

# KSK 線維筋痛症友の会会報

59号 2018年度夏号

このたびの災害(大阪府北部地震・西日本地域を中心とした記録的な豪雨)により被災されました皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。

## 西日本豪雨災害の義援金(受付期間は平成30年12月31日まで)

○日本赤十字社・口座加入者名:日赤平成30年7月豪雨災害義援金

- ・口座記号番号 ゆうちょ銀行 00130-8-635289
- ・三井住友銀行 すずらん支店 普通 2787545
- ・三菱UFJ銀行 やまびこ支店 普通 2105538
- ・みずほ銀行 クヌギ支店 普通 0620405

※上記の銀行の口座名義はいずれも「日本赤十字社」

## 九州北部豪雨災害の義援金(受付期間は平成30年9月28日まで)

○日本赤十字社・口座加入者名:日赤平成29年7月大雨災害義援金

- ・口座記号番号 ゆうちょ銀行 00190-2-696842

## 熊本地震・東日本大震災の義援金

(受付期間 熊本地震・東日本大震災:平成31年3月31日まで延長)

○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



桔梗

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)  
事務局 〒 横浜市

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

Tel :  
E-Mail : [jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp)  
[http:// www.jfsa.or.jp/](http://www.jfsa.or.jp/)

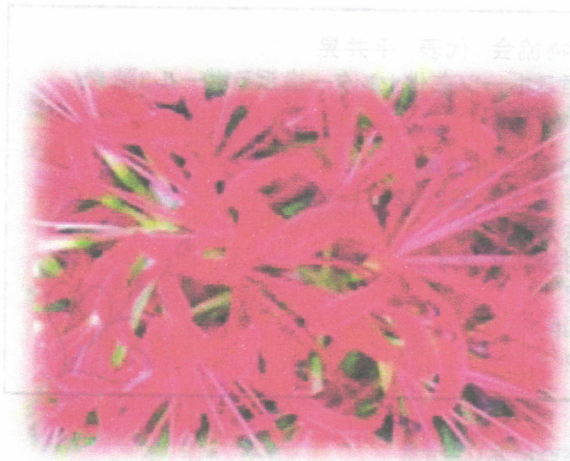


★★★ もくじ ★★★

ページ	内容
3	2018年度総会&交流会 in 広島を開催しました
6	メールでリレートーク第2回 岡 寛先生
10	線維筋痛症学会・市民公開講座のお知らせ
11	日本疼痛心身医学会・市民公開講座のお知らせ
12	「いたみノート」のご紹介
13	本・DVD、事務局でお分けできる発行物等のご紹介
16	Facebook(フェイスブック)、ホームページ
17	事務局からのお知らせ
18	本部・各支部からのお知らせ
19	災害への備え
20	会報58号発行後の主な出来事
21	北海道支部便り
22	東北支部便り
25	事務局便り
29	とびっくす@かんさいしぶ
36	福岡交流会開催しました。
37	会員からの投稿 《生活の工夫》 《詩》 《川柳》
39	会員の作品 《手作り作品》
40	みんなの写真館
41	手作り作品募集、《皆様の声を募集します》
42	入会案内
43	友の会データ
44	お礼
45	医療機関リスト

<休載したページ>

- ・ブログ、メールマガジンを登録する方法
- ・移動図書館



Nさん「曼珠沙華」



## NPO 法人線維筋痛症友の会 2018年度総会&交流会 In 広島を開催しました。

広島市におきまして、NPO法人線維筋痛症友の会第16期通常総会 & 交流会を開催しました。通常総会の議事録をご報告いたします。

1. 日 時 平成30年6月10日(日)13時から13時30分まで
2. 場 所 (財)広島市文化財団・西区民文化センター 大会議室 A  
〒733-0013 広島市西区横川新町 6 番 1 号

3. 正会員総数 827名(成立必要数 276名)
4. 出席者の数 285名(うち表決委任者 273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 役員の選任について

(イ) 第2号議案 定款の変更について

### (2) 報告事項

(ア) 第3号議案 平成29年度活動計算書及び会計監査報告

## 7. 議事の経過の概要及び議決の結果

### (1) 第1号議案 役員の選任について

橋本理事長が、役員の選任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に選任され、被選任者はその就任を承諾しました。※任期は2019年度通常総会まで。

理 事 鈴木綾子(新任)

### (2) 第2号議案 定款の変更について

橋本理事長が、定款第1章総則(事務所)第2条の変更を諮ったところ、異議なく承認されました。  
＜定款抜粋＞ 第2条 この法人は、主たる事務所を神奈川県横浜市港南区宮城県仙台市青葉区に置く。

- 2 この法人は、従たる事務所を北海道札幌市中央区及び宮城県仙台市青葉区に置く。

### (3) 第3号議案 平成29年度活動計算書及び会計監査報告

理事長が、平成29年度活動計算書について説明し、異議なく承認されました。

高松佳子監事が、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。以上

## <交流会報告>

総会に続いて、交流会を開催しました。会員16名、家族・付き添いの方5名、一般の方が1名参加しました。台風5号の影響が心配される中、地元広島を始め、岡山、島根、愛媛、東京など遠方の会員さんも参加してくれました。



フリートークで皆さんの困っていることや近況などを話し合いました。途中、橋本理事長の指導で肩や腰のストレッチをして、緊張をほぐしました。

その後参加の皆さんで、午後4時の終了時間まで話が弾みました。

お菓子の差し入れや会場の後片づけを手伝っていただきまして、どうもありがとうございました。

※写真は、Tさんが撮影されました。



\*...oO°・:、\*...oO°・:、\*...oO°・:、\*...oO°・:、\*...oO°・:、\*...oO°・:、\*...oO°・:、\*...oO°・:、\*...oO°・:、\*...oO°・:、\*

## 平成 29 年度 会計監査報告書

平成 29 年度線維筋痛症友の会の会計監査にあたり、取入支出に伴う関係書類及び関係帳簿・関係証票等を慎重に審査した結果、いずれも正確かつ適正であることを認めます。

平成 30 年 5 月 21 日

線維筋痛症友の会 理事長 橋本裕子様

線維筋痛症友の会

会計監査 高松佳子



2018年度第16期通常総会 第2号議案  
2018/6/10

活動計算書

29年4月1日から 30年3月31日まで

特定非営利活動法人 線維筋痛症友の会  
(単位:円)

<b>I 経常収益</b>			
1 受取会費			
受取会費(75人×10,000円)	750,000		
受取会費(1,440人×3,000円)	4,320,000	5,070,000	
2 事業収益			
情報収集及び提供事業収益	0		
地域社会への普及・啓発事業収益	121,382		
講演会等による研究発表事業収益	0		
コミュニティ形成事業収益	0		
相談支援事業収益	0	121,382	
3 受取寄付金			
受取寄付金	379,000	379,000	
4 受取助成金等			
受取助成金	0	0	
5 その他収益			
受取利息	11		
雑収益	0	11	
経常収益計			5,570,393
<b>II 経常費用</b>			
1 事業費			
(1) 人件費			
給与手当	0		
(2) その他経費			
業務委託費	12,000		
諸謝金	20,000		
印刷製本費	1,783,112		
会議費	34,444		
旅費交通費	394,885		
通信運搬費	454,239		
消耗品費	46,811		
賃借料	15,310		
諸会費	85,760		
接待交際費	13,987		
新聞図書費	46,496		
雑費	6,442	2,913,486	
2 管理費			
(1) 人件費			
給与手当	0		
(2) その他経費			
業務委託費	108,000		
旅費交通費	230,112		
通信運搬費	496,667		
消耗品費	21,354		
水道光熱費	27,774		
支払手数料	3,618		
接待交際費	41,276		
支払利息	2		
雑費	29,440	958,573	
経常費用計			3,872,059
当期経常増減額			1,698,334
税引前当期正味財産増減額			1,698,334
法人税、住民税及び事業税			0
当期正味財産増減額			1,698,334
前期繰越正味財産額			2,565,158
次期繰越正味財産額			4,263,492

## メールでリレートーク (第2回)

<トーク参加者名>東京リウマチ・ペインクリニック院長 岡 寛先生  
NPO 法人線維筋痛症友の会 橋本 裕子  
NPO 法人線維筋痛症友の会 尾下 葉子

線維筋痛症友の会の医療機関リストに登録されている先生方に、メールで質問をさせていただき回答をお願いする企画の第2回です。どうぞ療養生活の参考にさせていただきたいと思います。

**橋本:**線維筋痛症であってもかなり軽快し、痛みはコントロール範囲内になって社会復帰を目指すことも可能となったと思いますが、事例を皆さん知りたいと思います。秋の線維筋痛症学会市民公開講座でも紹介される予定と伺いましたが、少し教えてください。

**岡:**9月に開催される第10回日本線維筋痛症学会で市民公開講座を予定しております。この講座では、2人の患者様であり、かつ現役看護師様に直接お話いただく予定です。1人目の方は、疼痛と疲労が強く、訪問看護の激務をされており、特に疲労を訴えておられました。疲労に対して、保険適応外ですが、エルカルチンの効果があり、現在もお仕事で活躍されています。

