

KSK 線維筋痛症友の会会報

55号 2017年度夏号

このたびの九州北部地方の豪雨災害で被災されました皆様に心からお見舞い申し上げます。
日本赤十字社が九州北部豪雨災害義援金の募集を始めましたので、お知らせします。

(受付期間は平成29年8月31日まで)

○ゆうちょ銀行・口座記号番号「00190-2-696842」

(口座加入者名「日赤平成29年7月大雨災害義援金」)。

○三井住友銀行すずらん支店の普通預金「2787539」、

○三菱東京UFJ銀行やまびこ支店の普通預金「2105532」、

○みずほ銀行クヌギ支店の普通預金「0620340」。

(いずれも口座名義「日本赤十字社」)



熊本地震・東日本大震災の義援金

(受付期間は平成30年3月31日まで)

「熊本県宛て」 ・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

「日本赤十字社」 ・口座加入者名: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

・口座加入者名:東日本大震災義援金 ・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にお願いします。

Tel / Fax: (

E-Mail: jfsa@e-mail.jp

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



～医療心理講演会・相談・交流会 in 札幌～

自分の「こころ」の疲れに気づく心理技法を 学び、「からだ」の不調を解消しましょう！

気になる心身のストレス！こころの専門家に話を聞いてもらう

皆様、暑い時期をいかがお過ごしでしょうか。

これまで金先生と共に、新潟・福島・福岡で医療講演、相談会を行って来ましたが、今年は北海道で開催することになりました。線維筋痛症、慢性疼痛、原因がはっきりしない体の不調やストレスなどでイライラしやすい、気持ちの本音を聞いてほしい…そんな方々の相談会、交流会です。心身のストレスは避けられないものですが、自分の心と体の疲れを知って、ストレスに向き合う方法や改善法を学び、ストレスの少ないライフスタイルを身につけましょう。多数の皆様のご参加をお待ちしています。

プログラム

📅 13:00～14:00

講演「こころとからだの疲れにうまく向き合うコツを学ぶ」

講師：兵庫県立大学看護学部心理学系 金 外淑 教授



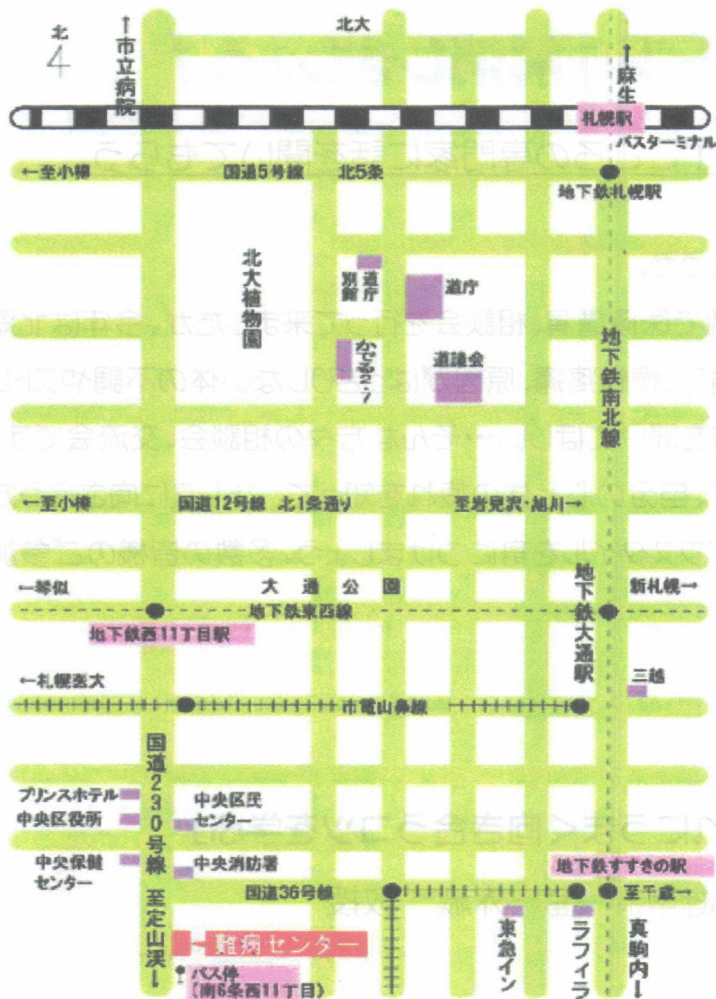
📅 14:00～16:00 相談会、交流会

1. 日 時： 11月4日(土)13:00～16:00
2. 場 所： 北海道難病センター3F大会議室(北海道札幌市中央区南6条西10丁目)
3. 定 員： 30名 痛みや不調のある方、家族、支援の方、どなたでも参加できます。
ただし相談の申し込みが多数の場合は、会員とその家族に限らせていただきます。
4. 会 費： 無料
5. 申し込み期間： 10月20日(金)まで
6. 申し込み先： NPO 法人線維筋痛症友の会北海道支部久保田までお願いします。
電話&FAX: _____ メールアドレス: hokkaidousibufm@yahoo.co.jp

主催: NPO 法人線維筋痛症友の会

会場地図

北海道難病センター



▼交通のご案内

<地下鉄>

東西線 西11丁目駅より歩いて7分
南北線 すすきの駅より歩いて10分

<じょうてつバス>

○停留所:南6条西11丁目
札幌駅ターミナル発
快速7・8 定山溪線(すすきの経由)
南54 真駒内線 (西11丁目経由)
南55 藻岩山線 (すすきの経由)

NPO 法人線維筋痛症友の会
2017 年度総会&交流会 in 名古屋を開催しました

2017年6月18日(日)愛知県名古屋市において、総会&名古屋交流会を開催しました。晴天にも恵まれて、会場は多くの参加者で暑いくらいでした。皆様のご参加ありがとうございました。

<総会報告>

1. 日時:平成29年6月18日(日)13時から13時30分まで
2. 場所:愛知県産業労働センター ウィンクあいち(WINC AICHI)12階 1202会議室
〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅4丁目4-38 TEL:052-571-6131

3. 正会員総数 951名（正会員974名－退会23名） 成立必要数 317名
4. 出席者の数 366名（うち表決委任者 350名）
5. 議事録署名人 橋本裕子、山田章子
6. 議題

(1) 審議事項

(ア) 第1号議案 定款の変更について

理事長が、定款第9章雑則(公告)第53条の変更を諮ったところ、満場異議なく承認されました。

(イ) 第2号議案 役員の選任について

尾下議長が、理事全員及び監事が任期満了につき、改選について議場に諮ったところ、満場一致をもって次の者が理事及び監事に選任され、被選任者はいずれもその就任を承諾しました。任期は平成31年6月17日まで2年間。

- 理事 橋本裕子（再任・理事長）
- 理事 尾下葉子（再任・副理事長）
- 理事 山田真理子（再任）
- 理事 山田章子（再任）
- 理事 久保田妙子（再任）
- 監事 高松佳子（新任）
- 監事 木下征子（任期満了）



(2) 報告事項

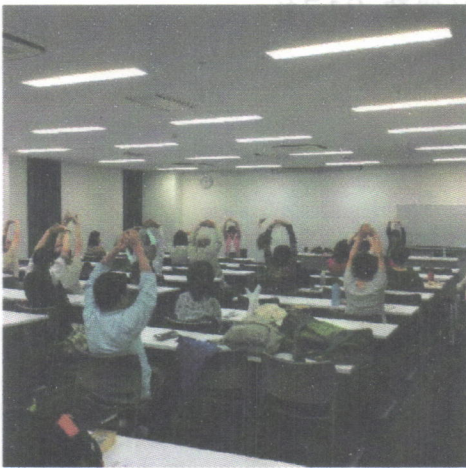
(ア) 第3号議案 平成28年度活動計算書及び会計監査報告

理事長が、平成28年度活動計算書について説明報告し、満場異議なく承認されました。木下征子監事が欠席につき、尾下議長が代理で、適正かつ適法な会計処理がなされていたと会計監査報告を行い、承認されました。

7. 橋本理事長が閉会の挨拶を述べ、総会を閉会しました。

<交流会報告>

交流会では簡単なストレッチの後、自己紹介、皆様の交流を活発に行っていただきました。多くの方が医療機関で分かってもらえなかったこと、家族の理解が難しい事、将来への不安を抱いている事などが話し合われました。家族の参加者も、家族同士でどう支えてよいのかをお互いに話されていました。医療やサポート体制がまだまだの中で、一人一人が改善に向けて努力されている姿が伺われました。今後も有意義な交流会活動を続けて参りたいと思います。



まずストレッチをします



肩甲骨も回します



愛知県難病団体連合会の方もおいでになり「潰瘍性大腸炎クローン病の最新医療」講演会を紹介してくださいました。

:.:oO° ∴,:.:oO° ∴,*:.:oO° ∴,*:.:oO° ∴,*:.:oO° ∴,*:.:oO° ∴,*:.:oO° ∴,*

医療講演会 in 新潟 ～第2部～

慢性疼痛・線維筋痛症のマネジメント

～痛みをあきらめないで～

～2014年10月25日開催～



岡 寛(おか ひろし) 先生

東京リウマチ・ペインクリニック 院長

痛みの数値化の研究

皆様の症状の多くは、痛みと疲労ではないかと思う。この自分が感じている痛みが、人に伝わらないというのは、痛みが見た目ではわからないからです。もしこの痛みが、数字などではっきり

