前に使い方を調べておき、必要な登録をしておきましょう。

◎ 災害用伝言ダイヤル・・・[171]

固定電話を使って被災地の方の安否確認を行う『声の伝言板』です。

【録音方法】 1 7 1 ⇒ 1 ⇒ 固定電話の番号 ⇒ 1 # ⇒ 録音開始 (30秒以内) ⇒ 9 #

【再生方法】 1 7 1 ⇒ 2 ⇒ 上記と同じ番号 ⇒ 1 # ⇒ 再生

◎ 災害用伝言板・・・[web171]

インターネットを使い被災地の方の安否確認を行う『web 伝言板』です。

<https://www.web171.jp> ⇒ 被災地の方の電話番号 ⇒ 説明に従い **登録/確認**

*毎月1日、15日には、災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板を体験利用することができます。

会報 51 号発行後の主な出来事 2016 年

- 2016.6.5 北海道支部総会・交流会を開催しました。
- 6.6 京都市委託事業 ピア相談会でピア相談を担当しました。
- 6.9~6.11 日本リハビリテーション医学会(京都)にブース出展しました。
- 6.11 VHO-net WS 北海道学習会へ出席しました。
- 6.18 理事会を行いました。
- 6.19 定期総会・交流会 in 埼玉県さいたま市で開催しました。
- 6.19 日本リウマチ財団福祉賞授賞式があり、理事長橋本が受賞しました。
- 6.29 宮城県難病相談支援センター・仙台市難病サポートセンターでピア相談担当しました。
- 6.30 VHO-net WS 準備委員会へ出席しました。
- 7.9 VHO-net 関西学習会に参加しました。
- 7.10 RP(多発性再発性軟骨炎)患者会総会に来賓として出席しました。
- 7.15 大阪市立大学授業『障害者と人権Ⅰ』で“見えない障害”について講演しました。(関西支部長)
- 7.17 新潟講演会・交流会を金先生、松野先生を招き開催しました。
- 7.23 VHO-net 九州学習会へ参加しました。
- 7.24 東京(四ツ谷)で小倉先生を招き、きずなの会 合同講演会・交流会を開催しました。
- 7.28 宮城県難病相談支援センター・仙台市難病サポートセンターでピア相談担当しました。
- 7.28 VHO-net WS 準備委員会へ出席しました。
- 7.31 北海道釧路交流会を行いました。
- 7.31 『今後の難病対策』関西勉強会に出席しました。
- 8.7 ぐっどばい・ペイン主催市民公開講座・講演会に出席しました。(愛知県名古屋市)
- 8.9 ミニ体験会 in おおさかを開催しました。



特別寄稿

否定から肯定へ

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
日本線維筋痛症学会理事 線維筋痛症友の会顧問
日本線維筋痛症学会第7回学術集会 (2015) 会長
岡 寛

(寄稿日 2015年8月)



① 否定される理由

慢性疼痛、線維筋痛症(以下 FM)の患者さんたちは、長年否定されてきました。いや、現在も否定され続けています。

「痛み」や「疲労」は、目に見えない、血液検査に出ない、画像診断に出ないため、訴えそのものが否定されてしまいます。さらに「痛み」「疲労」を訴え続けると、いよいよ「精神的な問題なので、精神科を紹介しますよ」というお決まりのコースになるのです。ここで、いくら「私は鬱(うつ)病ではありません、精神疾患はありません」と言っても聞いていただけません。

それでは、何故医師たちは、この疾患を否定するのでしょうか。それは、FM という疾患が比較的新しい疾患概念だからです。線維筋痛症学会の発足が2009年、第1選択薬のプレガバリン(リリカ®)が保険収載されたのはなんと2012年です。すなわち、2012年までは、FMという疾患そのものがほとんど認められていなかったのです。



② 小児の問題点



この疾患は、他にも大きな社会的問題があります。それは、小児の患者さんが約5%いることです。10歳以降の早期思春期の子どもさんが、「朝、体が痛い」「体がだるくて起きられない」「体はこわばって動けない」と訴えると、「また、学校に行きたくないの、そんな事言っているのね」と完全否定されてしまいます。親の不理解が、沢山の「不登校児」を作っているのです。

「痛みは我慢するもの」「我慢は美德」という日本古来の考え方も関与しています。これはとても残念なことです。何故ならば、小児の FM や小児の慢性疲労症候群(CFS)は、早期の治療介入で完治することが多いからです。小児は国の宝ですから、今後国策として現状を把握して、その後に治療介入していただきたいのです。

③ 労働損失

別の問題として、莫大な「労働損失」があります。FM は、厚生労働省の研究班の調査において、本邦に200万人の患者さんがいることが判っています。これらの患者さんの直接医療費のみでも年間27万円かかっています。これに200万人をかけると5400億円の医療費になります。しかし

ながら、FM 患者さんの実に 92%が労働損失、労働支障をきたしていますので、「労働損失」としては兆単位の「損失」になります。

経済的な問題以外にも、この疾患が労働困難、不就業によって生活の質の低下や生き甲斐も失っていきます。今後は是非とも「慢性疼痛」「FM」の早期の治療介入を進めていかなければなりません。



④ 治療者としての困難

さて、現在まで否定されてきたのは、患者さんだけでしょうか。実は私たち治療者も厳しく否定されてきました。私が精神科の先生の集まりでFMの話をするとう「FMは鬱病の亜型である。先生は鬱病が判らないからそんな病気を作っているのだ」と言われ、内科の先生の集まりでFMの話をするとう「FMは精神疾患だから内科の医師が観るべきではない」と言われ、整形外科の先生の集まりでFMの話をするとう「僕のところには、FMは1例もない。200万人なんて嘘だ」と言われます。完全アウェーの状況です。



しかし、このアウェーの状況を変えられる証拠が出てきています。それが脳画像の進歩です。脳内の神経損傷後に活性化するミクログリアという細胞をPET(陽電子放出断層撮影法)という画像で可視化することも可能になってきています。近い将来、「痛み」「疲労」「認知障害」の脳内の責任病巣が明らかになるでしょう。それができれば、疾患の否定ということはもうなくなります。

⑤ 治療の問題点

治療においても否定の連続です。本邦で開発されたノイロトロピンというお薬は副作用がなく、効果もある程度有るのですが、最初から「そんな薬は効かない。エビデンスがあるのか」と言われます。代替治療にはもっと厳しい意見が聞かれます。「漢方は、保険で認めるべきではない」「鍼灸が効くわけないだろ」です。漢方は、西洋薬と相補的に作用するので、西洋薬を減量する時に役立ちます。さらに妊婦さんには、漢方しか処方できません。鍼灸を併用していると明らかに効いています。これらは、完治されるものではないですが、有効な手段です。

私が施行しているトリガーポイント注射についても、「麻酔を1時間だけかけて意味があるのか？」と言われます。トリガーポイント注射は、単なる麻酔ではありません。脳に痛くないという指令を繰り返し送ることで、「中枢感作」が是正されていきます。実際、最初は数日のみの手技効果が次第に延長していきます。麻酔の効果のみではこのようなことは起こりません。現時点で「できることは全てやってみる」というのが、よいのではないのでしょうか。



⑥ 成功と不成功を分けるもの(下図参照)