2人目の方は、長年精神科の看護師として活躍されていた方です。全身の疼痛と更年期障害、特にホットフラッシュの症状が強く、生活の質の低下が目立ちました。そこで、ホットフラッシュ等の更年期障害の症状に対して、保険適応であるヒト胎盤(メルスモン)の投与にて、症状が顕著に快復されました。線維筋痛症の治療では、痛みの他にも随伴症状も含めた治療が必要かと思えます。

**橋本:**患者は常に痛くて疲労感があつて、動けないという現状ですが、生活にメリハリをつけることは必要だと思いますし、筋力が低下しては痛みも余計強くなると思います。岡先生は「スイッチのオン・オフ」について話されていましたが、患者さんはオンになりっ放しかもかもしれませんね。スイッチを切り替える工夫などはあるのでしょうか。

**岡:**当クリニックでは、「きりつ名人」というソフトを使用して、交感神経と副交感神経のバランスを測定しています。心電図のR-R間隔を応用したものです。この検査で、特に交感神経優位になっている方が半分以上です。これらの方々は、筋肉の緊張も高く、「スイッチのオン」が持続しているようです。腹式呼吸を勧めたり、トリガーポイント注射や温熱治療(スーパーライザー)を使用して

います。痛みが強くて動けないという方には、運動というよりもストレッチングを勧めています。

**薬について**

**尾下(友の会):**患者からの相談で「薬が飲めない」がとても多いですが、副作用が辛い方、処方された薬で全然痛みが取れた気がしない、という患者にはどう対処されるでしょうか。出らぬ薬を飲めず  
例えば……

- A がまんして今の薬を飲み続ける(飲み続けるよう指導する)。
- B 他の薬を飲んでもらう。
- C 薬以外の方法を紹介する。
- D その他

★回答 (B, C)

**岡:**副作用などで、「薬が飲めない」方は、基本的に続ける必要はありません。それは、内服が長期にわたること、内服薬の選択肢が多くあるからです。例えば、プレガバリン(リリカ)の内服では、150 mg/日以上で有効例が多くなりますが、1日の投与量が多いほど疼痛は緩和されますが、同時に副作用である眠気、浮動性のめまい、体重増加、浮腫が増加するというジレンマがあります。これに対して、デュロキセチン(サインバルタ)は、嘔気、眠気などの副作用に慣れていくことがあります。実際の臨床では、食前のナウゼリンという制吐剤を内服していただき、眠気対策としてデュロキセチン(サインバルタ)を夕方1回で内服していただいております。それでも、便秘は基本的に慣れないので、酸化マグネシウム等の対処が必要です。内服薬の継続の目安は、1ヶ月くらいです。この2剤以外にも、有効な薬は多くあります。ミルタザピン(リフレックス)やトラマドール(トラマール)も、本邦の治験で結果が示されています。

**薬以外の療法について**

**橋本:**薬は適切に使いながら、そのほかの試みも車の両輪として必要だと思います。ガイドラインでは数々の非薬物療法についてエビデンスが少ないが「多少推奨」としているものもあります。岡先生が使用されている装置などについて教えていただけますか。

**岡:**薬物療法は重要な位置付けにありますが、薬物療法のみには頼っているとやや他力本願(医療に依存していくこと)になっていくことがあります。ご自分でできることをするのも重要です。例えば、運動療法、特にストレッチングやラジオ体操のような軽めの運動から開始することがよいと思います。他には、ヨガで行われている腹式呼吸、マインドフルネスなどもよいと思います。これらの方法は、薬物療法と異なって副作用もありませんので、是非考えてみてください。私のクリニックでは筋肉が固く、硬結になっている方には、トリガーポイント注射やスーパ



ーライザーを使用した温熱療法を行っています。この治療法は一時的で一見、無駄のように言われますが、痛みを遮断することは、中枢(脳)感作を抑える、痛みの増悪を逆行させることなので、意味があります。また、現在開発中のものですが、低侵襲の磁気治療機器もあります。今後とも、新しい治療法がでてきますので、ご期待ください。

### 線維筋痛症と出産

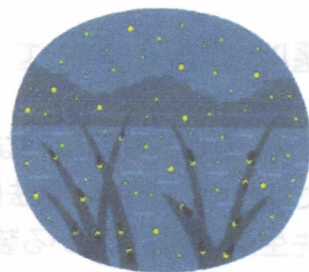
**橋本:**線維筋痛症でも妊娠・出産はできるのですが、患者さんは不安を持たれます。岡先生は線維筋痛症発症後に妊娠された患者さんを診ておられたと思いますが、どのような留意点があるのでしょうか。

**岡:**線維筋痛症の治療薬として、妊娠が可能なものは、漢方薬とノイロトロピンになります。リリカやサインバルタは、妊娠が禁忌ではありませんが、できるだけ止めましょうという範疇に入ります。詳しく知るには、関東圏では、東京都内の国立生育医療センターの母性外来があります。私の個人的な2例の経験では、いずれもハッピーイベントのためか、線維筋痛症は出産前後に悪化しませんでした。むしろ、良くなった印象です。女性の方は、出産、妊娠を諦める必要はありませんが、主治医の先生とよくご相談ください。

### 家族が理解してくれない悩み

**尾下:**患者の苦しみとして「家族が理解してくれず、怠けていると言われた」ケースが大変多いです。家族に理解してもらうために何か方法は無いでしょうか。

**岡:**患者様の配偶者(夫)の理解という課題は、治療の反応性にもかかわる重要な要素です。平素、診療していますと、夫は2つのタイプに分かれるようです。1つ目の方は、最初から毎回、奥様の診療に同伴して、熱心にこちらのアドバイスを聞いていただける方です。このタイプの方ですと、こちらも治療がやり易く、実際によくなっていく方が多いと思います。もうひとつのタイプの方は、奥様の診察に無関心で、「何故、できないんだ」と繰り返す方です。このタイプの方には、私の新聞記事や、書物、TV番組等をみていただくと関心を持っていただくきっかけになることがあります。関心を持っていただくと少しずつですが、協力して下さるようになり、診察にも同伴いただければ、大きな成果だと思います。



### 仕事について

**橋本:**ペース配分が掴めない患者さんが多いと思います。ちょっと調子が良いと無理してやってし



まって、また体調が悪くなる。やりすぎないような工夫はあるのでしょうか。

**岡:**ご指摘の通りです。がんばり過ぎて、ダウンして、休息が長くなると、あせってまたがんばりすぎるというペースの乱れがよくあります。運動もそうですが、ご自分の最大の50%で抑えておきましょう。また、「今日できることは、今日中にやらなければならない」という意識を思い切って、「今日できることは明日もできる」という意識に変えていくように心がけましょう。これは、リラックマの「だららん日記」にもでています。「だららん日記」は、他にも大切なメッセージが含まれています。是非、参考にしてください。

**橋本:**外出先で急に悪化した場合、どう対処すればよいでしょうか。怖いので外出できない方も多いと思います。

**岡:**急に悪化した場合、どう対処すればよいか、これをペインレスキューといいます。ペインレスキューに使用できるお薬は、人によって異なります。ロキソニンだったり、ノイトロピンだったり、テグレートだったりです。普段の診察で、ペインレスキューの候補薬を探しておきましょう。他には、腹式呼吸で落ち着く方もおられました。

## サプリメントについて

**橋本:**サプリメントはどうか、という質問も多くあります。

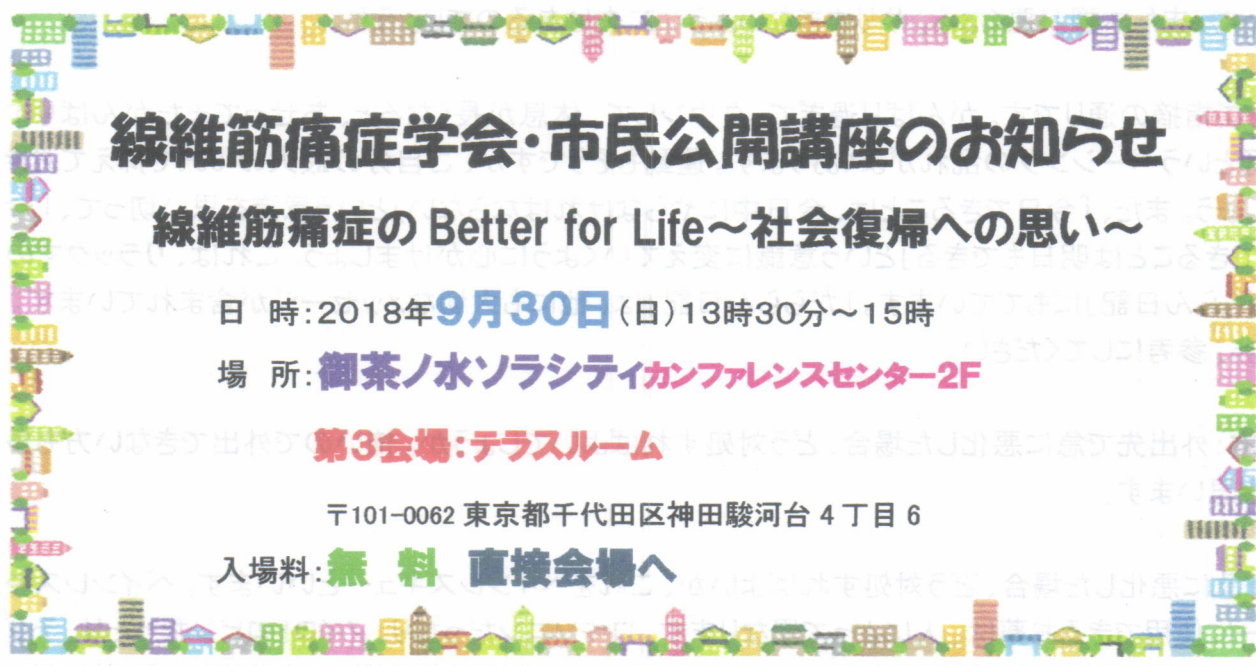
**岡:**サプリメントの中には、お薬と同じように二重盲検法で効果が確認されているものもあります。例えば、カネカの還元型CoQ10は、慢性疲労症候群の対象で、プラセボとの有意差がでています。二重盲検法ではありませんが、エルカルチンも慢性疲労症候群で効果が確認されており、保険適応外ですが、試みてもよいかもしれません。