出来たら良いのですが、たとえば自分でNRSやVASを記録したとしても、それは自分で記入するわけだから客観的ではないという先生もいます。しかし、数字で表わせば非常にわかりやすいし、患者さんもわかるし、我々医師もわかるし、治療の指標にもなる。そういうことができるかどうかということ、実際に患者さんでやってみて論文化したのです。

今までは、VASという0～100ミリの目盛に自分で印をつける。あるいは、0～10のNRSというのを、最大の痛みを10、全く痛みがないときを0としてつけるのですが、これは自分でつける主観的な値です。客観的な方法もあり、それは“ペインビジョン”という機器を使う方法です。実際に線維筋痛症の患者さんのペインビジョンの測定値と、患者さんがつけるNRSという主観的な値が、どう関係しているかというのを調べました。※Numerical Rating Scale(NRS) 痛みの評価スケール、Visual Analogue Scale(VAS) 痛みの評価スケール

ペインビジョンは、前腕伸側にパッチを貼りまして、微量な電気刺激を与える。この電気刺激を与えときに、C線維というものを刺激しなければ、あまり痛くなくて、通常の電気が来たというだけの感じがするのです。そういった工夫した、電気が来たという感じと、自分の痛みを比べるという方法でやっているのです。

この検査では2つのことが分かります。まず最初に、皆様は、普通の人よりもわずかな刺激で痛みを感じるのではないか。そういうのを痛みの閾値(いきち)というのです。たとえば、聴覚検査をやったとき、最初にピピッと鳴ったのを押す、あれと同じようにやるのです。皆様は閾値が下がっているのです。

もう一つは、患者さんが今一番痛いところと比べて同じくらいの電気の刺激が来たらもう1回押すのです。それは痛みの対応電流というのですけれども、この痛みの閾値を分母として、痛みの対応電量を分子とし、100の係数をかけたものが痛み度と計算されます。これを使って次の方法で調べてみました。



まずアメリカリウマチ学会作成線維筋痛症診断基準を使って診断した線維筋痛症の患者さんのうち166人。女性87%で、男性13%。大体4対1か5対1なので、国内の有病率と同じ割合。うちは小児科の方をあまり診ていないのですが、それでも20歳以下が10%。ピークは、30～40代ぐらいです。平均が42.5歳。こういった方々にやってみたところ、この閾値という、最初に痛みを感じる点が、横軸が年齢で、縦軸がマイクロアンペアという電流なのです。そうすると、普通は、年齢が上がるほど閾値が上がる。けれども、線維筋痛症の患者さんは、すごく閾値が低いのです。発症からの経過が長い人や重症な人が、閾値が低いのです。

痛み度は、ほかの試験では、脊柱管狭窄症や三叉神経痛やヘルペス後の帯状神経後の疼痛などが、大体250で、300ぐらいはなかなか出ないのですけれども、この調査での平均は、女性患者さんが795、男性が770で、全体が792ということで、痛み度が世間で非常に痛い代表とされている疾患の倍以上あったということになります。なおかつ、この161人では、痛み度500というのもかなり高いのですけれども、1000以上で骨折に相当するという痛みの人が、全体の26%

いました。要するに、すごい痛みがずっと続くというのが問題なのです。この痛みを測っているときだけがすごく痛いのではなくて、こういった痛みがずっと続くことが、この病気が一番しんどいところなんです。

ところが、こういった患者さんは NRS で、0から10のメモリに、大体どのぐらいつけるかと言うと、5や6をつけるのです。この795や、ほかの名だたる疼痛疾患の倍ある人が、6などをつけて、平均が6.1。もっと痛いときはもっと高いのですからね。そういうことで、この線維筋痛症の痛みというのは相当強いことが分かります。痛み度1000以上でも、NRSを低くつける人もいるけれども、大体NRSが高い人は、痛み度が高いということがわかります。

今回、対照群として関節リウマチの人も検討してみました。私も関節リウマチの患者さんを診ていて、213人の患者さんがいますが、今リウマチは結構よくなるので、持続性の疼痛がある人が45人しかいなかった。45人で同じ方法で検討しました。少し低い人もいますけれども、さっきよりも閾値がある程度リニア(直線的なこと)になり、痛み度が、大体男性333、女性348、全体平均が344です。これも実は高いほうなのです。しかし、さっきの線維筋痛症の疼痛よりは低い。



まとめるとこんなことになるのです。関節リウマチと線維筋痛症の痛み度を比べると、500や1000というレベルになると、ほとんど線維筋痛症しかいません。リウマチの人は、痛み度がぐっと下がっていく。NRSという自分でやる評価も、7~10など中等度。関節リウマチの中で、特に痛みが持続する人と比べても線維筋痛症は倍以上あったし、JR東京総合病院でやってもらった疼痛試験のデータでも、3倍ぐらい痛み度がありました。しかし、その人たちは、なんと6ぐらいをつけたということです。10というのは、どのぐらいになるのだろうかということ、やはり1500や2000それ以上の人も結構いらっしゃるということなので、大変な痛みなわけですよ。

治療の実際・・・私の場合

今度は、少し治療の話をしていきます。治療は、大体最初にリリカ®をお使いになる先生が多いのです。なぜかということ、リリカ®が、線維筋痛症の疼痛抑制で保険が通っているからです。当然日本は、国民皆保険なので、保険に準じた治療をやらなくてははいけない。したがって、リリカ®を投与することは、理にはかなっている。

けれども、リリカ®という薬は、いいこともあるけれども、悪いこともある。何が悪いかというと、リリカ®は、もともと脳のけいれんを止める薬なので、抗けいれん薬なのです。そういう抗けいれん薬は、脳内が異常を起こして、非常にスパークしているような状態を止める薬なので、脳に強く鎮静をかけている。抗けいれん薬だから、そうですね。どういことが起こるかということ、やはり眠気、ふらつき、傾眠。これが、大体半数以上の患者さんで出るということになる。

そうすると、やはり副作用が多いということになりますので、そういったときに、ノイロトロピン®というお薬が私にはいいと思って、ノイロトロピン®をファーストで使っているのです。どういう薬かと

いいますと、非常に複雑なのですけれども、ラビットにワクシニアウイルスを打つと、そこに炎症が起こり、その炎症が起こった皮膚の部分を抽出すると、そこには、炎症やアレルギーや疼痛などに対する物質が出ていて、それを抽出したのがノイロトロピン®という薬なのです。

これには3つの作用があるのです。1番目は、先ほど言いました脳のブレーキ機能を増やす。帯状疱疹後の疼痛は、ヘルペスになったあとも、ずっと痛い人がいるのです。そのずっと痛い人に、このノイロトロピン®の実薬と、乳糖というプラセボ。実際には薬ではないのだけれども、それを飲んでもらった結果、やはりノイロトロピン®が効いたという、二重盲検法という方法できちんと薬効が出ています。下行性疼痛抑制経路という、ブレーキ機能を賦活(ふかつ)するのと、2番目、ブラジキニンという発痛物質を抑える。

3番目が、末梢循環改善作用というのがあるのです。疼痛患者さんの7~8割ではないかと思っているのですけれども、すごく末梢が冷えます。ノイロトロピン®には抹消循環が改善し、疼痛物質を抑えて、ブレーキ機能を増やすという3つの作用があるのです。

実際に、私は線維筋痛症の患者さんの初診の段階で、ノイロトロピン®を2投、生食20ml。あるいは、生食50mlに溶かして点滴後、前後でNRSスコアと、さっき話しました痛み度を測ってみた。線維筋痛症の患者さんが22人で、平均が42歳。線維筋痛症の圧痛点を満たさないけれども、慢性疼痛の患者さんで3か月以上、10分の5以上の方が23人。平均が39歳。



この線維筋痛症の患者さんの、まず閾値という、最初にペインビジョンで測定する微弱電流の値が、なんとノイロトロピン®をする前とあとでは、閾値が上がったのです。6.99から8.20。確かに変わらない人もいます。しかし、大部分は上がったのです。いろいろな治療をやっても、閾値が上がるとするのは、すごく難しい。リリカを飲んでも、閾値が上がるといことは、ほとんどない。したがって、閾値が上がるといことは、薬の潜在的な力がかなり高いのです。

痛み度は、855.60が323になったのです。これは、劇的に下がっているのです。NRSスコアという本人の点数も、5.6が3.4になり、このNRSスコアが2点以上下がったということが、本人の自覚症状が相当よくなっている事を表します。NRSスコアが、1点ぐらいたと微妙、2点以上下がるとかなりよくなっているのです。したがって、痛み度もNRSスコアも下がり、閾値も上がってきた、つまり良い評価なのです。

この研究で分かったことですが、実は、慢性疼痛よりも線維筋痛症のほうが下がり幅が大きかった。慢性疼痛の人のNRSスコア1.6ポイント下がったのに対し、線維筋痛症は2.2ポイント下がる。線維筋痛症に非常によく効くのではないかと思うのです。閾値の改善、痛み度、NRSスコア、すべての指標がよくなるということで、実際に最初の段階で、点滴で効いた人には、内服をしてもらおう。