ただし、これらの治療において「成功」「不成功」を分けているものは何でしょうか。実は患者さん自身なのです。

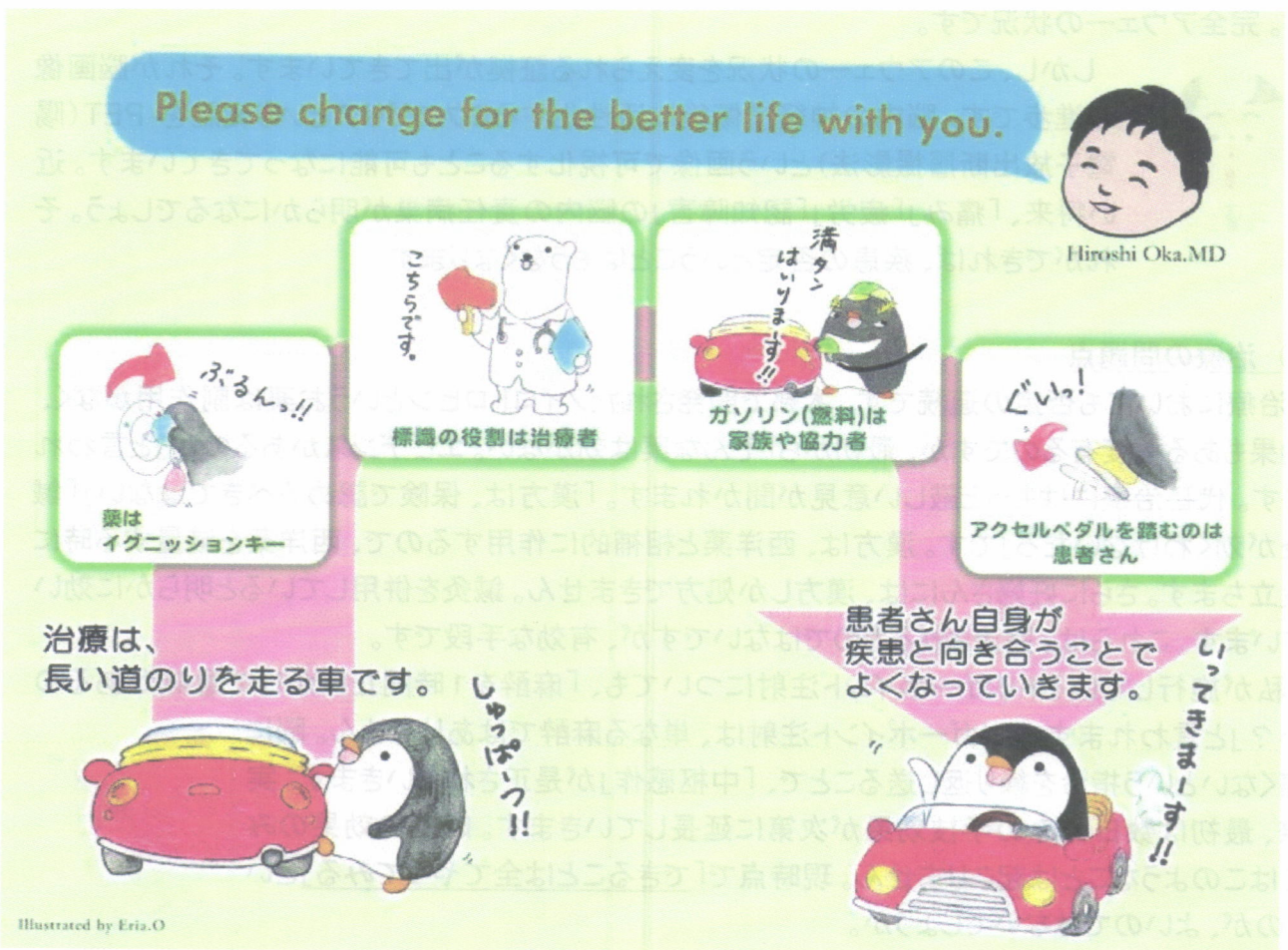
治療は、長い道りを走る車と考えて下さい。車は、まずイグニッションキーを回さなければなりません。その役割はお薬でしょう。しかし、どの方向に行くかが判らなければなりません。標識

の役割は治療者です。しかし、一番大事なものは、アクセルペダルを踏む、本人です。アクセルペダルを踏まなければ前に進まないのです。医療用語では、セルフマネジメントと呼んでいます。「少しずつでも必ず良くなるよ」「このお薬は効くよ」「こんなことをやったらよかったよ」といった患者さん自身がしっかりと疾患と向き合うことで良くなっていくのだと思います。我々治療者は、もっとセルフマネジメントの手助けをすることに時間を費やすべきです。投薬だけでは、この疾患は良くなりません。

痛みがあると普段とは違った性格が前面にでてきたり、気分が変調したりすることもあります。周囲の方々が暖かい目でサポートすることが必要です。

今後、良くなったという成功体験を皆が共有し、多くの患者さんが「痛み」から解放されることを切に願っております。

図 セルフマネジメントの意義



:..00° ∴,.:..00° ∴,.*:..00° ∴,.*:..00° ∴,.*:..00° ∴,.*:..00° ∴,.*:..00° ∴,.*

2015年12月16日、日本共産党国会議員団でつくる「障害者の全面参加と平等推進委員会」の主催で22団体の患者・障害者団体との懇談会が開かれ、お話しさせていただきました。

「病名で支援を区切らないで」

NPO 法人線維筋痛症友の会 理事長 橋本裕子

線維筋痛症は2002年に厚生労働省研究班による疫学調査が行われ、日本国内には人口の1.66%、200万人もの患者がいるであろうと報告されています。

線維筋痛症はすべての感覚が過敏になる治療の難しい疾患ですので、音、光、風、低気圧、湿度、私たちの日常生活は痛みで満ちています。衣服が触れただけ、風が吹いただけでも痛いのです。全身の痛みに加え、疲労感、不眠、胃腸障害、ドライアイ、ドライマウス、その他多くの症状が出ます。



線維筋痛症患者は日常生活のとても簡単なことができません。掃除機かけ、ぞうきん絞り、洗濯物干し、調理。できる時とできない時があって、すぐに寝込んだりするのでさぼっていると誤解されます。だるくて動けない時でも、見た目には元気そうねと言われるます。

男女比は1対4で女性に多く、年齢的には30～50代の働き盛り、家庭においても社会においても活躍している年代です。



さらに18歳以下の小児にも大変課題があることがわかってきました。18歳以下の小児患者は10万人ともいわれていますが調査さえもできていません。小児は回復の可能性が高いのですが、大人以上に診療体制も整っていません。不登校になっている患者も多くいるでしょうが、学校でも理解されていません。

この患者数に比べて診療する医師は極めて限られており、患者数に対し治療のための医療機関も入院施設もほとんどありません。社会全体はもとより医療・福祉機関にも知識が普及しておらず、これは厚生労働省(以下 厚労省)も把握しなければなりません。受け入れ先を求めてさまよっている数年間に症状が悪化してしまいます。線維筋痛症は早期発見早期治療に取り組めば、軽快することもあるのです。

しかし、まだまだ根本的な治療が確立していない現在、重症化する患者も存在します。線維筋痛症患者のADL(日常生活動作)、QOL(生活の質)は相当低下しており、痛み、疲労感が強く、働けなくなった患者は数多くいます。そのうちほぼ寝たきりに近い状態の重症度ステージ4と5の重症患者は200万人のうちの15%30万人と考えられています。患者の実態について厚労省も把握するべきであり、早急に早期治療ができる体制にしなければなりません。

一方、線維筋痛症は早期発見早期治療に取り組めば、軽快することもあるのです。まず

は障害者総合支援法・介護保険特定疾病の対象疾患とする、等、何らかの方法でそれぞれの患者に応じた支援策を受けられるようにしなくては本当の「難病対策」はできないと私たちは考えています。

線維筋痛症のように患者数が多く、長期に亘って日常生活、社会生活が破綻し、経済的困窮をきたす疾患に対しては、早急に対策が打ち出されねばなりません。希少でない難病も難病なのです。

「病名で支援を区切らないで」と私たちはずっと訴えています。



希少難病対策は当然必須ですが、希少でない難病も対策するのが国としての疾病対策であるはずです。何とか現状の制度を適切に運用してこの瞬間も生きる希望を失い、絶望の淵にある患者と家族をどうか救ってください。



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！

まだまだ暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしですか？

今年の北海道支部秋の交流会は、北見と札幌で開催いたしますので、よろしくお願ひします。たくさんの皆様に参加していただけたらと思っています。参加のお申し込みをお待ちしています！

（北海道支部長 久保田妙子）

札幌交流会 10月22日(土)午後1時30分～午後4時

北海道難病センター3階会議室（札幌市中央区南4条西10丁目）

北見交流会 10月30日(日)午前10時～午前12時

北見市総合福祉会館（北見市寿町3丁目4番1号）



※参加費は無料。会員・家族・付添いの方。慢性の痛みにお悩む一般の方もご参加できます。

※申し込み締め切り日は、開催日の前々日です。

※ひざ掛けや座布団持参など、冷え対策をしておいでください。

<連絡先> 久保田 電話&FAX



東北支部便り



東北でも梅雨明けが近いのでしょうか暑さが身にこたえてくる毎日です。これからの盛夏も乗り越えていきたいものです。熊本等九州での地震も起こったように、日本ではどこにお住まいの方でも万が一に備えた心構えがいつも必要かと思えます。