## 情報について

**橋本:**WEBが多用される時代になって、多くの患者さんはまずWEBで情報を得ると思います。しかし一見して誤っている情報も多数あることから、利用者の知恵と工夫が必要だと思います。留意点などありますか。

**岡:**WEBが製薬会社で運営されているものは、監修がしっかりしていて、会社の検閲も通過しており、ある程度信用できます。ファイザー社が運営している「疼痛.jp」が該当します。塩野義製薬社のサイトもあります。ご参照くださいませ。



# 線維筋痛症学会・市民公開講座のお知らせ

## 線維筋痛症の Better for Life～社会復帰への思い～

日時:2018年**9月30日**(日)13時30分～15時

場所:**御茶ノ水ソラシティカンファレンスセンター2F**

**第3会場:テラスルーム**

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台4丁目6

入場料:**無料 直接会場へ**

座長 東京リウマチ・ペインクリニック院長 岡 寛  
コメンテーター 線維筋痛症友の会 理事長 橋本 裕子

(詳細)

### 第1部 13時30分～14時10分

演者1:訪問看護師としての経験より(50歳台女性)

痛みと疲労の対処法などを紹介

演者2:精神科専門看護師としての経験より(40歳台女性)

痛みと更年期障害の対処法などの紹介

### 第2部 14時10分～14時30分

演者:東京リウマチ・ペインクリニック院長 岡 寛

テーマ:線維筋痛症の痛み、疲労、睡眠障害、気圧

変動、更年期障害の対処法の工夫

<10分休憩>

### 第3部 総合討論 14時40分～15時

司会:線維筋痛症友の会 理事長 橋本 裕子

#### ■学術集會事務局

順天堂大学附属練馬病院 メンタルクリニック科

〒177-8521 東京都練馬区高野台 3-1-10

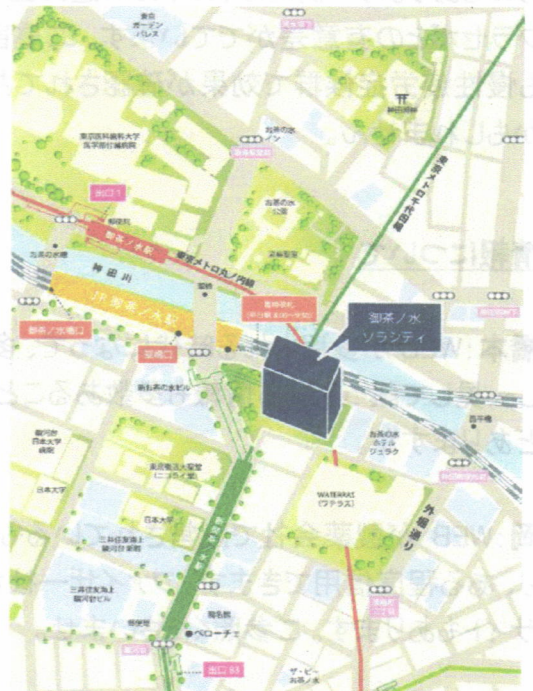
#### ■運営事務局

株式会社日本旅行 ECP 営業部

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 3-18-19 虎ノ門マリビル 11階

TEL:03-5402-6401 / FAX:03-3437-3944

E-mail:jcfi\_10@nta.co.jp



## 第31回日本疼痛心身医学会

〈テーマ:痛みと生活習慣病〉

## 市民公開講座のお知らせ

【テーマ】生活習慣を変更して改善した線維筋痛症の例 他

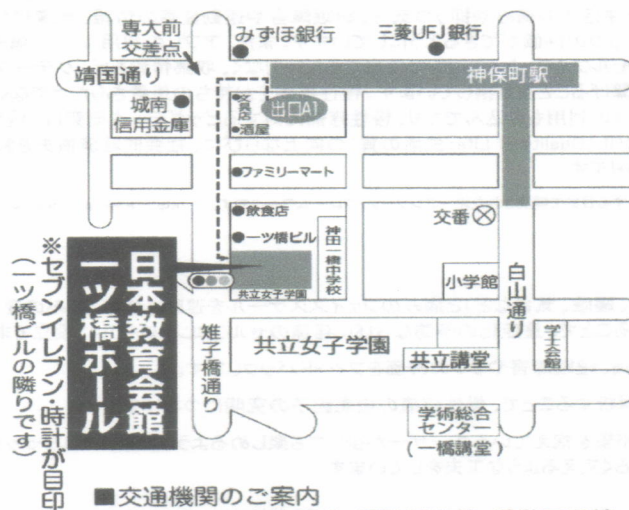
【演者】 国際実存療法士 橋本裕子

【参加費】 無料

【日時】 2018年11月17日(土)午後の予定

※詳細は線維筋痛症友の会ホームページ等で後日お知らせします。

【会場】 日本教育会館 第3会議室 (東京都千代田区一ツ橋 2-6-2)



■交通機関のご案内  
東京メトロ半蔵門線・都営新宿線・都営三田線  
/ 神保町駅 (出口 A1)

- 地下鉄都営新宿線・東京メトロ半蔵門線神保町駅(A1 出口)徒歩 3分
- 地下鉄都営三田線神保町駅(A1 出口)下車徒歩 5分
- 東京メトロ東西線竹橋駅(北の丸公園側出口)下車徒歩 5分
- 東京メトロ東西線九段下駅(6 番出口)下車徒歩 7分
- JR 総武線水道橋駅(西口出口)下車徒歩 15分

〈大会事務局〉

日本疼痛心身医学会学会事務局

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町 1-7-901(公財)国際全人医療研究所内

TEL03-5577-6841 FAX03-5577-6842 E-mail: ifcm@nifty.com

## iPhoneアプリ「いたみノート」のご紹介

このアプリを利用すると、日々の体調管理に役立つだけでなく、データがビッグデータ解析(多くの人の情報を個人を特定できない形で分析すること)されます。日々の記録が楽になるだけでなく、自分達の体験が今後の治療研究に活かされる、という一石二鳥のアプリだそうです。

多くの方に利用してもらいより広く情報を集めたいと、順天堂大学メンタルクリニックよりご紹介を受けました。協力可能な方は、ぜひダウンロードして利用してみてください。

### News & Information

順天堂大学医学部附属  
練馬病院

2018年6月26日  
No.1

報道関係者 各位

#### iPhoneアプリで慢性疼痛と上手に付き合う！

～痛みの変化を可視化することで、慢性疼痛の重症化予防とセルフコントロールに～

順天堂大学医学部附属練馬病院(院長:児島邦明)メンタルクリニックは、Appleが公開するアプリケーション専用フレームワークである「ResearchKit®」(※)を使用した慢性疼痛研究のためのアプリ「いたみノート」を開発し、2018年6月22日に公開しましたので、お知らせします(研究代表者:順天堂大学医学部附属練馬病院 メンタルクリニック 准教授 日井千恵)。



日本人は痛みを我慢してしまう傾向があり、軽症では医療機関を受診しないまま重症化してしまうことも少なくありません。また、痛みは気象やストレス、不眠などの影響で強まるとも言われています。本アプリでは、このような病院での診察だけでは観察できない日常生活での痛みや抑うつ気分、睡眠障害や運動量等の情報と気象情報を同時に収集することで、慢性疼痛、睡眠障害、うつの評価ができるようにしています。また、アプリの利用により、痛みの変化を記録し可視化することで、慢性疼痛のセルフメディケーションに役立てるだけでなく、収集情報をビッグデータ解析することで慢性疼痛の増悪因子の究明に繋げることを目指しています。慢性疼痛をお持ちの患者さんだけでなく、通院していない潜在的な慢性疼痛予備群の方々の利用も見込んでおり、慢性疼痛に対するビッグデータ研究は、慢性疼痛患者が痛みによって支障をきたしているQOL(Quality of Life:生活の質)の向上ならびに、社会的経済損失を減らすための基盤となる成果に繋がる可能性があります。

※ ResearchKit®は医学研究をサポートする目的で開発されたオープンソース・フレームワークです。 <http://www.apple.com/jp/researchkit/>