この薬の副作用の発現率は、線維筋痛症の場合、内服が0.9%、注射が1.1%しかない。それも、吐き気や胃の不快感などで極めて安全性が高い。初めて来た人に点滴は危ないのではないかという心配もありますが、実は、もともとノイロトロピン®は、アレルギーを抑える物質として開発

されたのだけれども、途中から疼痛抑制物質としてさらに発展したのです。アレルギーを抑える薬なので、そういった意味で、点滴をやっても安全性は高いと思います。

実際に私はどういうふうに行っているかといいますと、これは、ある女性の例ですが、NRSは、最初5だった。ノイロトロピン®の点滴がすごく効きまして、週1回ずつずっとノイロトロピン®の点滴をしてもらったのです。あとは、ノイロトロピン®を、一応倍量の1日8錠、朝夕4錠ずつ飲んでもらった。本当に17週をもって、痛みがゼロになった。要するに、ノイロトロピン®が効けば、ノイロトロピン®を徹底的にやったほうが良いと私は思っているのです。ほかの先生は、たぶんそんなことを言っていないと思うのです。

あとは、クロナゼパムという、これはリボトリール®と申しますが、このお薬を併用した。なんでリボトリール®を併用するかといいますと、この薬は、筋肉の緊張をほぐすのです。皆さんのうちの半分ぐらいが、筋肉が硬いのです。そういった方にリボトリール®を飲んでもらうと、筋肉は、柔らかくなるだけでなく、脳の中のGABAという受容体がある。そのGABAに作用して、痛みを抑える。筋肉を柔らかくして痛みを抑える作用があるのです。これを併用したことにより、痛みがゼロになり、今はノイロトロピン®朝2錠、夕2錠飲んでいますが、そのうち、やめてもたぶん痛みは出ないと思っています。そういった事例です。



我々の治療の目標は、たとえば、この人はNRS5だけれども、だいたい5~7、8、9、10と結構高い人もいます。8、9、10の人が、そんなに急に痛みがなくなるなんていう魔法みたいな方法はないのですけれども。日常生活が非常に困難な8や9や10の人でも、半分ぐらいまで下げると相当いろいろなことができるのです。調理や洗濯や掃除など。これが、もう少しよくなると、次は午前中だけ働けるなどということで、まず大体目標として、今の痛みが半分ぐらいになるような方法というのを、それぞれの患者に合わせて考えていくというのが、大事なかなと思います。

結論です。線維筋痛症は、リウマチと比べて閾値が低くて、痛み度が高い。しかし、線維筋痛症の患者さんは、NRS6.1なので、10といったらとんでもない数字になるのです。初期にノイロトロピン®を点滴することにより、実際にその患者さんにノイロトロピン®が効くかどうかははっきりわかるので、ノイロトロピン®が効く人に内服をしてもらったり、内服と注射を併用することにより、中枢の感作を比較的短期に減らす可能性があるということを言いたかったのです。

お薬の話…注意すべきことのあれこれ

ここまで、大体日本の話をしてきたのですが、アメリカは、最初にリリカ®が、2007年に線維筋痛症で認められたから、ちょうど5年日本より進んでいる。アメリカでは、食品と薬品を管理している協会はFDAというのです。このアメリカのFDAが、アクセル系に作用するリリカ®、ブ

レーキ系に作用する抗うつ剤系のサインバルタ®。それから日本では、トレドミン®とっていますが、ミルナシプラン。アクセル1つにプレーキ2つを、線維筋痛症で承認していることになりまして、日本は、このサインバルタ®の治験をやりまして、今、申請をしました。来年4月ぐらいに、線維筋痛症で2つ目の薬として承認されるのは間違いないところまで来ています。よって、やはり5年ぐらい遅れているということになります。※2015年5月26日サインバルタ®は承認されました。

一番先に承認を取りましたリリカ®一般名はプレガバリンというのです。プラセボという見かけはそっくりで薬の成分が入っていないものと、実際の薬を飲んで比べるという二重盲検試験を行いました。その結果、成分が入っているものと入っていないものと比べてみますと、結構1~2週の段階で痛みの差が出てくる。リリカ®が疼痛を抑制することは、ほぼ間違いありません。それで、承認されたわけです。

しかし、先ほど言いましたように、この薬は、めまいと嘔気がかなりあるので、自動車の運転をしたことによって、さまざまな自損事故や他損事故等が起こっています。「車がないと生活できない」とおっしゃる方がいるのですけれども、やはりかなり危ないです。たくさんのいろいろな事例が起こっています。ショベルカーなどの重機でも、事故が起こっています。

注意しなければならないのは、普通の薬は肝臓で代謝されて腎臓で排泄される。この薬は腎臓で代謝されて、腎臓で排泄されるので、肝臓の影響は受けないのだけれども、高齢者の方は、腎臓の機能が落ちてきているので、たまりやすい。したがって、高齢者の方は、結構少なめに投与するのだけれども、それがたまりやすくて転倒を起こしやすくなるのです。リリカ®, デパス®, レンドルミン®など、いろいろなものをかぶせて服用していると、やはり転倒が起こって、大きなけがに繋がった事例もあるのです。したがって、高齢者の方は用量の調整や併用薬を注意しなければいけない。

もう一つの注意点は、リリカ®というのは脳に効いているので、痛風の発作のときにボルタレン®を飲むこととは違う。だんだん効いてくるので、飲んだり、飲まなかったりすることは、絶対に駄目なのです。



それと、急にやめると離脱症状を起こします。どういう症状があるのかというと、急にやめると頭痛と下痢を起こします。だから、やめるときにも、やはり徐々にやめなければいけない。飲んだり、飲まなかったりは、この薬は全く意味がないです。処方にしたがって正しく飲み、やめるときも正しくやめなければいけないのです。

疼痛に効いてくるには、1~2週は、必ずかかります。サインバルタ®も大体2週間かかりますから、サインバルタ®も飲んだり、飲まなかったりしては駄目なのです。

…続きは次号に掲載します。…

※紫陽花の写真は岡先生が撮影されました。

本・DVD、事務局でお分けできる発行物 等のご紹介

本の紹介

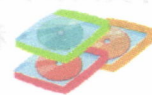


タイトル	著書	価格 (税込)	出版
線維筋痛症がよくわかる本	岡寛先生 線維筋痛症友の会 監修	1404円	講談社
リハビリテーション研究 No.161 特集「難病をめぐる政策動向 とリハビリテーション」	日本障害者リハビリ テーション協会	1200円	日本障害者リハビリ テーション協会
様々な立場から、新しい難病法について分析・解説しています。様々な立場から、新しい難病法について分析・解析しています(友の会からも関西支部・尾下が執筆しています。)			
難病カルテ 患者たちのいま	蒔田 備憲	2376円	生活書院
腰・肩・ひざ・・・どうやっても治らなかった痛みが消える	北原 雅樹 先生	1620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
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)	※事務局にお問い合わせ 合わせください。少 し在庫があります。	545円	NHK 出版

NHK 今日の健康 2017年1月号 全身の痛み 線維筋痛症 (村上 正人 先生)		※線維筋痛症について村上先生が出演し、掲載されています。	545 円	NHK 出版
NHK ためしてガッテン 【改善】「体の痛み」 超常識&特効ワザ		※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。	710 円	主婦と生活社
なにをどれだけ食べたらいの？		香川 芳子	1080 円	女子栄養大学出版部
首がきれいになる！ 顎ゆるマッサージ		小倉 左羅	1080 円	Jパブリッシング
本当は怖い「低血圧」 あなたの「うつ」、 実は「低血圧」かも？		永田 勝太郎	1404 円	秀和システム
長びくその痛み あなたの力で治せます 慢性痛 電話相談を通した患者の声		NPO 法人 いたみ医学研究情報センター	1404 円	大創パブリッシング
痛いつの素		小川 節郎	1620 円	駒草出版

❁ DVDの紹介

ご希望の方は、事務局にご連絡下さい。ご自宅のDVDプレイヤー、パソコンのバージョンによっては再生できない場合があります。



タイトル	価格	製作
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。	500 円	友の会
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。	500 円	友の会

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 26～32, 34～40, 43～54号		1部 500円	友の会
FM白書 2016 (会報52号)		1部 800円	友の会
パンフレット 線維筋痛症	線維筋痛症 療養の手引き 	無料	友の会
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：1部無料 追加は1部100円 以上のご寄附で お分けできます。	友の会
きんつうちゃん絵本	mamiさん 	500円	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

貼る鍼

「パイオネックス・ゼロ」

サンプルが少しあります。ご希望の方は事務局までお知らせください。



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下さっている皆様本当にありがとうございます。



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。

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。

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。

みんなで少しずつできることを増やせる会になればよいと思います。

ゆうちょ銀行 口座記号番号 00280-6-76011 線維筋痛症友の会

:..。oO° ∴,。:..。oO° ∴,。*:..。oO° ∴,。*:..。oO° ∴,。*:..。oO° ∴,。*:..。oO° ∴,。*:..。oO° ∴,。*