この時期皆さんいかがお過ごしですか。東北支部では7月に新潟市で医療講演会を開催しました。また5月に支部総会・交流会も開催しました。

平成28年度・東北支部総会・交流会

東北支部総会交流会を5月22日（日）11:00～14:00に、エル・ソーラ仙台のフリースペース（仙台駅前アエル28階）で開催しました。

平成27年度の会計報告をしてご了承を得た上で、昼食をとりながら交流会を開催しました。遠くは郡山からのご参加、会員の奥様を亡くされた後も会員継続されボランティアをしたいと参加された方もいて本当に皆様のご協力に感謝いたします。線維筋痛症の体験や情報を話して、お互いの認識を深めあい、有意義なものとなりました。



交流会の様子

交流会の様子
交流会の様子
交流会の様子

医療・心理講演会 in 新潟

2016年7月17日(日)

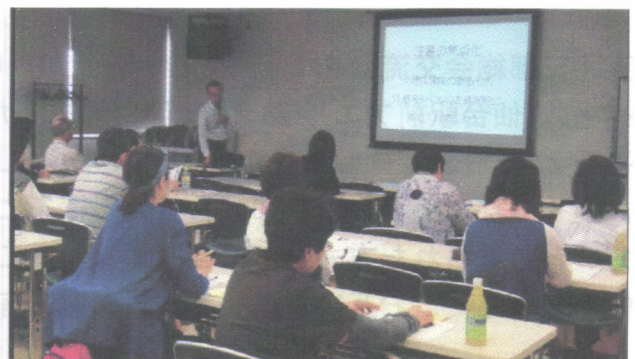
当日の新潟はあいにくの小雨模様でしたが講師の金 外淑先生の「晴れおんな」と言われているということに期待して少しでも参加される患者さんにいい天候を期待していたその時、からりと晴れわたり一同感激しました。

兵庫県立大学看護学部心理学系教授・日本大学板橋病院心療内科心理士 金外淑先生と日本大学医学部一般教育学系心理学分野・臨床心理士・医療心理士 松野俊夫先生のお二人による医療・心理講演会「痛みを和らげる心の健康づくり」 “患者・家族支援の相談会・交流会 in 新潟” を新潟市総合福祉会館で開催しました。

金先生は「こんなことはありませんか? 「こころの健康と上手につきあう」自分セラピーを学ぶ」、松野先生は「自宅でもできる「リラクゼーション法」を学ぶ」というテーマで講演されたあと、参加者個々人の状況に対応した個人相談を時間のゆるす限りいたしました。



金 外淑先生



松野俊夫先生



ピア交流会

個人相談の待ち時間は各グループごとに自主的に意見交換をしていました。皆さん閉会時間を過ぎるほど会話が進み、あわてて個々に明るい笑顔で解散しました。

FM 野ばらの会ランチ会のひととき



東北支部会員有志が毎月第一火曜日に開催しています。
FM 野ばらの会のランチ会のひとこまです。

ご参加の方は岡野明美さん(TEL
)に開催場所をお聞きしてください。



東北支部医療講演会の予定

仙台医療講演会

第18回 線維筋痛症友の会東北支部医療講演会・相談会・交流会

(仙台市委託事業医療講演会)

日時：2016(平成28)年10月16日(日)

場所：仙台市シルバーセンター 6階 第2研修室

宮城県仙台市青葉区花京院1-3-2 TEL 022-215-3191

12:30 受付

13:00 開会

13:05 医療講演会

講師：東京リウマチ・ペインクリニック 院長

東京医科大学 兼任教授

岡寛先生

演題：「慢性疼痛、線維筋痛症どう対処すべきか？」

14:30 相談会 (質問票の回答)

14:50 休憩 (小グループに椅子の配置換え)

15:00 交流会 (岡先生もグループに参加します)

16:00 閉会

*会費：無料

*申込は10月14日(金)までをお願いします。



青森医療講演会

慢性疼痛・疲労の医療講演会 in 青森

線維筋痛症友の会東北支部・CFS(慢性疲労症候群)支援ネットワーク共催

日時：2016(平成28)年10月23日(日)

場所：青森市福祉増進センター・しあわせプラザ 2階研修室

青森市本町4丁目1-3 TEL 017-723-1340

12:30 受付

13:00 開会

13:05 医療講演会

講師：東京リウマチ・ペインクリニック 院長

東京医科大学 兼任教授

岡 寛 先生

演題：慢性疼痛における痛みと疲労に対する工夫

16:00 閉会

* 会費：会員300円、一般500円 介護者は無料(資料等)

* 申込は10月20日(木)までをお願いします。

盛岡医療講演会

10月下旬か11月に予定しています。



福島県いわき医療・心理講演会

線維筋痛症！？と心配している方の「痛みを和らげる心身の健康づくり」

患者・家族支援の相談会・交流会 in 福島県いわき市(ご家族参加大歓迎!)

日時：2016年11月13日(日) 13:00~16:00(受付12:30)

会場：いわき市「いわき産業創造館」6階セミナー室

〒970-8026 福島県いわき市平字田町120 TEL: 0246-21-7570

演題1 線維筋痛症治療の現状と痛みとの付き合い方 (案)

村上正人先生

山王病院心療内科部長・国際医療福祉大学教授

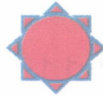
演題2 家族はどう向き合えば良いのか

金 外淑先生

兵庫県立大学看護学部心理学系教授・日本大学板橋病院心療内科心理士



参加申込定員は30名ですので、お早くお申込み願います。



若年性支部きずなの会 支部便り



暑い夏休み、お子さんたちは楽しんでいますか？宿題はどうでしょう (^.^)

夏休み、元気で過ごしても学校が始まるころ不安がむくむく湧き上がってくる子いると思います。けど、大丈夫。お母さんの笑顔で子どもは元気が出てきます。

お子さんに笑顔で学校へ行ってほしい…その気持ち痛いほどわかります。私もそうでしたから…。

親子は鏡だと思ってください。お母さんが心からの笑顔で過ごしていると、お子さんも安心して笑顔でいられます。まずは、お母さんが笑顔でいられるように、肩の力を抜いていきましょうね。

きずなの会では、秋に遠足を計画しています。詳細が決まりましたら、ホームページ等でお知らせしていきますので。チェックしてくださいね。

若年性支部 きずなの会

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

電話 080-9401-4020

* 電話は携帯となっておりますが、都合上いつでも出られるわけではありません。恐れ入りますが、つながらない場合はおかけ直してください。また、ホームページにお問い合わせフォームがありますので、併せてそちらもご活用ください。

きずなの会 難波昌美



とびくす@かんさいしび



「いけだNPOセンター」復活？しました。

6月、7月の2か月あまりの間、関西支部事務局としてお世話になっている『いけだNPOセンター』が入居している市立コミュニティセンターが今年も設備工事で休館しました。身体が楽になって体調がマシになるかと思いきや、このときとばかりに？色々と個人的な用事ができて、ばたばたしては、布団でばたんきゅう…の日々でした。

皆さんもそうだと思いますが、病気とつきあいながら生活していても、家族のこと、自分のこと、用事や難しい悩み事は容赦がない。どんな体調にあっても平等に降りかかってくるので、体力などのやりくりってやっぱり大変だなと実感した日々でした。

今年も色々とお声掛け、ご協力を頂きありがとうございました。

大阪府の「難病医療相談会」に参加します。

今年も大阪府と共催の医療講演会にエントリーできることになりました。

線維筋痛症患者、家族、市民の方、医療関係の方、どなたでも参加できます。今年は、色々なリウマチ性疾患を治療されている地元の先生にご講演いただきます。もちろん線維筋痛症などの『慢性の痛み』のコントロールの話が中心になりますが、少し広い視点で、自分の治療を見直したり、あらたな発見をしたり、できればよいと思います。

◎午前中には、「くも膜下出血を患った精神科医の障害受容」というテーマで、認知行動療法などを上手に活用して社会復帰を果たした医師の体験談をお聞きします。私たちの療養生活のヒントにもなるかもしれません。お時間のある方、ご興味のある方は是非支部にお知らせください。

◎いつものように、講座運営をお手伝い下さる方がありましたら、是非支部にお知らせください。みんなで作る講演会にしていきたいと思います。

「痛みのマネジメント ～リウマチから線維筋痛症まで～」

2016年10月16日(日)