#### ■ 「いたみノート」の特徴

- ① 日常生活の情報(運動量、睡眠、気象など)と痛みのフェイススケールを連動させて、痛みの変化を可視化し「痛み日誌」として活用することで、重症化の予防ならびに疼痛のセルフコントロールに役立ちます。
- ② アプリユーザーに慢性疼痛、睡眠障害やうつの評価をフィードバックします。
- ③ 収集情報をビッグデータ解析することで、慢性疼痛の増悪因子の究明につなげます。
- ④ 痛みにより苦痛や苦悩、不安を抱えているユーザーが少しでも楽しめるよう、笑顔レベルチェック機能をつけてアプリ使用の最後に明るく笑えるような工夫をしています。

#### ■ 画面イメージ



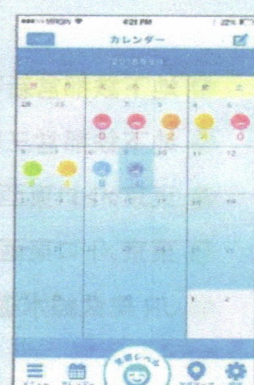
▲ 痛み、うつ、睡眠の評価



▲ その日の全国のユーザーの痛みをマップ化



▲ 毎日の気象、痛みレベル、日誌、笑顔レベルを記録



▲ 過去の痛み記録を振り返るカレンダー機能

## 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
線維筋痛症診療 ガイドライン 2017	日本線維筋痛症学 会編	4860 円	日本医事新報社
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。(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。			
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 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

なにをどれだけ食べたいの？ 	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
人生はあなたに絶望していない (V・E・フランク博士から学んだこと) 	永田 勝太郎	1404 円	致知出版社
長びくその痛み あなたの力で治せます 慢性痛 電話相談を通じた患者の声 	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
痛いっの素 	小川 節郎	1620 円	駒草出版
肩・腰・ひざの慢性痛は 痛みの専門医ペインクリニックで治す 	小林 架寿恵(著) 小川 節郎(監修)	1296 円	日東書院本社

### 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 51～58号		1部 500円	友の会
FM白書 2016 (会報52号別冊)		1部 800円	友の会
線維筋痛症 パンフレット		無料	友の会
線維筋痛症 療養の手引き		無料	友の会
「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。

※無料



## Facebook(フェイスブック)

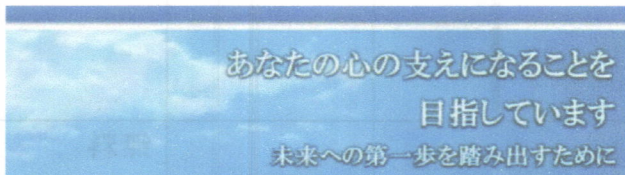
フェイスブックでイベントや交流会等のお知らせをしています。  
ぜひご覧ください。

線維筋痛症友の会 Facebook

検索



この画像が目印です



※こちらは情報発信のみとなっております。お問い合わせは、『友の会ホームページ』または  
E-Mail: [jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp) までご連絡ください。

## ホームページ

ホームページでは、フェイスブック・メールマガジン・ブログに掲載しているニュースの他に、友の会についての情報や活動実績、検索サイトなど多くの情報を載せています。

線維筋痛症友の会

検索

投稿やご意見、お問い合わせなどはこちらからお願いします。

JFSA 線維筋痛症友の会  
Japan Fibromyalgia Support Association

検索

お問い合わせ

あなたの心の支えになることを  
目指しています  
未来への第一歩を踏み出すために

HOME  
線維筋痛症友の会 ニュース

最新ニュース / イベントご案内  
2017-09-05 サル、フマエジメイト ワークショップ



## 事務局からのお知らせ～本部事務局の電話番号が変わりました～

### 本部事務局の電話番号を

に変更しました。

時間外や電話に出られない時、電源が切っている時は後日お掛け直し下さい。

メールが使える方は下記のメールをご利用ください。

会員の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

※メールアドレス [jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp)

(携帯電話のメール受信設定にご注意ください)

(パソコン・スマートフォンからは、ホームページのお問い合わせフォームもご利用可能です)



### ～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なと思います。

ゆうちょ銀行 <sup>ゼロニキュウ</sup> 〇二九支店・当座・口座記号番号 00280-6-76011 線維筋痛症友の会



### ～会費納入のお願い～

現在、最初に加入された日に近い会報に、会費振込用紙を同封しています。

会費の納入についても、忘れずよろしくお願いいたします。



## 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、ご了承ください。
- 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～

事務局・支部それぞれに対応できる時間帯が異なります。事務局・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：つながらない時、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。

※早朝や夜間・休日はつながりません。ご了承ください。

ご協力  
よろしく  
お願いします



※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。

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）。



## 【安否情報収集の手段】

### ◎ 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。

## 会報 58 号発行後の主な出来事

5月20日	会報58号を発行しました。
5月20日	北海道支部総会を開催しました。
5月20日	北海道支部交流会を開催しました。
5月23日	宮城県・仙台市難病センターでピア相談担当しました。
5月25日	NPO 法人宮城県患者・家族団体連絡協議理事会に出席しました。
5月26日～27日	大阪府立大学「友好祭」にブース出展しました(大阪難病連行事として)
5月30日	宮城県・仙台市難病センターでピア相談担当しました。
6月6日	宮城県・仙台市難病センターでピア相談担当しました。
6月9日	理事会を開催しました。
6月10日	広島市で本部通常総会を開催しました。
6月10日	本部交流会in広島を開催しました。
6月15日	宮城県・仙台市難病センターでピア相談担当しました。
6月16日	北海道難病連評議委員会に出席しました。
6月16日	NPO 法人宮城県患者・家族団体連絡協議会総会に出席しました。
6月22日	NPO 法人宮城県患者・家族団体連絡協議会理事会に出席しました。
6月24日	東北支部 FM 野ばらのランチ会を開催しました。
6月30日	横浜交流会 in 桜木町で開催しました。
7月1日	VHO-net 東北学習会に参加しました。
7月3日	宮城県・仙台市難病センターでピア相談担当しました。
7月7日	VHO-net 北海道学習会に参加しました。
7月9日	難病ピア相談会(京都市委託事業)に参加しました。
7月21日	VHO-net 関西学習会に参加しました。
8月4日	北海道難病連全道集会・全体集会(砂川市)に参加しました。
8月5日	北海道難病連全道集会・交流会(滝川市)を開催しました。



熱中症に  
 気をつけましょう！





## 北海道支部便り



### 函館&札幌交流会開催のお知らせ

暑い日が続いていますが、皆様体調はいかがですか？

北海道支部の交流会を開催しますので、どうぞ気軽にご参加下さい。

(北海道支部 久保田妙子)



#### ●函館交流会●

◇とき：2018年10月21日(日)午後2時から4時まで

◇ところ：函館市総合福祉センター「あいよる21」1階会議室

(函館市若松町33番6号)

◇申込み締切り：10月14日(日)

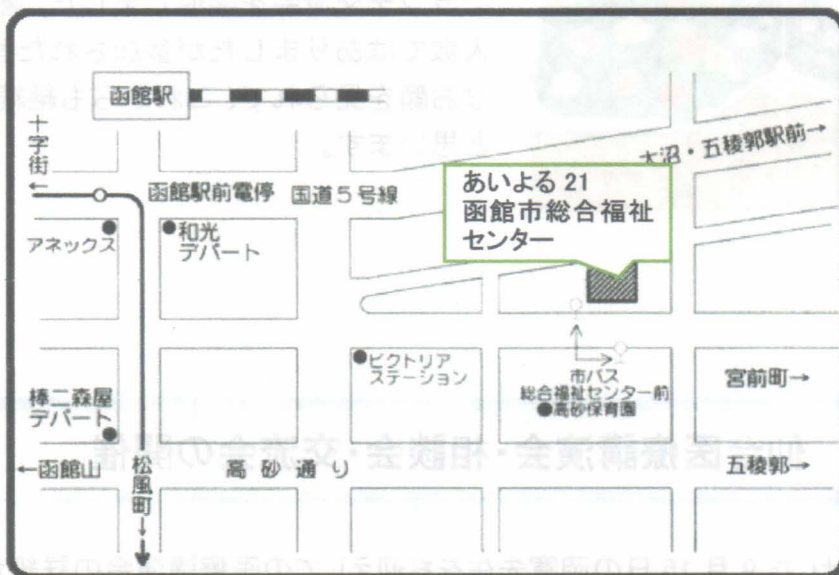
#### ●札幌交流会●

◇とき：2018年11月11日(日)午後1時から3時まで

◇ところ：北海道難病センター3階中会議室(札幌市中央区南4条西10丁目)

◇申込み締切り：11月4日(日)