本部・各支部からのお知らせ

～交流会のルールについて～

各地で、自主的な交流会が開かれるようになり、とても嬉しいことだと思います。

以下にご紹介するのは、東海地域交流会の皆さんが作って使っているルールです。

各地域での交流会や、個人的に患者同士のつながりをもつ場合も、これらのちょっとしたルールがあれば、未然にトラブルや誤解に気を付けることができ、気持ちよく交流できます。それぞれの集まり等で独自にルールを見直し、育てていくのもおすすめです。

- 医療行為でないものについて、それと誤解される表現は避けてください。
- 他人・病院・医師・薬品等を誹謗中傷する発言は控えてください。
- 特定の薬品・健康食品・治療法を、その販売や治療に関わる自身が宣伝する行為は禁止させていただきます。
- 交流会で知りえた、他の参加者の名前、住所、電話番号、併存疾患名などを含む全ての個人情報について、第三者に開示・口外・漏洩する行為を禁止します。
- 連絡先の交換は、個々の責任において行なってください。また、当人同士以外のやりとりは禁止させていただきます。たとえ参加者同士でも、本人の承諾なく、第三者に連絡先などを教えないようにしましょう。(以前から、いくつかトラブルの報告

が寄せられています。日々痛みや色々な症状を抱える患者同士です。お互いを思いやり、節度をもって交流しましょう。)

- 個人の連絡先は、事務局（支部）からお教えすることはできません。
- 友の会にとって著しく不利益と判断する内容を発言された方、他の参加者に迷惑になる行為をされた方に対して、世話役の判断で退席をお願いする場合がございますので、ご了承下さい。
- アドバイスや経験談は、あくまで参考意見です。実際の治療については、必ずご本人が主治医やご家族と相談してください。

～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～16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。

ご協力
よろしく
お願いします



会員の皆様はよく理解してくださっているのですが、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。

災害への備え

家族で災害に備えた話し合いをしておきましょう。少なくとも連絡方法、避難場所、安否確認の方法は決めておきましょう。



◎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。すぐに必要なもの(懐中電灯、予備の電池、携帯ラジオ、マスクなど)、応急医療品(ばんそうこう、消毒薬、処方薬とお薬手帳など)、貴重品(現金、健康保険証、免許証、預金通帳など)の持ち出し方法を事前に検討しておきましょう。

・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】 171⇒1⇒固定電話の番号⇒1#⇒録音開始(30秒以内)⇒9#

【再生方法】 171⇒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。

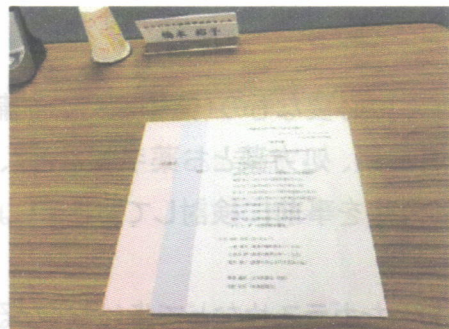
<https://www.web171.jp> ⇒被災地の方の電話番号⇒説明に従い登録/確認

* 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。

友の会 活動日誌

2017年度

[2017年7月7日]



医療基本法に関して、日本医師会との意見交換会があり、橋本代表が出席しました。
医師会案の「医療基本法」と、患者の権利をつくる会案の「医療基本法」とにはまだ溝が残っており、真剣な議論が行われました。今後も患者を守る案となるよう働きかけたいと思います。

※他、「会報 54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下さい。

会報 54号発行後の主な出来事 2017年

- 5月9日 東北支部総会交流会・野ばらランチ会を開催しました。
- 5月12日 関西支部「おそとカフェ」を開催しました。
- 5月13日 北海道旭川市で交流会を開催しました。
- 5月14日 NPO 法人京都難病連定期総会に出席しました(関西支部京都部会)
- 5月17日 兵庫姫路交流会を開催しました。
- 5月19日 宮城県・仙台市難病相談ピアを担当しました。
- 5月19日 NPO 法人宮城県患者・家族団体連絡協議会理事会に参加しました。
- 5月22日 会報 54号を発行しました。
- 5月24日 宮城県・仙台市難病相談ピアを担当しました。
- 5月27日 東北支部いわて部会医療講演会・交流会を開催しました。
- 5月28日 北海道支部総会・交流会を開催しました。
- 6月3日 NPO 法人宮城県患者・家族団体連絡協議会総会に参加しました。
- 6月5日 宮城県・仙台市難病相談ピアを担当しました
- 6月17日 「痛み」の患者さんのための音楽・食事療法勉強会に参加しました。
- 6月17日 北海道難病連評議委員会に参加しました。
- 6月18日 北海道難病連加盟団体連絡会議に参加しました。
- 6月18日 名古屋にて友の会総会・理事会を行いました。
- 6月19日 理事会を行いました。
- 6月19日 宮城県・仙台市難病相談ピアを担当しました。
- 6月24日 VHO-net 第30回東北学習会に参加しました。
- 6月25日 NPO 法人大阪難病連定期総会に出席しました(関西支部大阪部会)
- 7月1日 VHO-net 北海道学習会に参加しました。



- 7月2日 神奈川県桜木町交流会を行いました。
- 7月6日 宮城県・仙台市難病相談ピアを担当しました。
- 7月7日 医療基本法について医師会との意見交換会に参加しました。
- 7月18日 仙台市セルフマネジメント説明会に参加しました。
- 7月22日 国際全人医療学会シンポジウムで発表しました。
- 8月5日 北海道難病連全道集会・全体集会に参加しました。
- 8月6日 北海道難病連全道集会において交流会を開催しました。

晴れやかなるお天、でも夕刻は少し涼しくなりました。皆様、お元気ですか？

★・★



北海道支部便り



北海道支部 秋の交流会の予定

厳しい暑さが続いています、皆様体調はいかがですか？
北海道支部の秋の交流会のお知らせです。
皆様、どうぞご参加ください。



- ◎ 釧路交流会 10月28日(土)午後2時～午後4時
「釧路市交流プラザさいわい 201号室」(釧路市幸町9丁目1番地)
- ◎ 帯広交流会 10月29日(日)午前10時～午前12時
「帯広市民文化ホール第1会議室」(帯広市西5条南11丁目48番地2)
- ◎ 札幌交流会 11月19日(日)午後1時30分～午後4時
昨年に引き続き、ヨガ療法を学ぶ予定です。
「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)

※参加費は無料。会員・家族、慢性の痛みで悩む一般の方もご参加ください。

※申し込み締め切りは、開催日の前々日まで、以下の連絡先までお申し込みください。

◎連絡先:久保田 電話&FAX

メールアドレス

(北海道支部 久保田妙子)



東北支部便り



ここ東北の地でも暑い毎日が続き、さらに盛夏へと季節は進んでいます。暑さのなか体調管理に苦労されておられる方も多いかと思えます。クーラーを使用できない方もいらっしゃる、過ごしにくい日々を耐えておられる方もおられ、皆様のご体調を案じております。それぞれに工夫しながらこの夏をのりきっていただきたいと思えます。



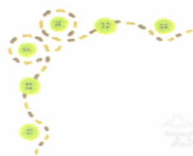
東北支部総会&野ばらのランチ会

平成 29(2017)年 5月 9日(火) 東北支部総会と野ばらのランチ会を兼ね交流会を開催しました。場所は仙台市のアエル 28階 エル・ソーラ仙台市民交流スペース(フリーコーナー)です。

東北支部の平成 28年度(2016年度)決算報告と「東北支部 2016年度活動概要、2017年度活動予定」を配布の上了承をいただきました。病気・患者や友の会をめぐって自由な話し合いができました。また秋の講演会のご希望等についての皆様のご意見もいただくことができました。

(東北支部 山田章子)





いわて部会医療講演会・交流会

交流会・会費額・会場詳細因略文北支

平成29(2017)年5月27日(土)、「長引く痛みの対症療法」と題して白沢整形外科院長白澤栄嗣先生の医療講演会・交流会を岩手県難病・疾病団体連絡協議会のご協力により盛岡市の福祉交流施設ふれあいランド岩手(和室)にて開催しました。



今年は気候の変化がはげしく猛暑のこともあり、皆さんも大変つらい思いをされていると思います。白澤先生も、周りの方々にも病状を詳しく説明し、耐えられない日常の痛みは薬を使いやわらげ、軽いストレッチや運動を続けると良い脳内ホルモンが作られると話されていました。交流会では白澤先生が各自の質問に丁寧に対応されました。長く患っていても生活を工夫したり、何かに熱中している時間だけは痛さを忘れ頑張っている方の話を聞いて希望がわき、皆さん最後は笑顔での交流会になりました。

今回は医療関係の方々にもご参加いただき理解の心が広まっていると実感しました。開催に際してご協力くださいました皆様に感謝しております。

(いわて部会長 西窪みさき)

主治平風依お 具室室くEビーネりごハリ宛贈出表：福南



いわて部会医療講演会・交流会のお知らせ

平成29(2017)年9月30日(土)に白沢整形外科医院院長白澤栄嗣先生をお迎えして、いわて部会医療講演会・交流会を開催しますので皆さんのご参加をお願いします。

日時：9月30日(土) 14:00~16:00


場所：いわて県民情報センター「アイーナ」606号室和室
(岩手県盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号)