時間:13:15-15:30

場所:エル・おおさか

(大阪府中央区北浜東3-14)

講師:史 賢林先生

(社会医療法人行岡医学研究会行岡病院 整形外科)

定員:50人程度(予定)

参加費:無料

共催:大阪府 (NPO)大阪難病連 大阪難病相談支援センター
各疾患患者会(線維筋痛症友の会関西支部)



参加申し込みについて: 大阪難病連か線維筋痛症友の会関西支部まで、以下の事項をお知らせの上ご予約ください(往復はがき、メール等で)。

定員になりましたら締切とさせていただきます。

- 1、お名前
- 2、ご住所
- 3、病名(できれば)
- 4、電話番号
- 5、参加人数
- 6、参加プログラム記号(※線維筋痛症は「イ」です)。

★大阪難病連 メール nanren@vesta.ocn.ne.jp

住所 〒540-0008 大阪府中央区大手前2-1-7 大阪赤十字会館8階

★関西支部 メール kansaifms@yahoo.co.jp

住所 〒563-0058 大阪府池田市栄本町9-1-2階 いけだNPOセンター内

京都市の「難病患者医療講演会」に参加します。

今年も京都でも、線維筋痛症・慢性疼痛をテーマに医療講演会が開かれます。京都難病連との共催です。秋の京都にお出かけする良いきっかけにもなるのではと思います。ぜひご参加ください。お手伝い頂ける方は是非お知らせください。皆でつくる講演会にしましょう。

日時：2016年10月2日(日) 13:30～16:00 ※13時より受付

内容：13:30～14:30 医療講演

「慢性疼痛のお話～色々な病気、様々な治療～(仮)」

増田医院 院長 増田 和人先生

14:40～16時ごろ 質疑応答と患者・家族交流会(参加自由)

日頃の生活上の悩みや工夫を情報交換しましょう。どなたでも参加できます。

会場：ハートピア京都 4階 第4・5会議室

(京都市中京区竹屋町通烏丸東下る清水町 375番地 電話 075-222-1777)

《交通》

★京都市営地下鉄烏丸線「丸太町駅」下車⑤番出口地下連絡通路にて連結。

★京都市バス、京都バス「烏丸丸太町」下車すぐ

参加費：無料

参加申し込みについて:

できるだけ事前にお申込みください。席に余裕がある場合は当日の参加も可能ですが、もし事前に定員になりましたら締切とさせて頂き、当日の参加はお断りする場合がありますので予めご了承ください。当日キャンセルの連絡は不要です。

(お知らせ頂く事項)1、お名前 2、ご住所 3、電話番号、メール等当日連絡先

4、参加人数 5、参加日時(※線維筋痛症は「10月2日」です)。

★京都難病連 メール k-nanren@mbox.kyoto-inet.or.jp

電話・FAX 075-822-2691(平日10時～17時)

★友の会関西支部 メール kansaifms@yahoo.co.jp

電話 072-752-4334 FAX 072-750-5125

(日・月曜日および祝日休館。相談は原則として火・木午後)

兵庫姫路交流会 → 2016年11月16日(水) 13時30分～16時

☆「東保健福祉サービスセンター」※JR 御着駅東隣徒歩1分・駐車場あり。

(姫路市御国野町御着 283番地 15) 当日会場電話 079-252-8000

☆参加費 500円。(付添の方は無料)

※交流会の運営費をご支援ください(^-^)

☆申込み不要。当日の体調やご予約に合わせて気楽にご参加ください。



☆クッション、お気に入りの飲み物など、身体が楽になるものを自由に持ちこんでください。急に寒くなる時期なので、あったかくして来てください☆

(交通について)

※駐車場無料。午前中は他の行事で混雑が予想されます。13時以降のご利用をお勧めします。
※JRの駅からすぐですが、平日昼間は電車の本数が減ります。遠方から来られる方はご注意ください。

関西支部連絡先はこちら！

○関西支部事務局メールアドレス・・・ kansaifms@yahoo.co.jp

○いけだNPOセンター（関西支部事務局）事務代行電話

※地域の複数の団体が、共同で借りている電話番号です。

TEL： 072-752-4334 FAX： 072-750-5125 *10:00～17:00（日祝・月曜日は休館）

（友の会の活動日は原則 火・木午後です。会議や行事等の関係でお休みすることがよくありますので、センター事務局にご確認ください）

「日本リハビリテーション医学会」にブース出展しました

「線維筋痛症」という病気の名前はだんだんと知られるようになってきました。しかし、安心して受診できる医療機関が少ない事や、周りの理解を得るための困難を考えると、病気の実態や実際の生活上の困難についての理解はまだまだ不十分なところがあると実感せざるを得ません。



友の会は以前から線維筋痛症学会（今年は9月17日～18日）、リウマチ学会（今年は4月21日～23日）、にブース出展

をし、会のパンフレットの発行物の配布などを行ってきました。ここ数年で少しずつ、他の学会への出展も叶うようになり、今年は6月9日（木）～11日（土）に京都国際会館で開催された日本リハビリテーション医学会に出かけてきました。

ブースは企業展示会場の中に設置されました。理事2人と、地元の会員さん3名とで運営し、会期中参加者にパンフレットや会報を配布しました。

以前は「へえこんな病気があるんですね」という反応が多かったのですが、最近は、「自分も患者さんとかかわっている」と私たちに色々と質問をして下さる先生や、「みんなで勉強します」「患者さんに渡します」と小冊子を手にとられる方がおられ、こちらがカブ

けられました。少しずつですが、私たち患者を支える環境が整っていくように、自分達にできることをやっていきたいと思ひます。



リハビリテーション医学会の展示ブースでは、リハビリ用の器具・機械や自助具、栄養補助食品など、自分達の療養生活に役立ちそうなものも多数展示されます。

今回お手伝い頂いた会員さん達に、色々な便利アイテム?を集めてきてもらいました。関西支部では8月9日(火)にそれらの体験会を開いて、良いものがあれば会報などで皆さんに紹介する予定です。色々な形で、患者・会員の皆さんが会の活動に参加できるきっかけを作っていきたいと思ひます。 関西支部 尾下葉子

☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...
九州支部便りは、お休みとさせていただきます。(九州支部 吉田 ゆうこ)
☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...

【お薬手帳を活用しよう】



服用しているお薬の情報を記録するお薬手帳。かかりつけの調剤薬局で無料でいただけます。副作用やよくない飲み合わせ、薬の重複などを未然に防ぐために、通院するときは必ず持参しましょう。法令が改正になって、持参しなければ保険点数が変わります。また、手帳を忘れた時シールだけもらうことが出来なくなりましたので、ご注意ください。

お薬手帳は一人一冊

複数の薬局を利用していても、一冊で管理することが大切です。

一般医薬品を買う時も、薬剤師さんに見せて、服用して大丈夫か確認しましょう。服用した一般医薬品も記入しておきましょう。

飲まなくなった薬は医師に伝えて処方中止してもらいましょう。また、以前から残っている薬(残薬)は有効期限が切れていたり、成分が変更になったり、湿気ていたりするので、薬剤師さんに相談して処分してもらいましょう。子供の手の届くところに捨てないように注意しましょう。

旅行や災害時も持っているとお心です。



会員からの投稿 《生活の工夫》

◎ ペンネーム あやさん

(冬にいただいたお便りですが、冷房対策にもなりますので参考になさってください。編集部より)

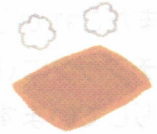
友の会の皆様

皆様にあてはまるか判りませんが、私の痛み対策、生活の工夫を送ります。少しでも幸せに過ごせることを祈りつつ…。

<体を温める工夫>

発熱ねこ半纏(はんてん:サーモギアという発熱素材のもの)についている腰カイロポケットの他、上にもカイロポケットを小さなタオルハンカチで作りました。

薬局で売っていたベルト付きカイロポケットを下腹部に、プラス、蒸気の温熱シートを首後ろに貼り計4ヶ所温めています。



その上にそでなしダウン、毛布の巻きスカート、靴下シルク 80%(生協の通販:生活クラブで一足500円)、100円ショップの綿100%、の上に2枚なるべく天然素材のものをはいて、レギンスも2枚はいています。その上にわた入りルームシューズをはいています。