※どちらも参加費は無料です。会員以外の一般の方も参加できますので、下記連絡先までお申し込み下さい。飲み物、クッションやひざ掛けなどは、各自でご用意ください。



《あいよる21交通経路》 ●函館駅より、徒歩8分

●交通機関・市電「函館駅前」下車

・函館バス「総合福祉センター前」または「総合福祉センター裏」下車すぐ

<連絡先> 久保田 電話&FAX

携帯電話

メールアドレス taeko-k@sea.plala.or.jp



# 東北支部便り

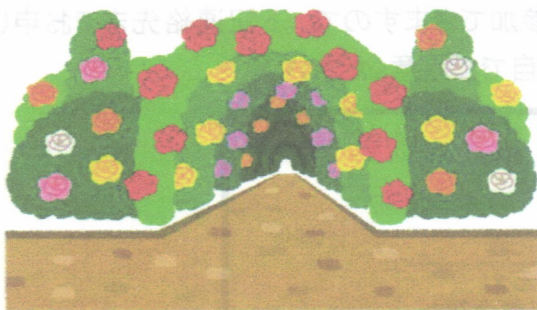


今年の夏は世界的に異常気象のようで、日本でも例外ではなく豪雨もあり、厳しい暑さが長く続いているなか熱中症を気にする毎日を送る日々です。皆さんいかがお過ごしでしょうか。ここ東北でも暑さが厳しく、その中で多くの人が集まる夏祭りが行われます。



東北支部では、9月と11月に医療講演会を開催しますので、そのお知らせをします。

## FM野ばらのランチ会



6月24日(日)仙台エスパル地下にて、久しぶりにランチ交流会を開催しました。暑さの中少ない人数ではありましたが参加された皆さんの元気なお顔を見られて、これからも継続していけたらと思います。

## 仙台医療講演会・相談会・交流会の開催

前号でお知らせした9月15日の岡寛先生をお迎えしての医療講演会の詳細が決まりましたので改めてお知らせします。皆さんの参加をお待ちしています。

日時: 9月15日(土) 13:00~16:00

場所: 仙台市福祉プラザ・1階 プラザホール

〒982-0022 仙台市青葉区五橋2丁目12-2

講師: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

テーマ:慢性疼痛症・線維筋痛症のマネージメント  
～痛みと疲労にどう対処すべきか～

会費:無料 (仙台市委託難病医療相談会事業)

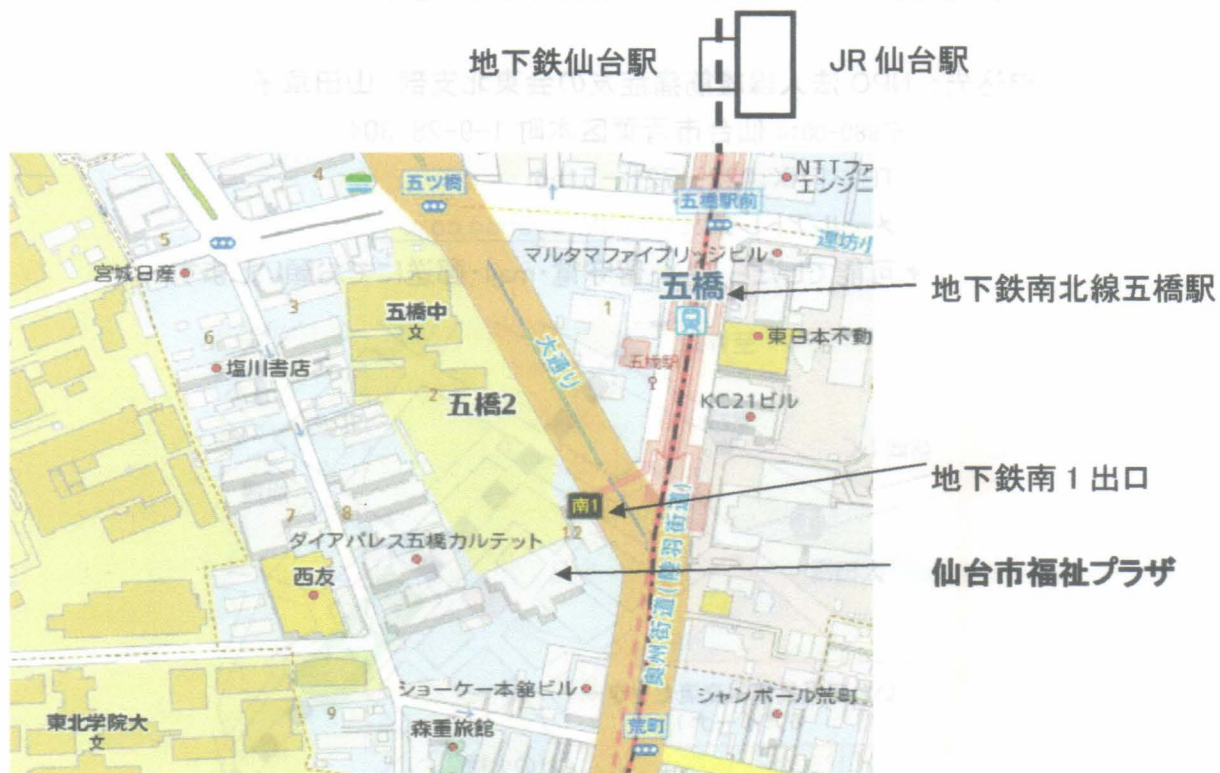
申込先:NPO 法人線維筋痛症友の会東北支部 山田章子

〒 仙台市

TEL・FAX:

メールアドレス:[tohokufm@yahoo.co.jp](mailto:tohokufm@yahoo.co.jp) 本部:[jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp)

\*可能でしたらFAX・留守電・mail・郵送にてお願いします。



## いわて部会医療講演会・相談会・交流会の開催

9月22日医療講演会を盛岡市のアイーナにて開催します。いわて部会長西窪みさきさんが企画してくれましたので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。交流会にもお気軽にご参加ください。

日時：9月22日(土) 13:30～16:00

場所：いわて県民情報交流センター アイーナ 807号室  
(岩手県盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号)

講師：白沢整形外科院長 白澤榮嗣先生

テーマ：『慢性疼痛と線維筋痛症の治療』

会費：会員 300円、一般:500円(会員外)、付き添い無料

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](mailto: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



東北支部 山田章子





## 事務局便り

# よこはま交流会 in 桜木町

## 11月4日

どうぞお気軽においでください。たくさんおしゃべりしましょう♪

日時：11月4日(日) 1時～4時

定員：36名

会場：クリーンセンタービル セミナールーム2

会費：会員300円 介助者無料 その他の方500円

お申し込み：NPO 法人線維筋痛症友の会事務局

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

TEL:

メールか電話でお願いします。

住所：横浜市中区桜木町1-1-56 みなとみらい21 クリーンセンタービル

電話：TEL:045-223-2666 FAX:045-223-2888

\* 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。自販機はあります。

☆ 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。



# よこはま交流会 in 上大岡 11月6日

## リハビリ運動を取り入れよう

ご都合のつく方、どうぞお気軽においでください。

講師：長田病院 リハビリ室長 佐治周平先生

日時：11月6日(火) 午後1時～4時 10F 介護実習室2

定員：40名 軽い運動ができる服装でおいでください。勿論見ているだけでもOK。

会費：会員500円 介助者無料 その他の方700円

お申込み：NPO 法人線維筋痛症友の会事務局メール [jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp)  
メールか電話でお願いします。TEL:

### 《会場》

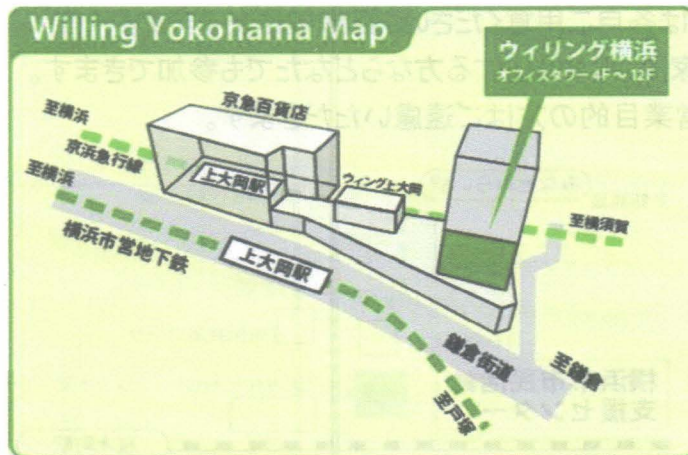
住所：横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー内



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す。

☆ 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。

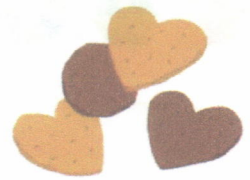


	京浜急行(快速特急) 品川駅 ===> 上大岡駅 27分 徒歩3分
	横浜市営地下鉄 新横浜駅(JR・新幹線のりかえ) 28分上大岡駅

## よこはま交流会in桜木町を行いました。

日時：6月30日(土) 1時～4時

会場：クリーンセンタービル セミナールーム2



ほぼ満席で、家族の方の参加も多くあり、熱心に話し合われていました。同じ立場の人同士なら、悩みも共有できます共有できますし、話を分かってもらえるのがとても嬉しいとの感想をいただきました。

先輩患者さんが初めての方のお話を聞いて、色々なヒントなど話してあげる、そういうことが交流会の良い所ですね。また、数年前と比べると交流会全体の雰囲気随分変わってきたように思います。患者さん自身が病気のこと知ることによって不安が少なくなり、無理をしてきたことに少しずつ気づき、治療に取り組む一方で、悲観的にならずに病気であっても自分らしく生きていこう、工夫しながら改善策を見つけていこう、そんな雰囲気が見られることです。