講師：白沢整形外科医院 白澤栄嗣先生
「痛みと脳のメカニズム」


交流会：生活面で困りの痛み対症療法など情報交換
会費：会員300円 一般500円

申込先：NPO法人線維筋痛症友の会東北支部 山田章子
下記の申し込み(仙台講演会)と同じ

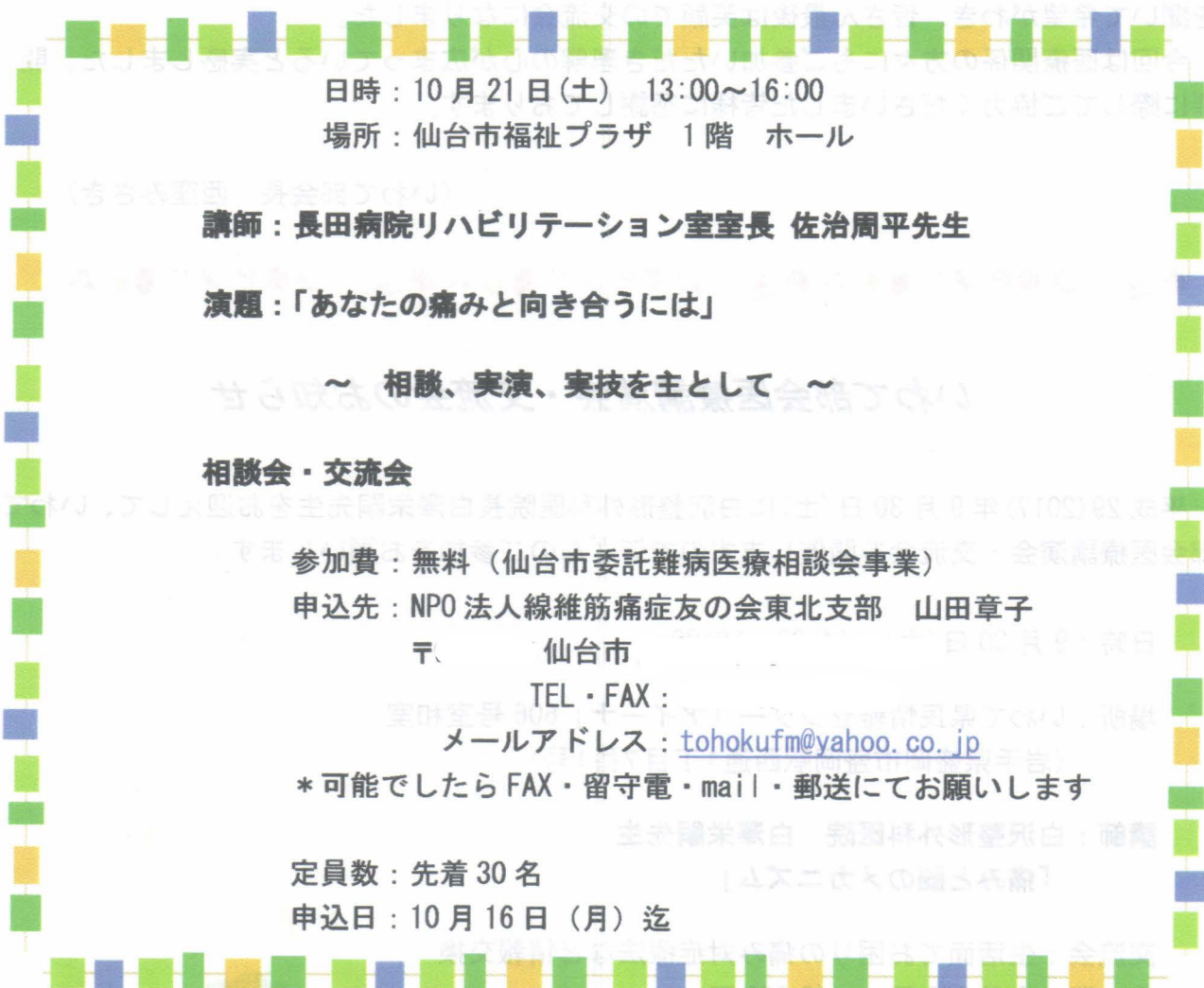




交流会・会家集創会誌了り
東北支部医療相談会・講演会・交流会
(仙市委託難病医療相談会事業)



平成 29(2017)年 10 月 21 日(土)に関西支部の講演会でも大好評の長田病院（横浜市）リハビリテーション室室長佐治周平先生（理学療法士、線維筋痛症友の会のリハビリ講習会DVD講師）を講師にお迎えして、東北支部（仙台）医療講演会を開催します。日頃の痛みの対処方法や皆さんの身体の悩みのご相談をざっくばらんにお聞きいたします。多くの皆様のご参加をお待ちしております。



日時：10月21日(土) 13:00～16:00
場所：仙台市福祉プラザ 1階 ホール

講師：長田病院リハビリテーション室室長 佐治周平先生

演題：「あなたの痛みと向き合うには」

～ 相談、実演、実技を主として ～

相談会・交流会

参加費：無料（仙市委託難病医療相談会事業）

申込先：NPO 法人線維筋痛症友の会東北支部 山田章子
〒 仙台市

TEL・FAX：

メールアドレス：tohokufm@yahoo.co.jp

*可能でしたらFAX・留守電・mail・郵送にてお願いします

定員数：先着 30 名

申込日：10月16日（月）迄

（東北支部 山田章子）



事務局便り

よこはま交流会 in 上大岡 10月8日

ご都合のつく方、どうぞお気軽においでください。

日時：10月8日(日) 午後1時~4時 121号研修室
定員：60名
会費：会員300円 介助者無料 その他の方500円
お申込み：NPO法人線維筋痛症友の会事務局 jfsa@e-mail.jp
Tel： メールか電話でお願いします。



《会場》

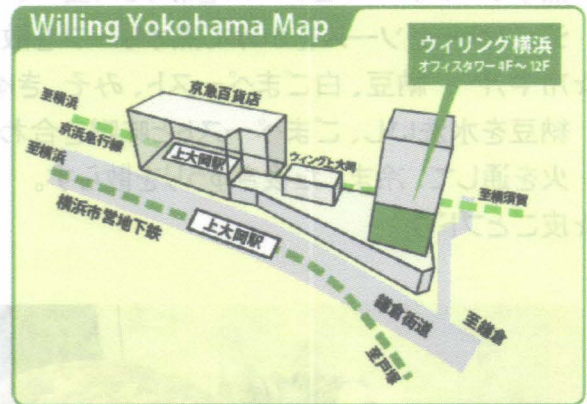
住所：横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー内
電話：045-847-6666 (代表)

*場所を尋ねる以外の電話は友の会
にお願いします。

☆飲み物は各自ご用意ください。自動販売機
はありません。

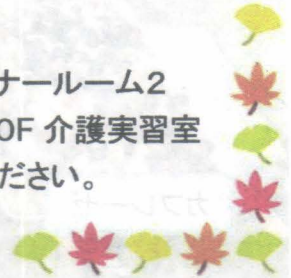
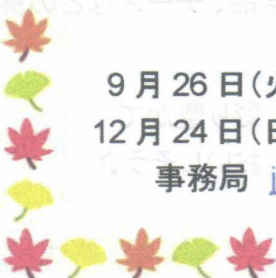
☆患者、家族、サポートする方ならどなたで
も参加できます。

☆勧誘・営業目的の方はご遠慮いただきま
す。



他にも次の交流会を予定しています

9月26日(火)1時~4時 桜木町クリーンセンタービル4F セミナールーム2
12月24日(日)1時~4時 上大岡ゆめおおおかオフィスタワー10F 介護実習室
事務局 jfsa@e-mail.jp にお申込みください。



「痛み」の患者さんのための音楽・食事療法 勉強会参加レポート

2017年6月17日 国際全人医療研究所多目的ルームにて

痛みの背景には、慢性的な緊張と生活習慣(特に食事)の乱れが考えられます。

この勉強会では、管理栄養士の指導のもと、簡単な食事を一緒に作り、食生活について考えます。また音楽は緊張を和らげる効果があるので、音楽を聴くことにより、日常的に緊張状態を開放する方法を身に付けましょう。