<荷物の持ち方>

肩がとても痛いので、立体的なウエストポーチ(びっくりするくらい入る!)をして、あとは杖にひっかけるポーチを使用しています。

<アロマテラピー>

こりに効くといわれる、ミント、ラベンダー、レモン、レモングラス、ユーカリ、グレープフルーツ、ローズマリーを使っています。(こりじゃないんですけどね…)

リラックスすると体の力が抜けて私には良いです。

ちなみにリラックスには上記のアロマの中では、ラベンダー、レモン、グレープフルーツが良いようです。



<運動>

呼吸が深まる助けになる、穏やかな音楽をききながら、ストレッチを毎日しています。のぼす時にゆっくり吐き、もどす時にゆっくり吸います。体がのびる以上に呼吸が深まる静かな時間をゆったりもつうち、副交感神経が優位になることが症状の緩和になっているみたいです。少しずつでも動かしているとこわばりがなくなるのも感じます。

<メンタル>

痛みを耐えてる自分へのごほうびを考える。

自分をお客さんにして、カフェごっこ。→「飲み物はいかがですか?」→「じゃ〜ココアをホットで」

→作ってステキにトレーやナプキンを使って出す。→「おいしいです～」という遊びをしています(笑)

願いや夢を書く。→何が欲しい?どこに行きたい?など

1人でわがまを声に出して言う。

ホットラインをもつ。→辛いとき電話できる所

頼り上手になる。

手をあててあげる、さすってあげる。自分を労わる言葉と共に。

思わず笑ってしまうラジオを聴く。(私の場合はTBS「たまむすび」)

かわいい動物の写真集(好きな風景、好きな人とか)を枕元におく。



☆～☆

まだこれからセルフモニタリングを重ねて、症状の緩和法を見つけていきたいです!大きなスケッチブックに(いいかも!)と思ったアイデアをきれいなふせんを書いて貼って、グループ分けしたりしています。

目が痛くて会報が読めないのですが…また皆様のお声が聴ける日を待ち望みつつ。ともに春を迎えましょう。

◎ I・Mさん

「脇(わき)揉み」

私自身身体の冷えもひどく、様々なことを試しています。薬だけに頼らず、他のことで改善できたらと思っています。

最初に脇の下に、カイロ、ホットタオルなどを当てて温めてから、脇の下に親指を当て、肩甲骨に残り4本の指を当てがい、はさむようにして親指で脇の下を揉む。

手が痛くない方はぜひ試してみてください。

「思わぬ落とし穴」

痛み止めを服用していたので、高熱になるまで風邪に罹っていたことに気が付きませんでした。

痛み止めを服用されている方は、水分を多めに、こまめに摂る事、とアドバイスがありました。

線維筋痛症の薬を飲んでいると、他の病気に気が付かなかったり、熱中症などにも気を付けないと、と医師からアドバイスがありました。



◎ N・Nさん

《薬剤師さんに聞いた身近な食べ物を使った手当て》

◎喉に痰がからんでいる、喉に違和感があるとき

パイナップルジュースを2～3日水がわりに飲む。パイナップルには蛋白を分解する酵素があるので、痰が出やすくなる。(アレルギーがあるかたや糖尿病のかたは避けてください)

喉がかかさした感じの時はプレーンなホワイトマシュマロを食べると和らぐ。紅茶に浮かべたりして柔らかくして食べる。

◎お腹の具合が悪いとき
お湯にはちみつを溶かして飲む。

◎粉薬が苦くて飲みにくい場合
ジャムやはちみつや練乳で混ぜて飲むと飲みやすい。(個人的に、服薬ゼリーで飲んだ後に口の中の苦いのを緩和するのにはちみつをなめたり、練乳を使っています。舌が痺れた感じが戻りません)。

投稿して下さった皆様、ありがとうございました。

投稿を読んで気持ちが楽になったり、また明日も頑張ろうと勇気づけられる方がたくさんいらっしゃいます。以下の投稿もお待ちしています。

〈みなさまの生活の工夫教えてください〉

- ・出来ないことが出来るようになった。
 - ・自分が使っている補助器具の紹介。
- などありましたら、ぜひお知らせ下さい。

あなたの工夫が
誰の役に立つかもしれません



会員の作品

川柳・短歌

つらい時 会報めくり 笑顔でる



作者：M・Sさん

慣れないよ 痛みに勝てぬ でも負けん



作者：I・Mさん

頑張れた 己に挑み 力出す



作者：I・Mさん

変わらない 優しさにふれ 我学ぶ



作者：M・Mさん

☆☆ 手作り作品募集 ☆☆☆

寄付して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
(厚みが2cmまでで、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



四葉のクローバーとおじぎそう T・Hさん

※すでに数点の素敵な作品をお寄せいただいています。
随時募集していますので、よろしくお願いします。

《皆様の声を募集します》

【募集内容】

- ・ 闘病生活の中で思うことや、ご意見
- ・ 体験記・闘病記
- ・ セルフ・マネジメントプログラムや各医療講演会や交流会に参加された感想やご希望
- ・ イラスト、写真、川柳・短歌、手作りの作品
- ・ 他の皆さんにもお知らせしたいこと など...

ご応募お待ちしております！



【応募方法】

- ・ メールまたは郵送。原稿の長さは問いません。
- ・ 友の会用のオリジナルに限ります。・ 会員番号、お名前を明記して下さい(掲載はすべて匿名になります)。



料理



お裁縫



体験談

等



会員作品 Y・Mさん

【掲載について】

- ・ 採用の可否は事務局で審査をしています。
- ・ 多少の編集をご了承いただきます。
- ・ 「匿名希望」の方を除いて、イニシャルでの掲載になります。

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ます。)
 - ・一般会員……………年会費 3000 円
 - ・法人会員……………一口 10,000 円
 - ・特別法人会員……………一口 100,000 円
- ※規約の詳細は、「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.jfса.or.jp/page0100.html>)
ご連絡をいただいた後、振り込み用紙をお送りします。

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にお願いします。

- ・東北大震災で被災されました岩手県、宮城県、福島県の方の会費は3年間の免除措置をとってきました。理事会で協議の上、(案1)今後は順次振込用紙を該当3県の方にも同封していくこととしていますが、“被災状況”は各々の環境によって違います。必要な方には免除措置を延長しますので、是非遠慮なくご連絡ください。

「平成28年(2016年)熊本地震」で被災されました熊本県、大分県の会員の皆様の会費につきましても、今後3年間の免除措置をとらせていただきます。一日も早い復興を心から願っています。