不安をたくさん抱えている方、途方に暮れている方には先輩患者さんの話はとても安心できるものなのです。

会場を借りるのがなかなか困難になってきてはいますが、もっと交流会を開けたら良いと思うので、これからも会場確保頑張ります。毎回運営のお手伝いをしてくださるNさんは頼りがいがある、さんの会計処理は本当に分かりやすいので助かります。会場設営には家族の方も積極的に力を貸していただき、皆様に感謝しています。これからも皆で作る交流会となっていけたらよいと思います。





## 食事療法講習会・参加レポート

2018年6月23日(土)国際全人医療研究所多目的ルームにて

6月23日食事療法で勉強したことを紹介しますので、何か参考になることがあればぜひ生活に生かしてみてください。  
◎指導:永田勝太郎医師、雨宮看護師

食事の度にすい臓が働いてインスリンを出し、血液内のブドウ糖の量を調節しています。血糖値の変動が程よい幅で保たれるようになっているのですが、インスリンの出方が多すぎたり少なすぎたりすることでバランスを保てなくなるのです。インスリンが少なく血糖値が高いままになるのが糖尿病です。インスリンが多すぎて(または糖そのものが少なすぎて)血糖値が低いままになるのが低血糖です。



低血糖状態では脳に十分な栄養が供給できないので、様々な症状が現れます。記憶が曖昧、眠くなる。極度の低血糖状態に陥ると意識を失ったり、倒れたりする。

低血糖状態の症状は線維筋痛症とも通ずる点が多いので、もしかしたら低血糖状態なのではないかを一度考えてみることも役に立つかもしれません。線維筋痛症の痛みは「結果として出てくる症状なので、原因を見つけて改善すれば痛みも減ってくるし、「痛みを取るために痛み止めを服用するというのでは順序が逆」だと思うのです。原因は人それぞれで複数の要素が絡んでいるので線維筋痛症は難しいと思われがちですが、まずは身体の不調を見つけて調整してあげることが一番大事なのではないかと思うのです。

このような観点から線維筋痛症患者さんは食事療法で血糖値を急激に変動させる血糖値スパイク\*をできるだけ避けたほうが良い。

\*血糖値スパイクとは、上下の差が60mg/dl以上ある場合で、血管壁を傷つける。脳、心臓、筋肉に影響する。

簡単な方法としては、食事はきちんと3食食べ、午前、午後に軽くおやつも摂る。食べ方はGI値\*の低いものから、野菜、こんにゃく、海藻類を先に食べる。肉・魚・卵に加えて植物性蛋白質(納豆、大豆製品が理想的)は十分に摂る。お刺身も理想的な食べ物で、タコ、イカ、ホタテも少し加え

るとタウリンも摂れます。たんぱく質をきちんと摂ればご飯の量が自然に少なくなる。ただしご飯も軽めのお茶碗で1日3杯は必要です。過度な糖質制限は逆効果です。白米を玄米に変えればGI値は下がりますし、うどんより蕎麦が低いです。麺類にしようかなという日はたまには蕎麦にしてみるのも良いです。ラーメンであればトッピングにもやしや海苔を加えると良いです。

\* 血糖値が上昇する速度を表すものでブドウ糖摂取時の上昇率を100として、それを基準に比較計算をしてある指数のこと。

おやつに最適なものはナッツ類、こんにやくゼリーなど。食事療法勉強会では手作りゴマプリンが提供されました。砂糖の代わりにGI値が少し低めの甜菜糖を使用しておりますし、ゴマは良いですね。

おやつを食べられない時は、長時間の空腹状態になって血糖値が下がらないように飴を持っておく方が良いです。チューブタイプのコンニャクゼリー、エネルギー補給食品、パックジュースなども少しずつ飲んでよいです。



お茶とゴマプリンとナッツ。



ナッツは1日28gを安に摂ると良い。市販の写真の製品は29gほどです。

寝る前に少しのカロリーを補給しておくことで夜間低血糖を防げます。砂糖をごく少なめにしたココアやホットミルク、カルピスなどの飲み物、クッキーやせんべいを少し、チョコレートも一口程度なら良いです。ゆで卵はカロリーが低くたんぱく質も含まれているのでお腹持ちが良いです。食事療法は難しく考えては続かないので、基本は...

- 1.長時間の空腹状態にしない
- 2.分散して食べる
- 3.まずは海藻や野菜から
- 4.ゆっくり楽しく食べる

楽しくおいしく続けましょう♪





## とびくす@かんさいしば



### 災害お見舞いにかえて ～わたしの体験談～

さる6月18日、大きな地震が大阪北部～京都をおそいました。また、それから間もない7月初旬には、大雨の影響で、四国地方から中部地域・北海道の一部にもわたる大変広い範囲で大雨による河川の氾濫や土砂崩れが発生して200人以上の命がうばわれました。交流会で出会ったたくさんの方の安否や暮らしが気になるのはもちろん、あちこちで同病の皆さんが今も不便な暮らしを強いられたり、厳しい暑さのなか疲れが出て体調を崩したりきつとしておられるだろうと思うと、私自身もまだまだ心が落ち着かない日々を過ごしています。皆さん、今の私と同じような心境でおられるのではないのでしょうか。

今回、近くの方だけでなく、遠方からも心配や励ましをいただき、とても嬉しく心強く思いました。今回は私自身の体験談のようなものを皆様にお届けすることで、お礼や報告に代えたいと思います。皆さんも、もし「今回こんなものが役に立った」「こんな備えをしておいてよかった」など、経験に基づくアイデアがありましたら、ぜひ友の会にお寄せください。

#### ★当日

関西支部のある大阪府池田市は、揺れの激しい地域のはじっこでした(記録では震度5弱)。当日はいつものように家族を送り出した後、くたびれて布団の中にいました。最初の振動を感じたときに直感で「これは大きい地震!」と思いました(以前の神戸の震災を思い出すような感じでした)。まもなく揺れが収まりましたが、その日は緊張したのでしょうか、どうにも動けずあちこちが痛くて結局一日寝て過ごしました。まずは友の会にひとこと「大丈夫です」とメールを送り、家族や友人などとも連絡を取り合いました。電話は通じにくくなっており、ラインやメールが役立ちました。声を出す気力が出なかったのも、文字でのやりとりは助かりました。

私はそんなこんなでじっとしてかえて大丈夫でしたが、家族は電車に乗っていた時に地震が起こり、2時間ほどそのまま満員電車の中に閉じ込められました。『自分は何とかなったけれども、体調の悪い人、体力の無い人は大変だっただろう』と帰宅してから話してくれました。

#### ★当日から数日間

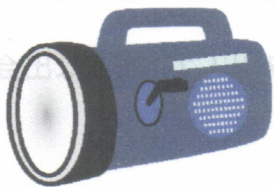
住んでいる池田市はライフラインもすぐに復旧し、すぐに普段の生活に戻れましたが、近隣の町では水道やガスの復旧に時間がかかったり、家に被害が及んで長く不便な暮らしを強いられたりした方も多かったようです。揺れが激しかった地域では、今も屋根にブルーシートをかけた家が電車の窓から見えます。

私の家では、置いていたものがある程度倒れたりしたのですが壊れたものはなかったです。すぐに片づけられないので、「頑張らなくていい、マイペースでいいんだ」と自分に言い聞かせ、何日

かをかけて少しずつ部屋をもとに戻しました。

テレビ報道は、結局は被災地の外に様子を伝えるツールの域を出ていない印象でした。被害の様子が詳しく伝えられても、ライフラインの停止、復旧見込みの情報や、交通規制の情報などの生活に密着した情報がスムーズに見つけられないのです。具体的にいえば、「水道から水は出るけど、沸かせれば飲めるのか、それとも飲んではいけないのか」とか。

みんな不安な思いをしたようで、不便が長期化して食料や水が不足することを恐れ、地元では買い占めのような現象が起こり、実際にはそれが一番不安で不便でした。我が家では普段からお風呂の水は抜かないようにし、家族二人で数日過ごせる量の飲み水と食料を常に置いておいて、普段から使っては買い足す、という事をしているのですが(回転備蓄法というそうです)、それが役に立ち、数日間買い物をしなくても過ごせたので結果的に普段と同じように生活できました。



インターネット情報も込み合うとサーバーなどがダウンしてしまい、必要な人ほど閲覧できない。各地域のFMラジオなどが、生活情報を詳しく報じていたようです。今でもラジオは頼りになる。ラジオをいつでもつけられるように準備するといいなだんと思ひ、玄関に置いていたラジオ付きの懐中電灯を布団の近くに移しました。

電灯を布団の近くに移しました。

## ★思ったこと

私たちは体力等々の都合で、避難はもちろん、買い物も普段から難しい。偶然に過ぎないけれども、料理ができない日が多いから簡単に調理できるものを常備していることが、こういう時に役立つなどとは思ってもみませんでした。冷凍食品をよく買うのですが、停電して冷蔵庫が止まっても保存がきくレトルト食品や缶詰のストックの割合をこれからは増やそうと思いました。

家族の話聞いて、帰宅困難の問題は深刻だと思いました(地震の時より、後の大雨の時にそれを実感しました)。最低限、数回分の薬と水はいつもかばんに入れて出かけないといけなだんと思ひ、こういう時にこそヘルプマークが役に立つかもしれないなと思ひました(周りの人に助けてと、自分が言いやすくなるかも)。