このような目的で行われた勉強会です。

☆麦入りおかゆ ゆかり入り：

穀類の5倍の水で煮込む。

☆蒸しもの：鶏もも、里芋、ブロッコリー、カリフラワー、
ミニアスパラ、レンコンスライス、魚介のカレーボール。

肉や根菜類をはじめに蒸し、蒸し上がり直前に
ブロッコリーなどを入れる。

お好みのドレッシングで。

☆カプレーゼ：プチトマト、モッツアレラチーズ、
黒オリーブ。トマトとチーズを彩りよく並べ、
ジェノベーゼソースをかけて黒オリーブを散らす。

☆冷や汁：納豆、白ごまペースト、みそ、きゅうり。
納豆を水洗いし、ごまペーストと味噌を合わせて
火を通して、冷ました後きゅうりを散らす。

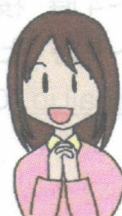
☆皮ごとブドウ



みんなで食べることは楽しいですし、おい
しさも倍増、会話も盛り上がりました。

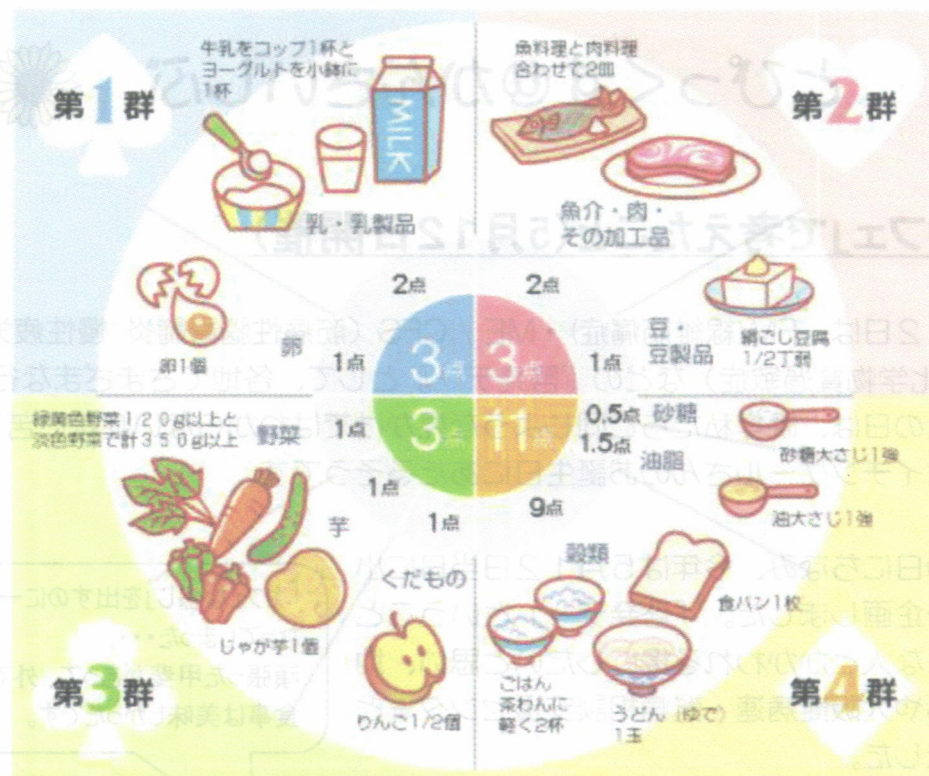
毎日の食事でこれだけの用意はできません
が、ポイントはバランスよく食べること。

納豆、みそなどの大豆食品、チーズなどの発
酵食品の活用です。



彩り豊かで
おいそう♪

1日にこれだけ食べよう
(1日20点 食品の目安量)



出典：[一般社団法人栄養検定協会ホームページ](#)より

バランスよく食品を選ぶコツ「4群点数法」

- 第1群：牛乳・乳製品を2品、卵・卵製品1品
- 第2群：魚介・肉類を2品、豆・豆製品を1品
- 第3群：緑黄色野菜1品、淡色野菜・きのこ・海藻1品、芋類1品
- 第4群：穀類・パン・麺類、油脂は自分にふさわしい量



指導：相山女子学園 管理栄養学教授・管理栄養士 大木和子

食後はエレクトーンの生演奏でリラックスしました。音楽療法の観点からふさわしい曲目が選ばれました。

指導：音楽療法士 店村真知子、音楽療法士・看護師 雨宮久仁子





とびっくす@かんさいしば



「おそとカフェ」で考えたこと(5月12日開催)

毎年5月12日は、FM(線維筋痛症)・ME / CFS (筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群)・CS (化学物質過敏症)などの『啓発デー』として、各地でさまざまな行事が行われています。この日は、晩年私たちと同じような見かけではわからない症状に苦しんだと言われているナイチンゲールさんのお誕生日にあたるそうです。

この初夏の日になみ、今年は5月12日当日に小さな交流会を企画しました。「啓発デー」ということなので、色々な人とかがわかる場にしたいと思い、地元の団体さんや大阪難病連・難病相談支援センターとの共催としました。

お天気も(そしてそれに伴う皆の体調も)少し心配でしたが、何とかもちこたえました。線維筋痛症だけでなく、その他の「見た目で困りごとがわかりにくい」病気の方、家族の方、その他ご関心のある方なら誰でもどうぞ、と呼びかけると、大阪難病連を通して線維筋痛症以外の病気をお持ちの方もひとり参加して下さいました。8名ほどの小さな集まりでしたが、楽しいひとときになりました。

『元気だった頃はこんな平日に公園には来れなかったね』なんて話題から仕事の話になりました。公的な支援を頼んだりある程度動けるようになったりしている自分達でも、こういう集まりに参加するだけで精一杯。でもやっぱり、できるなら『仕事』したいね、やっぱり何かの役割をもって社会に参加したい。自分達でもできるような仕事って何だろう・・・とアイデアを出し合いました。例えば何人かで元気な人の一人分の量の仕事を請け負ってみるとかどうだろう?自分達だからできるアイデアで、障害のある人、子ども、高齢の人とかに役立つサービスや商品を開発できないだろうか?などなど。

「カフェな感じ」を出すのに一生懸命になってしまった・・・。
頑張った甲斐があって、外で食べるお食事は美味しかったです。



「FMのカラーは紫色らしい」とボランティアさんがかわいいリボンを手作りしてくれました。

「私たちも、社会とつながって生きていきたい」という思いを実現できる場を作りたい、といつも思って様々な行事を企画しています。もちろん病気を治して社会に戻るとい希望は持ち続けていたいし、実際そうやって病気を“卒業”していく人もたくさん出てきている。そんな中で友の会には何ができるのだろう。

私自身がそうでしたが、発症前に仕事を生きがいとして頑張っていた方は多いのではないかと思います。病気になって、人生の方向転換を余儀なくされる。そんな中、もう一度働くことを後押ししたい。だけど、働くことだけが社会に参加している証ではないこと、病気をした経験が教えてくれたように思うのです。

要は、多様な生き方をする人達が分断されない社会を作る、ということなのでは？じゃあそんな社会はどうしたら作れるのだろうか。そんなことを考えた楽しく、貴重な一日でした。何より、私自身に対しての「啓発デー」になったのかもかもしれません。

来年も何かやりたいなと思いました。

秋の行事案内

1、 線維筋痛症学会・市民公開講座(10月15日予定)

今年の線維筋痛症学会は大阪で開催されます。

患者・家族等は学会の聴講はできませんが、

10月15日(日)に患者家族や市民向けに公開講座が開催される予定です。

詳しい情報は少し前に友の会HP やメルマガでもお知らせします。

内容や申し込み方法等については、9月以降をめぐり、

気軽に友の会事務局や支部にもお問い合わせください。

日時 2017年10月15日(日) ※午後 学会プログラム終了後の予定

場所 日本線維筋痛症学会第9回学術集会 会場

(千里ライフサイエンスセンター)内 ※予定

対象 線維筋痛症患者をはじめとする慢性疼痛患者や家族

テーマ Total Pain Management のために“わたし”自身ができること

2、大阪府の「難病医療相談会」(10月22日) ※「CFS 支援ネットワーク」さんと共催

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。

少し趣向を変えて、症状や困りごとが非常に良く似ている「筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群 (ME/CFS) についての講座を、CFS 支援ネットワークさんとの共催で開催いたします。

たくさんのお患者さんを診察しておられる地元の先生(ナカミファティーグケアクリニック 中富康仁 先生)をお招きしてご講演いただきます。痛みだけでなく、疲労や倦怠感のために日々の生活に苦慮されている方が多いのではないのでしょうか。CFS/ME の患者さんも多数参加されると思いますので、お互いに色々情報交換ができる場になるように工夫したいと思います。

※今年はずり予約が必要です。定員に達しましたら締切とさせていただきます。

◎午前中には、「笑って病と向き合う」というテーマで、しんのクリニック院長・神野進先生(内科・神経内科)のお話をお聞きします。「病のため辛い日々を暮らす中で、笑いのある時間を多くすることで病に立ち向かう力が得られると私は考えます」といわれる先生のお話は、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。

「筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群 (ME/CFS) について」

2017年10月22日(日)

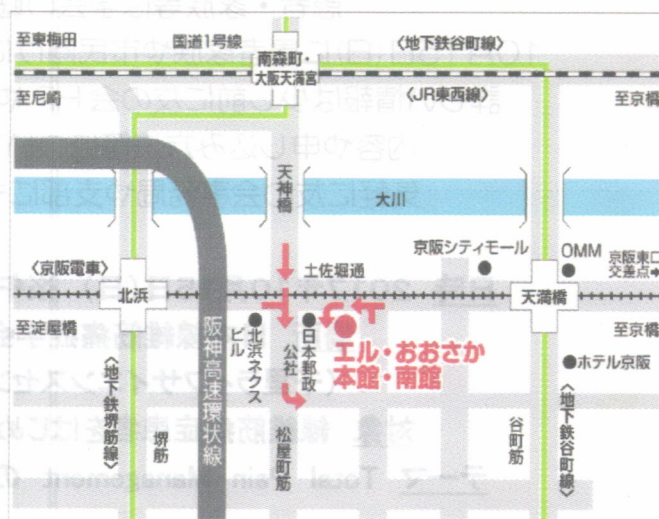
時間: 13:15-15:30

場所: エル・おおさか
(大阪市中央区北浜東3-14)