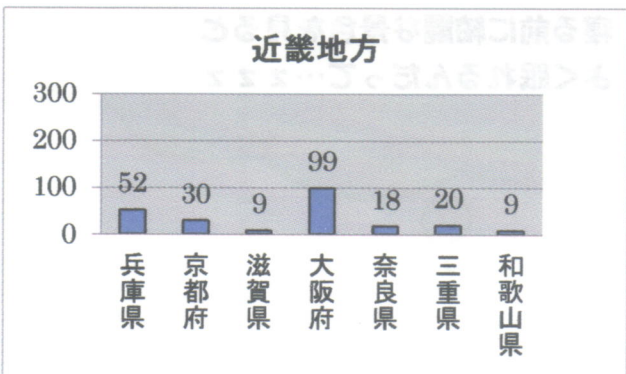
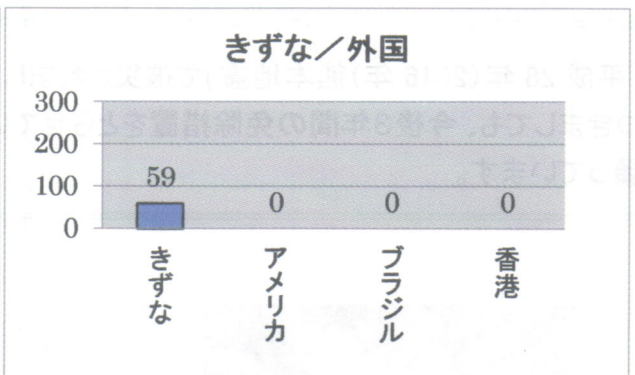
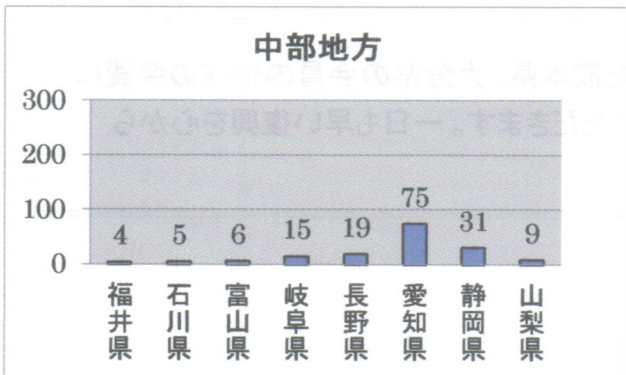
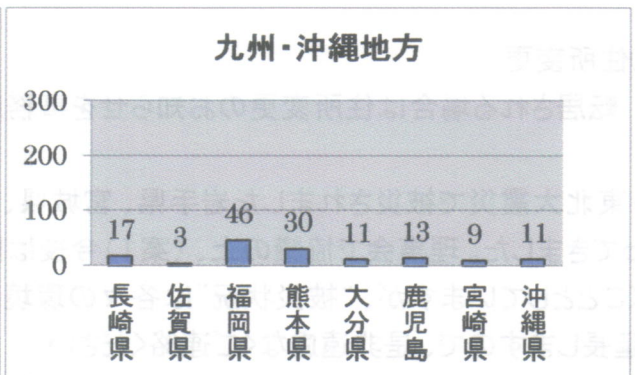
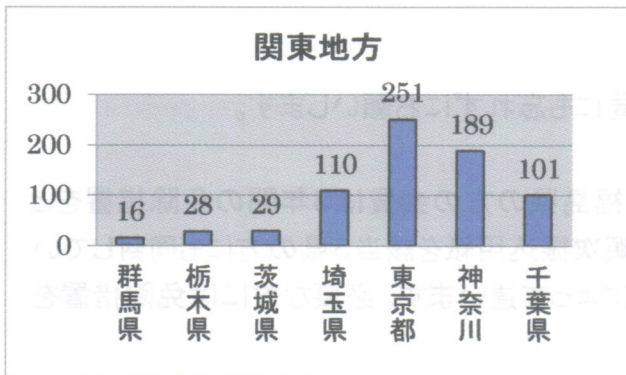
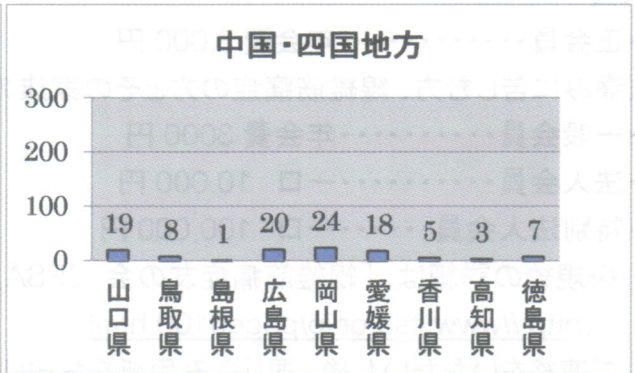
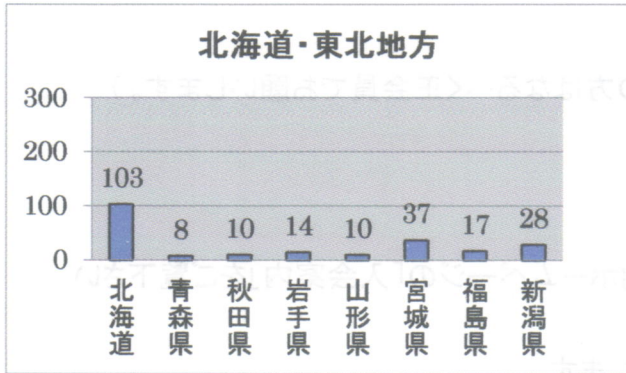


寝る前に綺麗な景色を見ると
よく眠れるんだって…zzz



友の会データ

地域別会員数(2016年7月23日現在)



総合計 1,656 名
(住所不明／退会の方を除く)

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 フジ虎ノ門病院小児難病センター長 横田俊平先生 長野県厚生連篠ノ井総合病院 顧問 浦野房三先生 桑名市総合医療センター桑名東医療センター 顧問 松本美富士先生 国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授 村上正人先生 東京リウマチ・ペインクリニック院長 東京医科大学八王子医療センター兼任教授 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 白沢整形外科医院 白澤榮嗣先生
関西支部 顧問	行岡病院 院長 行岡正雄先生 行岡病院 早石病院整形外科疼痛医療センター長 三木健司先生
九州支部 顧問	福岡ゆたか中央病院 中塚敬輔先生 熊本リウマチ内科 坂田研明先生
きずな支部 顧問	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

お礼

Thank you

・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く思っております。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。

・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・手間を提供してくださり感謝申し上げます。

・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今号に掲載しました。受診時には予め診察日を確認して下さい。もし記載間違いや変更等があった場合は事務局にお知らせいただくと幸いです。

【医療機関リスト】

2016年夏号

NO	病院名	郵便番号 & 住所	電話番号	医師名
1	ウイミズクリニック札幌	〒060-0807 札幌市北区北7条西5丁目北7条ヨシヤビル5F	011-738-7877	Dr.堀本正禎 (要電話予約)
2	おおさき内科	〒001-0907 札幌市北区新琴似7条9丁目6-21	011-766-0666	Dr.大崎博史 (初診時要電話予約)
3	しもでメンタルクリニック	〒062-0922 札幌市豊平区中ノ島2条1丁目1-3-25カムオンビル	011-833-6662	Dr.下出道弘
4	医療法人円山公園内科	〒064-0820 札幌市中央区大通西28-3-22	011-633-0123	Dr.藪中宗之
5	宮の沢内科・循環器科クリニック	〒063-0826 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
6	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丁目5-17	0166-39-1155	Dr.片山耕
7	独立行政法人国立病院機構 旭川医療センター消化器内科リウマチセンター	〒070-0901 北海道旭川市花咲町7丁目4048	0166-51-3161	Dr.平野史倫
8	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6条南8丁目1番地	0155-24-4161	Dr.小谷俊雄
9	労働者健康福祉機構北海道中央労災病院せき損センター	〒072-0015 北海道美唄市東四条南1丁目3-1	0126-63-2151	Dr.竹田剛
10	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)
11	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
12	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
13	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
14	さが医院	〒010-0001 秋田県秋田市中通5-1-16	018-893-3511	Dr.山岸剛
15	社会医療法人本荘第一病院 消化器内科	〒015-8567 秋田県由利本荘市岩淵下110	0184-22-0111	Dr.川上宏一
16	市立角館総合病院 脳神経外科	〒014-0374 秋田県仙北市角館町上野町18	0187-54-2111	Dr.西野克寛

17	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
18	医療法人 鶯宿温泉病院 整形外科・RA・麻酔科	〒020-0573 岩手県岩手郡雫 石町南畑第32地割265番地	019-695-2321	Dr.瀬川泰幸
19	白沢整形外科医院	〒020-0121 盛岡市月が丘3-40-28	019-645-3666	Dr.白澤榮嗣
20	鈴木整形外科	〒020-0866 盛岡市本宮字石仏20-1	019-658-0202	
21	宗像靖彦クリニック	〒980-6116 仙台市青葉区中 央1-3-1ARE16F	022-716-6251	Dr.宗像靖彦
22	東北厚生年金病院 リウマ チ膠原病センター	〒983-8512 仙台市宮城野区福室1-12-1	022-259-1221	Dr.小寺、Dr. 三友、Dr.舟 生
23	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
24	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
25	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
26	医療法人すみのやリウマ チ整形外科	〒971-8124 福島県いわき市 小名浜住吉宇冠木1	0246-58-1154	Dr.齊藤宏一
27	いわき市立総合磐城共立 病院	〒973-8402 福島県いわき市内郷御殿町久 世原16	0246-26-3151	Dr.岩橋成壽
28	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
29	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
30	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
31	新潟市民病院 リウマチ科	〒950-1197 新潟市中央区鐘木463-7	025-281-5151	Dr.村上修一 (予約、要紹介 状)
32	医療法人筑波記念病院	〒300-2622 茨城県つくば市要1187-299	029-864-1212	Dr.柏木平八 郎
33	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

34	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
35	五味淵整形外科	〒311-4153 茨城県水戸市河和田町 821-1	029-257-1511	
36	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
37	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
38	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
39	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
40	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
41	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
42	図南診療所 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
43	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)
44	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
45	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)
46	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
47	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
48	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
49	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)
50	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