またもう一つ気づいたのは、「体力のない身には非常時に連絡を取り合うこと自体が大仕事である」ということ。もらった心配のメールや電話に返事をするのに体力を使って、用事が進まないという本末転倒な事態に数日悩みました。



そこで威力を発揮しそうなのが、友の会の会報でも案内している「災害用伝言板」です。あれは体力がない者が自分の安否を伝えあうのに大変役立つと思いました。一度メッセージなどを登録しておけば、自分の安否情報を知りたい人がそこにアクセスすればいい。被災している当事者が何度も相手とやりとりする必要がないのが利点です。家族で使いこなせるように練習しておこう、と実感しました。

思いつくままに綴りましたが、本当に災害はいつどこで起こってもおかしくない時代を自分達は生きているのだと思います。何ごとも日常の延長の上にある。近所の顔見知りを増やしたり、たまには買い物に出かけて美味しい保存食品を発掘したり。普段の一日いちにちを大事に過ごすことも、ひとつの防災対策なのかもしれません。

まだまだ生活が落ち着かない方がたくさんおられると思います。どうか少しでも、身体に負担を少なく色々なことを越えていけますようにと祈るばかりです。(関西支部 尾下 葉子)

## 秋の行事案内

### 1、 ボランティア交流日(関西支部事務局にて)

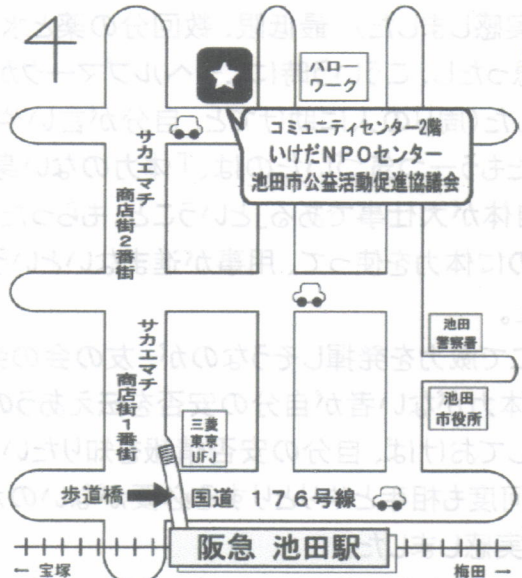
お茶やお菓子をつまみながら、手仕事しながら、みんなが気軽にお話できる場をつくろうと企画しました。関西支部事務局がある池田市は、阪急梅田駅から急行で20分ほどのところにあります。詳細については、気軽に友の会事務局や支部にもお問い合わせください。

事前申し込みなどは必要ありません。布団の上やおうちの中から一歩踏み出して、新たな出会いを求めるきっかけになれば幸いです。

**日時** ⇒ 9月～10月の第1, 第4火曜日(全4回を予定)  
2018年 9月4日(火)、9月25日(火)、10月2日(火)、10月23日(火)  
※13時30分～17時ごろまでの間随時(入退室自由。都合の良い時間にお越しください)

**会場** ⇒ いけだ NPO センター・トアエル  
池田市栄本町9-1 市立コミュニティセンター内  
※阪急宝塚線池田駅より徒歩7分。  
地図参照。  
※1階入り口の案内板で部屋を確認の上  
お越しください。

**内容** ⇒ 案内チラシ等発送作業、  
パンフレットなどの友の会の情宣物等の整理。  
メインはみんなで楽しく過ごすことです。  
「身体が辛くて作業はできないけど、おしゃべりだけでも」という方も大歓迎です。





## 2、大阪府「難病医療相談会」(10月14日)

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。

今回は、長年福岡で線維筋痛症治療に尽力されている中塚敬輔先生を大阪にお迎えします。経験豊富であったかい中塚先生と一緒に、色々と有意義な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。ご参加お待ちしております。

### 「線維筋痛症治療について」

## 2018年10月14日(日)

時間: 13:15-15:30 会場: エル・おおさか(大阪市中央区北浜東3-14)

講師: 中塚 敬輔 先生 (JCHO 福岡ゆたか中央病院 内科)

定員: 35人程度(予定)

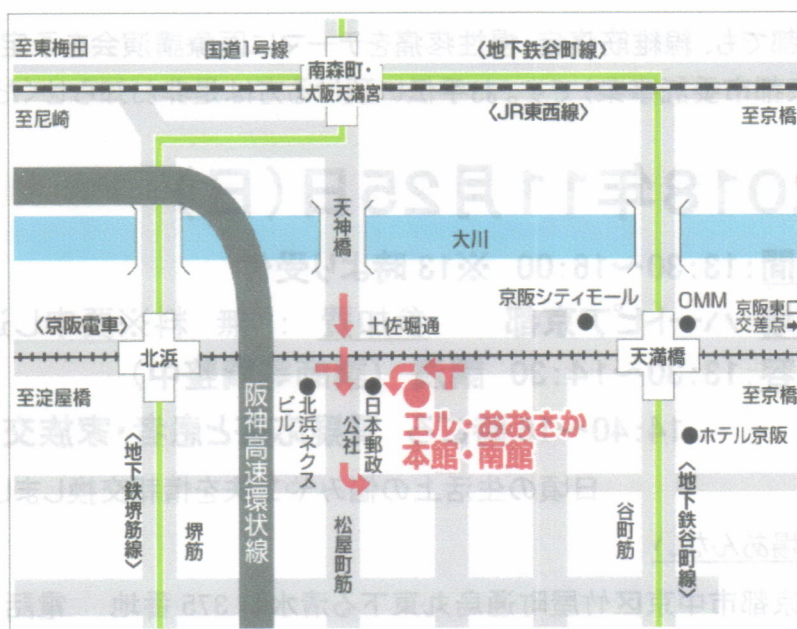
参加費: 無料 ※要申し込み

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)

◎午前中(10時15分~12時)は、学習講演会「災害との付き合い方を再考する」(講師/関西大学社会安全学部・城下英行先生)です。一般には防災と呼ばれる「災害との付き合い方」ですが、実は、「病気との付き合い方(医療)」との接点も非常に多いように思います。こちら私たちの療養生活のヒントにもなると思います。

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。一緒に勉強しましょう。

◎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。



**参加申し込みについて:**

**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「二」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「難病患者ピア相談会」(10月27日)

京都では、同病の患者との交流ができる「ピア相談会」を継続して開催しており、友の会京都部会も毎回参加しています。京都市/京都府外にお住まいの方も参加できます。詳しくは、次ページ掲載の関西支部または京都難病連にお問い合わせ下さい。

**日時:**10月27日(土) 13:00~16:00

**会場:**ハートピア京都 4階 (市営地下鉄烏丸線 丸太町下車出口すぐ)

### 4、京都市「難病患者医療講演会」(11月25日)

京都でも、線維筋痛症・慢性疼痛をテーマに医療講演会を予定しています。京都難病連との共催(京都市委託事業)です。お手伝い頂ける方は是非お知らせください。

## 2018年11月25日(日)

**時間:**13:30~16:00 ※13時より受付

**会場:**ハートピア京都 **参加費:** 無 料※要申し込み

**内容:**13:30~14:30 講演 (講師等調整中)

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。

**会場あんない**

★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:**

ピア相談・京都講演会は、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「11月26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)

## 5、兵庫・姫路交流会(11月21日)

日時:2018年11月21日(水) 13時30分~16時

場所:「東保健福祉サービスセンター」(姫路市御国野町御着 283番地 15)

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☆

(交通あんない)

※JR 御着駅東隣徒歩1分 ※当日会場電話 079-252-8000)

※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。



※施設外観

**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)



## 7月7日福岡交流会を開催しました。

「平成30年7月豪雨」により、交流会の開催さえも危ぶまれましたが、天候も体調も悪い中を8名の方が集まり、無事開催できました。新幹線などによって遠いところからきた方や避難所から直接参加した方もいらっしゃいました。

初めに自己紹介をしてからはお互いに名前呼び合いながら、様々なお話をしました。話題はまだまだ尽きないようでしたが、会場の閉まる時間がきましたので、名残を惜しみながらのお別れをした会となりました。今回参加できなかった方も、次回は晴れますようにとの願いをこめて……  
「今度はぜひお会いしましょう」 (会員 今野厚子)