講師: 中富 康仁 先生
(ナカミファティーグケアクリニック 院長)

定員: 35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・CFS 支援ネットワーク)

参加申し込みについて:

今年は、必ず予約が必要です。定員になりましたら締切とさせていただきます。

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)。

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(※今年は「ホ」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

3、京都市「難病患者医療講演会」(11月26日)

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。お手伝い頂ける方は是非お知らせください。

日 時 : 2017年11月26日(日) 13:30~16:00 ※13時より受付

会 場 : ハートピア京都 **参加費** : 無 料

内 容 : 13:30~14:30 **医療講演**

「線維筋痛症・慢性疼痛のセルフケア」

明治国際医療大学 鍼灸学部 吉田 行宏 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)

★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

★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いただきます、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)

4、兵庫・姫路交流会(11月15日)

2017年11月15日(水) 13時30分~16時



※施設外観

「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(^-^)

☆申し込み不要。当日の体調やご予定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。



※「機能訓練室」という広い部屋を貸してもらえるので、みんなでストレッチの練習をしたりもしています。

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・・・ [kansai@fms@yahoo.co.jp](mailto:kansai@fms.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)

第2回 痛みの集い 下関交流会

日時：平成29年9月30日土曜日14時開演

会場：海峡メッセ下関 804会議室

参加費：1000円

講師 東京医科大学八王子医療センター兼任教授
東京リウマチ・ペインクリニック

院長 **岡寛先生**



主催
川田じゅんこクリニック
院長 川田順子
山口県下関市川中豊町7-14-7
TEL 083-254-3520

共催
NPO 法人線維筋痛症友の会

患者様もご家族の方もお誘い
合わせの上ご参加ください。

*:.:.00° :.:. *:.:.00° :.:. *:.:.00° :.:. *:.:.00° :.:. *:.:.00° :.:. *:.:.00° :.:. *:.:.00° :.:. *

新コーナー

みんなの写真館



携帯電話(スマホ・ガラケー)の写真もOKです。



会員からの投稿

《生活の工夫》

◎M-I さん

私はこの線維筋痛症という病からたくさんのことを学び、人生も深まり、今も闘っている途上ではありますが、今はっきりと言える事は、不思議ですが「感謝」です。自分でもびっくりする言葉ですが、苦しみが深かった分、楽しみ、感謝というものもその何百倍もあります。



様々な挑戦をしてきました。どうやったらこの病と闘えるか、どうやったら苦しくとも楽しみを見つけられるか。本当に毎日必死でした。病と闘っている時、自分はコツコツと努力するタイプなんだと気づきました。会報を参考に、様々なことを調べたり、たくさんの方から情報を聞きながら、自分にできることを日常に取り入れようと試行錯誤でした。この病名を「1 人オリンピック」と名前を変えて、苦しみの中にも楽しみを見つけ心が軽くなったり、本当に言葉では足りない位努力、挑戦の日々でした。

今はそれが全て人生に生かされています。最後にたどり着いたのが感謝でした。痛みは何かのサインとよく言われますが、お金もかからず、副作用もなく、心に、また脳を変えるのは「ありがとう」の言葉だと思います。

朝、昼、夕、寝る前の薬の後に言葉の薬として、毎日声に出しています。「頭さんありがとう、髪の毛さんありがとう、お顔さんありがとう、手さんありがとう、足さんありがとう」などなど一つ一つのすべてにありがとうを言う。

細かく言うことでありがとうをたくさん言えるということです。他にも痛いところに手を当て「今まで全く気付かなくて本当にごめんなさいね、本当に長年働いてくれてありがとうございます。これからこの体と心を大切にしていこうとよろしくお願いします」とメッセージをつけました。言葉の薬はすごい力を持っているな！と実感したんです。身体は正直なので、私の言葉に反応してくれました。ああ！これだったんだー！って気づきさらに感謝を増やしました。

私はどちらかと言えればかなり苦しかったので重症の方になると思います。でもこの感謝を取り入れてからは少し体が違うのです。今すぐ実践できることだと思います。やる気、根気はいりますが、ただ毎日を苦しみながら過ごすより、ほんの少しずつでも楽に楽しく、人生を過ごしていただきたいという思いから投稿することに決めました。日々の積み重ねが大事です。

深い深い感謝に気づかせてくれたのがこの病気だと思いました。あれだけの苦しみを味わった私でさえも病に感謝となってしまうわけです。あきらめない限り希望はあります。皆様お一人お一人に明るい光が差すことを心より祈っています。

会員の作品 《手作り作品》



Hさん(ティッシュカバーとコースター)



Nさん(くるみボタン)



Oさん(祝い鶴)



Mさん(川柳ミニ本)



会員さん手作り線維筋痛症バッジ

左記のバッジを1個100円でお分けしてくれるそうです。申し込みは、郵便でバッジ代の切手(100円切手以外の切手でお願いします一例50円×2)と、バッジの送料の切手代(3個まで82円、7個まで92円)を下記までお送りください。

矢ヶ崎正さん(友の会会員)

〒 立川市

☎

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をお願いします。)
- ・一般会員……………年会費 3,000円
(議決権はありませんが、お届けする情報等は正会員と同じです。)

- ・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.jfso.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
お願いします。

③ 会費免除について

東北大地震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、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。

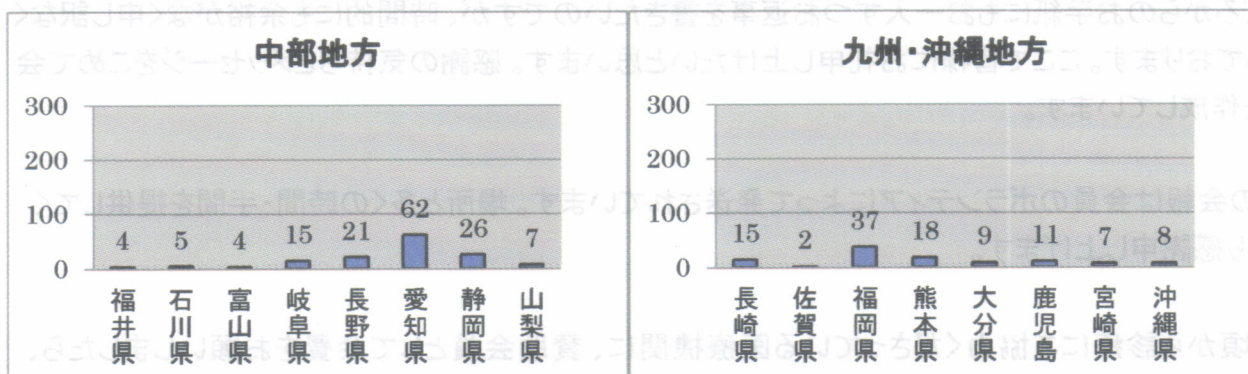
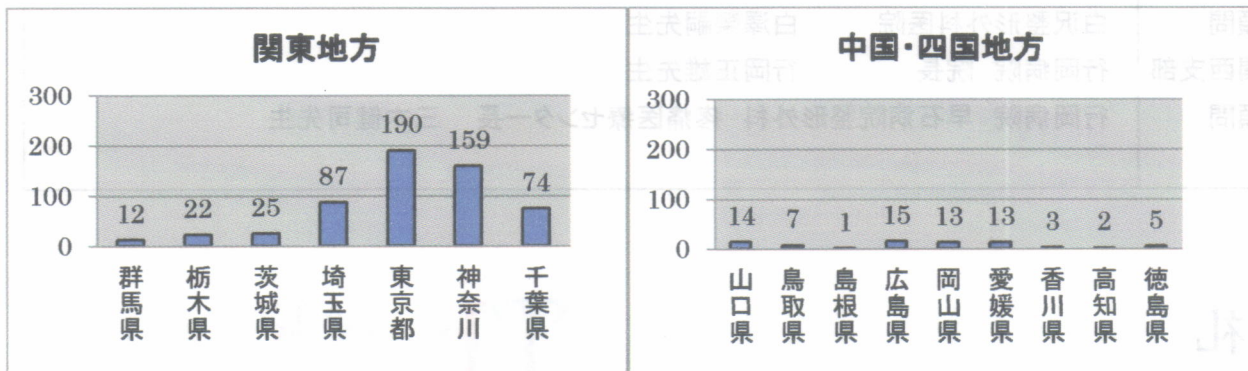
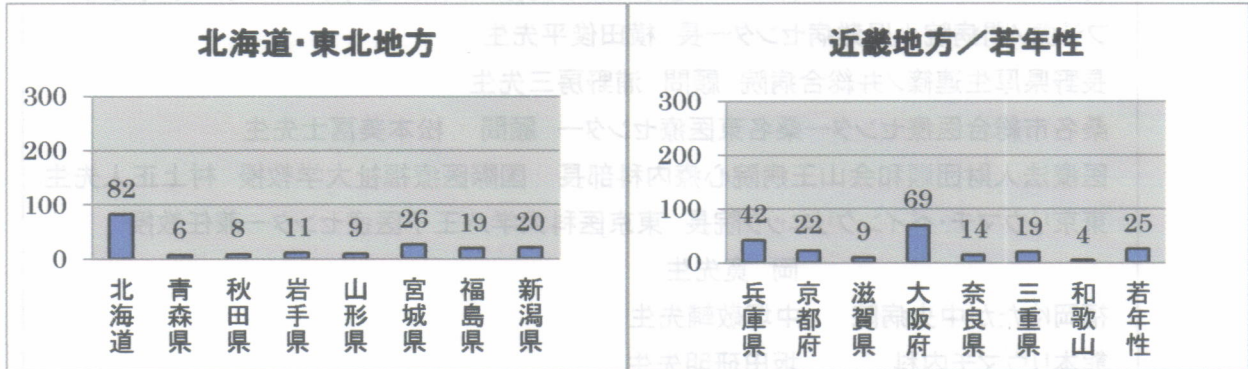
「平成28年(2016年)熊本地震」で被災されました熊本県、大分県の会員の皆様の会費につきましても、お申し出により3年間の免除措置をとらせていただきます。一日も早い復興を心から願っています。