51	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)
52	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
53	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 Dr.長田賢一 Dr.山野嘉久
54	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)
55	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、Dr.渡辺 譲二
56	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
57	東京都立大塚病院 リウマ チ膠原病科・ペインクリニ ック	〒170-8476 東京都豊島区南大塚 2-8-1	03-3941-3211	Dr.小笠原 孝、Dr.小林 みどり
58	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.玄泰信
59	東京リウマチ・ペインクリ ニック	〒104-0031 東京都中央区京 橋 1-1-6 越前屋ビル 2F	03-6202-9080	Dr.岡寛(予 約・自由診療も あり)
60	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
61	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
62	いなば内科クリニック	〒125-0061 東京都葛飾区亀 有 3-26-2 リリオ壺番館 2F	03-5680-8005	Dr.稲葉敏
63	医療法人社団爽風会 お その整形外科	〒124-0003 東京都葛飾区お花茶屋 1-12-5	03-3690-8288	Dr.於曾能正 博
64	医療法人財団ティーダ大 井町整形外科・外科クリニ ック	〒140-0014 東京都品川区大 井 1-23-1 カクタビル 5F	03-6303-8311	Dr.小俣昌成
65	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
66	麴町内科	〒102-0083 東京都千代田区麴町 2-2-31	03-5276-2082	Dr.河野英雄

		麴町サンライズビル 201		
67	吉祥寺通り花岡クリニック 整形外科・心療内科	〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 1-9-24	0422-47-8799	Dr.花岡芳雄
68	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
69	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
70	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
71	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
72	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、Dr.秋元(予約優先)
73	大塚・栄一クリニック 内科、心療内科	〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-45-5 サンユースビル 1F	03-3987-8110	Dr.内田栄一
74	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
75	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
76	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
77	東京女子医大 リウマチウマチ痛風センター(小児科)	〒162-0054 東京都新宿区河田町 10-22	03-5269-1721	Dr.宮前多佳子(要電話予約)
78	あかり医院	〒160-0008 東京都新宿区三栄町 8 番地 第一萬寿ビル 2階	03-5379-4055	Dr.加藤明理
79	寺田クリニック ペインクリニック内科、漢方内科	〒171-0051 東京都豊島区長崎 2-27-19	03-3957-4567	Dr.寺田壮治(予約優先)
80	天クリニック	〒104-0061 東京都中央区銀座 6-7-18 デイム銀座 801	03-6274-6501	Dr.小倉左羅(予約・自由診療)
81	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)
82	帝京大学ちば総合医療セ	〒299-0111	0436-62-1211	Dr.青江知彦

	ンター・ペインセンター	千葉県市原市姉崎 3426-3		(要紹介状・電話予約・火曜午後)
83	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
84	越川内科医院 内科,リウマチ科	〒260-0854 千葉県千葉市中央区長洲 1-29-3	043-222-3468	Dr.大石嘉則 (16時以降)
85	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
86	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
87	いざなぎクリニック 総合内科、外科、整形外科、小児科	〒272-0837 千葉県市川市堀之内 3-23-13	047-372-3631	Dr.福田美絵子
88	聖隷佐倉市民病院 小児科	〒285-0825 千葉県佐倉市江原台 2-36-2	043-486-1151	Dr.森一越
89	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
90	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
91	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
92	横浜市立大学医学部付属病院 小児科	〒236-0004 横浜市金沢区福浦 3-9	045-787-2800	要電話予約
93	たに内科クリニック	〒231-0045 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
94	LUNA骨盤底トータルサポートクリニック	〒231-0861 横浜市中区本町 2-96 鈴音ビル 2F	045-680-1226	Dr.関口由紀
95	あずま医院	〒232-0007 横浜市南区清水ヶ丘 1-21	045-231-7026	Dr.東都千春
96	山本記念会 日吉本町クリニック	〒223-0062 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
97	横浜みのるクリニック	〒232-0064 横浜市南区別所 1-13-8	045-722-8655	Dr.金慧徳 (電話必要)

98	鶴巻温泉病院 地域連携室	〒257-0001 神奈川県秦野市鶴巻北 1-16-1	0463-78-1311	Dr.澤田石順
99	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
100	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
101	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
102	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
103	昭和伊南総合病院地域先進リハビリテーションセンター	〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂 3230	0265-82-2121	Dr.本田哲三
104	勝山診療所 内科、心療内科	〒401-0310 山梨県南都留郡富士河口湖町勝山 4575-10	0555-20-9333	Dr.穂坂路男
105	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
106	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
107	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
108	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
109	水谷痛みのクリニック	〒420-0839 静岡市葵区鷹匠 1-11-15MIC 新静岡 2F	054-221-0802	Dr.水谷,Dr.白川,Dr.臼井
110	一般財団法人 毎日ドクター	〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅 2-45-19 桑山ビル 5F	052-581-2526	Dr.坂野章吾 (水午前予約)
111	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
112	医療法人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
113	あいち熊木クリニック 心療内科・漢方外来	〒470-0136 愛知県日進市竹の山 2-1321	0561-75-5707	Dr.熊木徹夫 (要予約)
114	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

115	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
116	医療法人桃源堂 後藤病院麻酔科	〒442-0027 愛知県豊川市桜木通 4-10-2	0533-86-8166	Dr.植山珠代
117	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)
118	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
119	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
120	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
121	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
122	西岡記念セントラルクリニック	〒517-0214 三重県志摩市磯部町迫間 375	0599-55-0008	Dr.西岡洋右
123	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
124	独立行政法人国立病院機構 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	0739-26-7050	Dr.泉鉦吉 小児のみ対応
125	みなかたクリニック	〒641-0055 和歌山市和歌川町 10-39	073-445-1147	Dr.南方常夫
126	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 サンプル 4F	073-426-1156	Dr.田中一
127	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 Dr.高橋宏三
128	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
129	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
130	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)
131	加茂整形外科医院	〒923-0028 石川県小松市梯町口-38-1	0761-24-5565	Dr.加茂淳

132	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
133	社団法人石川勤労者医療協会 城北病院 リウマチ科	〒920-8616 石川県金沢市京町 20-3	076-251-6111	Dr.村山隆司
134	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	
135	宇賀治医院	〒910-0018 福井市田原 2-6-11	0776-23-2695	Dr.宇賀治陽一
136	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
137	医療法人社団 山本整形外科	〒500-8119 岐阜市梅林西町 11 番地	058-246-1177	Dr.山本憲司
138	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
139	松波総合病院リウマチセンター	〒501-6062 岐阜県羽島郡笠松町田代 185-1	058-388-0111	Dr.佐藤正夫 (月、火、水、金、要電話)
140	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 (岐阜大学名誉教授)
141	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)
142	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
143	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
144	医療法人 西京都病院	〒615-5231 京都府京都市西京区御陵溝浦町 24	075-381-5166	Dr.中井吉英
145	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
146	増田医院 慢性疼痛外来	〒606-0814 京都市左京区下鴨芝本町 25	075-781-1171	Dr.増田和人 (午前のみ)
147	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
148	市立長浜病院 血液内科	〒526-0043 滋賀県長浜市大成亥町 313	0749-68-2300	Dr.亀崎洋

149	山田整形外科病院 麻酔科、ペインクリニック	〒520-0242 滋賀県大津市本堅田 5-22-27	077-573-0058	Dr.小林則之
150	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)
151	早石病院 整形外科・疼痛医療センター	〒543-0027 大阪市天王寺区筆ヶ崎町 2-45	06-6771-1227	Dr.三木健司
152	金山内科クリニック リウマチ科	〒545-6022 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルクス 22F	06-6622-5300	Dr.金山良春
153	社会医療法人 愛仁会 千船病院	〒555-0001 大阪市西淀川区佃 2丁目 2-45	06-6471-9541	Dr.清水富雄
154	近畿大学医学部附属病院 疼痛制御センター(麻酔科)	〒589-8511 大阪狭山市大野東 377-2	072-366-0221	Dr.森本昌宏
155	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
156	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
157	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
158	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
159	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
160	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
161	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
162	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
163	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)
164	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
165	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	0721-52-1333	Dr.真木修一 Dr.長谷川拓