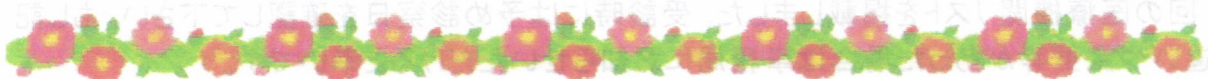
Tさんの作品

友の会データ

地域別会員数(2017年7月31日現在)



総合計 1,278名
(住所不明／退会の方を除く)



*:.:.oO°・:;. *:.:.oO°・:;. *:.:.oO°・:;. *:.:.oO°・:;. *:.:.oO°・:;. *:.:.oO°・:;. *:.:.oO°・:;. *

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 一般財団法人難病治療研究振興財団 理事長 西岡久寿樹先生 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 医療法人財団順和会山王病院心療内科部長 国際医療福祉大学教授 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	
	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
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

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・手間を提供していただき感謝申し上げます。

・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けると幸いです。

【医療機関リスト】

2017年夏号

NO	病院名	郵便番号&住所	電話番号	医師名
1.	ウィ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.	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
9.	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)
10.	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
11.	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
12.	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
13.	さが医院	〒010-0001 秋田県秋田市中通5-1-16	018-893-3511	Dr.山岸剛
14.	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 荘市岩瀬下110	0184-22-0111	Dr.川上宏一
15.	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
16.	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

17.	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
18.	鈴木整形外科	〒020-0866 盛岡市本宮字石仏 20-1	019-658-0202	
19.	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
20.	仙台画像検診クリニック	〒980-0022 仙台市青葉区五橋 2-1-25	022-211-9377	Dr.佐藤由紀夫
21.	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
22.	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
23.	大口クリニック	〒963-8876 福島県郡山市麓 山 2丁目 11-26	024-927-8588	Dr.大口義人
24.	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
25.	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
26.	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
27.	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
28.	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
29.	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
30.	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)
31.	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
32.	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
33.	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
34.	五味淵整形外科	〒311-4153 茨城県水戸市 河和田町 821-1	029-257-1511	

35.	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
36.	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
37.	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
38.	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
39.	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
40.	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
41.	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
42.	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)
43.	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
44.	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)
45.	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
46.	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
47.	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
48.	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)
49.	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
50.	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 (木要予約)
51.	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

52.	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
53.	医療法人財団 順和会 山 王病院 心療内科	〒107-0052 東京都港区赤坂 8-10-16	03-3402-3151	Dr.村上正人
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 麴町サンライズビル 201	03-5276-2082	Dr.河野英雄
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.	千代田国際クリニック	〒101-0053 東京都千代田区神田美土代 町 11-8 SK 美土代町ビル 6F	03-5577-2070	Dr.永田勝太郎

69.	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 イン第2五反田ビル 4F	03-5436-7351	Dr.姫野友美
70.	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
71.	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
72.	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
73.	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)
74.	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
75.	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
76.	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
77.	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
78.	東京女子医大 膠原病リウ 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)
79.	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
80.	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)
81.	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)
82.	帝京大学ちば総合医療セン ター・ペインセンター	〒299-0111 千葉県市原市姉崎 3426-3	0436-62-1211	Dr.青江知彦 (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.	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
94.	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
95.	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
96.	横浜みのるクリニック	〒232-0064 横浜市南区别所 1-13-8	045-722-8655	Dr.金慧徳 (電話必要)
97.	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
98.	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
99.	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
100.	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
101.	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

102.	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
103.	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.横田俊平 Dr.小松美月
104.	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
105.	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
106.	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
107.	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
108.	医療法人社団 博和会 いのうえ内科・リウマチ科	〒411-0821 静岡県三島市平田 185-31	055-972-6666	Dr.井上晴子
109.	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)
110.	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
111.	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
112.	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)
113.	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
114.	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
115.	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)
116.	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
117.	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
118.	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

119.	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
120.	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
121.	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
122.	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
123.	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
124.	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
125.	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
126.	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
127.	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)
128.	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
129.	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
130.	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
131.	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	
132.	宇賀治医院	〒910-0018 福井市田原 2-6-11	0776-23-2695	Dr.宇賀治陽一
133.	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
134.	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
135.	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
136.	大橋・谷整形外科リウマチセンター	〒500-8384 岐阜県岐阜市藪田南 3-12-17	058-272-0011	Dr.佐藤正夫

137.	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
138.	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)
139.	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
140.	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
141.	医療法人 西京都病院	〒615-8231 京都府京都市 西京区御陵溝浦町24	075-381-5166	Dr.中井吉英
142.	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
143.	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)
144.	医療法人 西岡医院	〒525-0046 滋賀県草津市追分南2-12-2	077-569-0222	Dr.西岡淳一
145.	市立長浜病院 血液内科	〒526-0043 滋賀県長浜市大戌亥町313	0749-68-2300	Dr.亀崎洋
146.	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
147.	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)
148.	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
149.	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 あべのハルカス22F	06-6622-5300	Dr.金山良春
150.	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
151.	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
152.	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.森本真美
153.	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
154.	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

155.	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
156.	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
157.	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
158.	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
159.	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
160.	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)
161.	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
162.	成研会クリニック 精神科・ 心療内科	〒586-0014 大阪府河内市長野市長野町 5 番 1 号ノバティ長野南館 2 階	0721-52-1333	Dr.真木修一 Dr.長谷川拓也
163.	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	
164.	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	
165.	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
166.	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
167.	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
168.	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
169.	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
170.	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
171.	中山内科リウマチ・アレルギー 一科	〒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

172.	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
173.	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
174.	鈴木整形外科	〒656-0101 兵庫県洲本市納 231	0799-24-3533	Dr.鈴木国夫
175.	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
176.	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
177.	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
178.	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
179.	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	
180.	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
181.	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
182.	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
183.	北広島町豊平病院	〒731-1222 広島県山県郡北広島町阿坂 4705	0826-84-1155	Dr.戸田克広
184.	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 紙屋町イワミビル 5F	082-240-7755	Dr.石岡伸一
185.	三好内科医院	〒733-0022 広島市西区天満町 17-1	082-294-2277	
186.	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
187.	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
188.	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

189.	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
190.	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
191.	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
192.	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
193.	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
194.	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
195.	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
196.	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
197.	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
198.	桃圭会瀬上整形外科 整形 外科・リウマチ科	〒753-0214 山口市大内御堀 975-1	083-922-6644	Dr.瀬上泰敬
199.	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
200.	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
201.	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
202.	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
203.	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
204.	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
205.	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

206.	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
207.	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
208.	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
209.	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
210.	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
211.	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)
212.	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
213.	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
214.	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
215.	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
216.	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
217.	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
218.	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
219.	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
220.	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
221.	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)
222.	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

223.	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
224.	アイさくらクリニック「痛み」外 来心療内科	〒810-0 001 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
225.	みやにし整形外科リウマチ 科	〒811-1355 福岡市南区検原 3-13-17	092-561-1123	Dr.宮西圭太
226.	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
227.	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
228.	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
229.	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
230.	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
231.	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
232.	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
233.	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
234.	藤垣クリニック	〒870-0942 大分市羽田 194-3	097-554-7200	Dr.藤垣徹
235.	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.池邊晴美
236.	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

237.	大分中村病院 整形外科	〒870-0022 大分市大手町 3-2-43	097-536-5050	
238.	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
239.	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)
240.	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
241.	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	
242.	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
243.	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	
244.	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
245.	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
246.	安政町メディカルクリニック ペインクリニック専門医	〒860-0801 熊本市中央区安政町 6-28	096-356-0333	Dr.木原純一
247.	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
248.	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
249.	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.山野嘉久 (第 2 土午前)
250.	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
251.	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
252.	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
253.	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

254.	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
255.	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	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
4	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	刃野裕樹先生
5	明治国際医療大学付属鍼灸センター	〒629-0392 京都府南丹市日吉町保野田	0771-72-1210	伊藤和憲先生
6	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
7	幸生堂鍼灸院	〒174-0076 東京都板橋区上板橋 1-1-1	03-5922-5539	金子雅之先生
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				