		1号ノバティ長野南館2階		也
166	医療法人春風会はしもと 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	
167	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	
168	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
169	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
170	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.八田和大
171	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
172	神戸大学医学部付属病院 整形外科	〒650-0017 神戸市中央区楠町 7-5-2	078-382-5111	Dr.三浦靖史
173	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
174	中山内科リウマチ・アレルギー 科	〒650-0044 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
175	小林整形外科クリニック リウマチ科、整形外科、リハ ビリテーション科	〒658-0001 神戸市東灘区森北町 1-7-13 アーク玉谷ビル 2F	078-412-2177	Dr.小林恵三
176	松原メイフラワー病院 リウ マチ科、整形外科	〒673-1462 兵庫県加東市藤田 944-25	0795-42-8851	Dr.松原司
177	鈴木整形外科	〒656-0101 兵庫県洲本市納 231	0799-24-3533	Dr.鈴木国夫
178	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
179	赤穂はくほう会病院 内科 膠原病科	〒678-0239 兵庫県赤穂市加里屋新町 99	0791-45-1111	Dr.矢部博樹
180	岡山赤十字病院 膠原病・ リウマチ内科	〒700-0941 岡山市北区青江 2-1-1	086-222-8811	Dr.小山芳伸
181	医療法人和香会 倉敷広 済クリニック	〒712-8044 岡山県倉敷市東塚 5-4-16	086-455-5111	Dr.江澤和彦

182	倉敷スイートホスピタル 内科、リウマチ科	〒710-0016 岡山県倉敷市中庄 3542 番1	086-463-7111	Dr.江澤和彦
183	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	
184	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
185	東広島記念病院 リウマ チ・膠原病センター	〒739-0002 広島県東広島市 西条町吉行 2214	0824-23-6661	Dr.岩橋充啓
186	医療法人齊和会 広島ク リニック 整形外科 本院	〒733-0032 広島市西区東観 音町 20 番 16 号	082-232-0707	Dr.天野幹三
187	医療法人齊和会 広島ク リニック 整形外科 分院	〒730-0044 広島市中区宝町 2-1 フジグラン 4F	082-543-6688	Dr.戸田克広
188	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
189	三好内科医院	〒733-0022 広島市西区天満町 17-1	082-294-2277	
190	武田山病院 リウマチ科、 整形外科	〒731-0137 広島市安左南区 山本 9 丁目 4-9	082-850-2250	Dr.福永秀
191	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
192	医療法人社団 慈久会 はまだ歯科医院	〒720-0052 広島県福山市東町 3-1-15	084-923-3699	Dr.濱田典久
193	公立くい診療所	〒722-1304 広島県三原市久井町江木 50-1	0847-32-6111	Dr.弘野正司
194	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
195	山口大学医学部附属病院 麻酔科蘇生科	〒755-8505 山口県宇部市南小串 1-1-1	0836-22-2523	Dr.原田英宜
196	山口大学医学部附属病院 第2内科	〒755-8505 山口県宇部市南小串 1-1-1	0836-22-2501	Dr.久保誠
197	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
198	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.佐藤穂

199	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
200	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
201	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
202	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
203	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
204	山口嘉川クリニック 内科 リウマチ・アレルギー科	〒754-0897 山口市嘉川 1360-3	083-988-0788	Dr.田村周
205	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
206	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
207	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 Dr.塩孜
208	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
209	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
210	医療法人 田窪リウマチ・整形外科	〒790-0962 愛媛県松山市枝松 1-9-38	089-986-7000	Dr.田窪伸夫
211	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
212	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
213	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
214	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
215	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)

216	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
217	医療法人社団協志会 宇多津浜クリニック	〒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
218	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
219	美術館北通り診療所 整形外科、ペインクリニック	〒760-0029 香川県高松市丸亀町 13-3	087-813-2220	Dr.瀬尾憲正
220	高松平和病院 整形外科、リウマチ科	〒760-8530 香川県高松市栗林町 1-4-1	087-833-8113	Dr.中平旭
221	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
222	医療法人 国見医院 整形外科	〒779-3600 徳島県美馬市穴吹町字九反地 1番地1	0883-52-1243	Dr.国見欣也
223	顎関節症クリニックやまだ歯科	〒814-0032 福岡市早良区小田部 1-29-48	092-841-6480	Dr.山田貴志
224	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 ソピアニッセイビル 1F	092-833-8030	Dr.生野英祐
225	九州大学病院 心療内科	〒812-8582 福岡市東区馬出 3-1-1	092-641-1151	(Dr.細井昌子)
226	福岡ゆたか中央病院 内科	〒822-0001 福岡県直方市大字感田 523-5	0949-26-2311	Dr.中塚敬輔
227	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
228	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
229	みやにし整形外科リウマチ科	〒811-1355 福岡市南区桧原 3-13-17	092-561-1123	Dr.宮西圭太
230	おなか心療クリニック	〒816-0801 福岡県春日市春日原東町 3-38 セレザビル 2F	092-583-7011	Dr.尾中祐二
231	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 Dr.田中良哉
232	あらしき心療クリニック	〒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

233	かたやま脳外科 内科クリニック	〒802-0981 福岡県北九州市小倉南区企救丘 3-17-3	093-961-0019	Dr.片山成二
234	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
235	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
236	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
237	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
238	藤垣クリニック	〒870-0942 大分市羽田 194-3	097-554-7200	Dr.藤垣徹
239	ペインクリニック・内科 いけべ医院	〒870-0854 大分市羽屋 4組 1-B	097-543-1011	Dr.池辺晴美
240	織部リウマチ科内科クリニック	〒870-0823 大分市東大道 1-8-15	097-513-7123	Dr.織部元廣
241	大分中村病院 整形外科	〒870-0022 大分市大手町 3-2-43	097-536-5050	
242	曾根病院 内科、整形外科、脳外科	〒876-0813 大分県佐伯市長島町 2丁目 18-24	0972-23-8877	Dr.阿南公展
243	みやしたリウマチ・内科クリニック	〒856-0836 長崎県大村市幸町 25-74	0957-47-5555	Dr.宮下賜一郎(電話予約優先)
244	西脇病院 精神科心療内科	〒850-0835 長崎県長崎市桜木町 3-14	095-827-1187	Dr.松元志朗
245	長崎大学病院 リウマチ・膠原病内科	〒852-8102 長崎県長崎市坂本 1-7-1	095-819-7200	
246	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
247	熊本大学附属病院総合診療部	〒860-8556 熊本市中央区本荘 1丁目 1-1	096-344-2111	
248	熊本リウマチ内科	〒861-5515 熊本市北区四方寄町 1604-7	096-245-5617	Dr.坂田研明
249	松原リウマチ科整形外科	〒862-0920 熊本市東区月出 5丁目 3-15	096-214-0551	Dr.松原三郎
250	安政町メディカルクリニック	〒860-0801	096-356-0333	Dr.木原純一

	ペインクリニック専門医	熊本市中央区安政町 6-28		
251	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
252	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
253	やまのクリニック	〒899-5211 鹿児島県姶良市加治木町新富町 103-1	0995-63-0033	Dr.山野嘉久 (第2土午前)
254	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 鹿児島市桜ヶ丘 8丁目 35番1号	099-275-5354	Dr.武井修治 Dr.野中由希子
255	増田クリニック 内科、心療内科	〒892-0844 鹿児島市山之口町 1-30 出原ビル 6F	099-219-1155	Dr.増田彰則、Dr.胸元孝央
256	鹿児島赤十字病院	〒891-0133 鹿児島市平川町 2545	099-261-2111	Dr.松田剛正
257	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
258	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
259	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

1	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
2	長澤はり温灸整骨院	〒171-0051 東京都豊島区长崎 4-26-4 柴山荘	03-5965-6060	長澤斉先生
3	たなべ治療院	〒379-2122 群馬県前橋市駒形町 368-25	090-2403-0457	田名部功先生
4	マザーマッサージ鍼灸治療室	〒252-0216 神奈川県相模原市中央区清新 5-8-9	090-7947-1174	深澤要先生 ホームページあり

5	鍼灸院 天空	〒542-0083 大阪市中央区東心斎橋 1-11-11MTS 心斎橋ビル 9F	06-6121-6540	卯野裕樹先生
6	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保野田	0771-72-1210	伊藤和憲先生
7	東洋メディックインダ鍼灸治療院	〒874-0930 大分県別府市光町 8-15	0977-22-4776	岩見圭祐先生
8	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 e-mail: jcfi.network@jcfi.jp	

制作 NPO 法人線維筋痛症友の会

MEMO