### 【参加者からの声】

- ✦ どのように痛みを和らげているのか？手帳や年金の申請について。交通機関の利用方法。どこの病院で診てもらえるのか？おすすめの本の紹介について話し合いをしました。お互いに辛い痛みを分かち合え、和んだとても良い交流会だったと思います。
- ✦ 昨年よりも、ざっくばらんに会話が出来て参加してよかったと思います。自律神経を整える呼吸法も教えていただきました。参加した方達からも、お茶会の様に、もっと気軽に情報交換出来る機会が増えれば良いなという意見が多く、私もそう感じました。今回は、まだ、友の会に入会されていない方が多く、友の会に入会した場合のメリットや、これまでの交流会で学んだ事など、質問攻めにあってしまいました。上手く説明出来たか心配ですが、入会してみようという方が多くいたと思います。1年に数回、勉強会(講習会)や交流会があるといいなと感じました。
- ✦ 身体障害と、精神障害が合併している場合は両方一緒に申請できることや、障害者用の記名式交通ICカード発行について聞くことができました。また、病院や薬の副作用の体験談についても聞くことができました。なお、座談会を開催するにあたり、トークのメニューなどがあつたら、初対面の患者同士の距離がグッと近くなると思いました。
- ✦ 同じ病気で苦しんでいる方の意見や悩みなどを聞く事ができ、みなさんの本音のお話が聞ける貴重な時間を作って頂いた事を、夫婦共々大変感謝しております。またこのような機会があれば参加させて頂きたいと思います。
- ✦ 線維筋痛症は、認知している医者はほぼいないと言って良いほど知られていない病気で、私は4ヶ所の病院と6人の医者に診察を受けることでようやくたどり着きました。疼痛が激しい上に体力もなく自由に動けなかったので、診断までに3年もかかってしまいました。そして、診断を受けたものの、線維筋痛症の情報量が少なくどうしてよいのかわからずに途方に暮れていました。今回、交流会に参加して皆さんからの意見をもらうことで、これまでの辛かった激痛などの経験のバズルが見事に組合わさり、治療しながら無理してはいけないことを教えてもらえました。
- ✦ 仕事量を増やすことができずに治療はまだまだこれからですが、周りに頼ること、そして感謝の気持ちも忘れずに、自分を鼓舞して少しでも生活が成り立つようにしていきたいです。これまで理解してもらえず孤独を感じる事が多かったのですが、私以上に症状が重く苦しんでい



の方が多く知るとも驚きました。線維筋痛症に対する理解が広まり、皆が過ごしやすい世の中になることを願います。

## 会員からの投稿

◎Yさん 右のポスターもYさん作成→

私は線維筋痛症を発症して4年になります。愛媛県で交流会をしたいと思ってブログやポスターを作っています。亡くなった母も20年前線維筋痛症でしたので、母の供養のためにも一人でも多くの患者さんの役に立ちたいと思っています。愛媛県で交流会を一緒に開きませんか。賛同してくださる方は、まずは友の会事務局 [jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp) にご連絡ください。(※再掲載です)

※右の部分の拡大です

アメブロ「ハートのクロン」で検索してね♪

★お問合せ先: [kuron0415@gmail.com](mailto:kuron0415@gmail.com)

せんいきんつうしょう  
その痛み線維筋痛症ではありませんか？

いたい  
いたい  
いたい  
いたい

検査では異常が出ない  
原因不明の動く痛  
特徴です

症状はこちらから→

（ヘルプ）を知っていますか？  
援助が必要な方のためのマークです。

外見からは分からなくても援助が必要な人がいます。  
このマークを見かけたら、県管内で声をかけ、困っているようであれば声をかけます。  
思いやりのある行動をお願いします。

線維筋痛症患者、介護されている方  
他の難病や病気で  
誰にも言えない悩みを抱えている方  
一時だけでもまったりほっこり  
できる場を作りませんか？

アメブロ「ハートのクロン」で検索してね♪  
★お問合せ先: [kuron0415@gmail.com](mailto:kuron0415@gmail.com)

持っているワン♡

◎Mさん 「生きる」

人として生きる  
人が生きる  
人の生き方  
あなたの笑顔が  
生きる力をくれる  
痛みを分かち合い話を聴くから  
お願いだから  
自然な笑顔で1日でも多く過ごして欲しい  
生きる=生きる  
あなたの笑顔が私を幸せにしてくれる  
有り難う♪



### ◎Nさん お料理レシピ



☆トマトとポークのひんやりソース☆

<材料(二皿分)>

トマト中二個、豚肉薄切り 100 グラム、オリーブ油大さじ1  
にんにくのすりおろし小さじ1、塩、こしょう少々

<作り方>

下ごしらえのトマトは皮が食べにくい方は湯むきしておく

- ①トマトをざく切りにする
- ②鍋にオリーブ油とにんにくのすりおろし、切ったトマトを入れて炒める
- ③トマトがくったりとし、水分が出たところで豚肉の薄切りを食べやすい大きさに切ったものを加えてさらに炒め煮する。
- ④塩こしょうを入れて焦げないようにへらで時々混ぜながら肉に火が通ってさらに5分煮ると出来上がり。

※冷蔵庫で冷やして、そうめんやパスタのソースにできます。

豚肉だけでなく好きな方はエビやイカなど魚介類を代わりに入れてもあうと思います。



### ◎Nさん 冷やしタオル

フェイスタオルを水で濡らして絞りビニール袋に入れて30分ほど冷凍庫で冷やすと、冷たいタオルができます。首に巻いたり、頭に乘せたり、顔を拭いたり… 猛暑を乗り切る工夫です。

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  
誰かの役に立つかもしれません

### 会員の作品

川柳・短歌



季語は不要です☆ 随時募集中！



七夕を 異国の彼は 知りもえず

投稿者:H・Mさん



## 会員の作品 《手作り作品》



イラスト Nさん



手作りバラ柄ドレス Nさん



手作り川柳 Mさん



押し花 Tさん



名札ケース Kさん



激痛 (カモミールの花と一緒に)匿名希望さん

みんなの写真館



〇さん キリンちゃん



Tさん 藤の花



ひちめ 先生 Kさん クレマチス



Nさん 栗

ひちめ スーパースト



## < 投稿する方法 >

メール : jfsa@e-mail.jp

郵送 : 〒233-0012 横浜市港南区上永谷 2-12-11-102 線維筋痛症友の会

写真のコメント : 10文字前後。必要なし、またはお任せ、などお知らせください。

### ▲掲載できないもの

- ・ オリジナルでないもの(例:誰かが撮影したものを許可なく応募)。
- ・ キャラクターや有名人など、商標権や肖像権があるもの。
- ・ 宣伝になるもの。
- ・ 他者が見て不快と感じるもの など。

※ご応募いただいたもの全てを掲載できない場合もありますので、予めご了承ください。

携帯電話(スマホ・ガラケー)の写真もOK



## ☆☆☆ 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せんか。

- ✦ 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

※すでに多数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。

ご応募お待ちしております!



## 《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要望
- ・ 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...

### 【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

【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けます。
- ・「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 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.jfsa.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をお願いします。

③ 会費免除について

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、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。

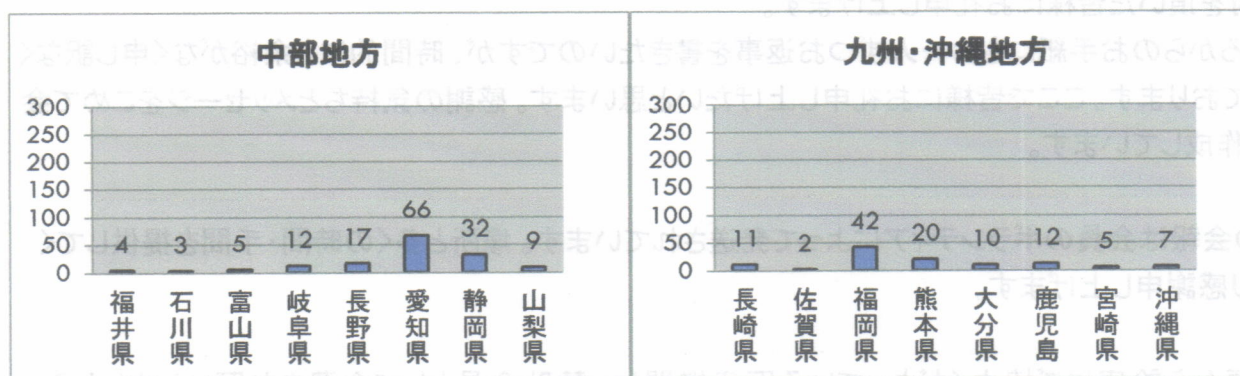
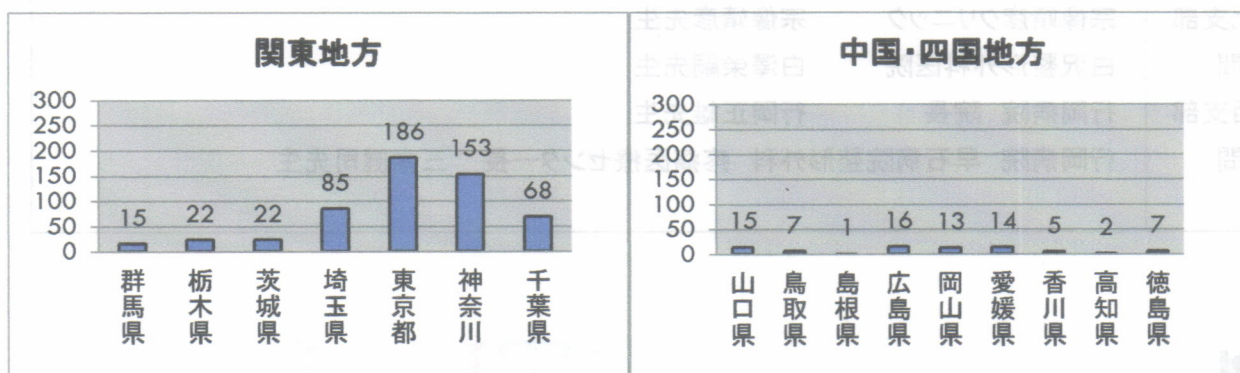
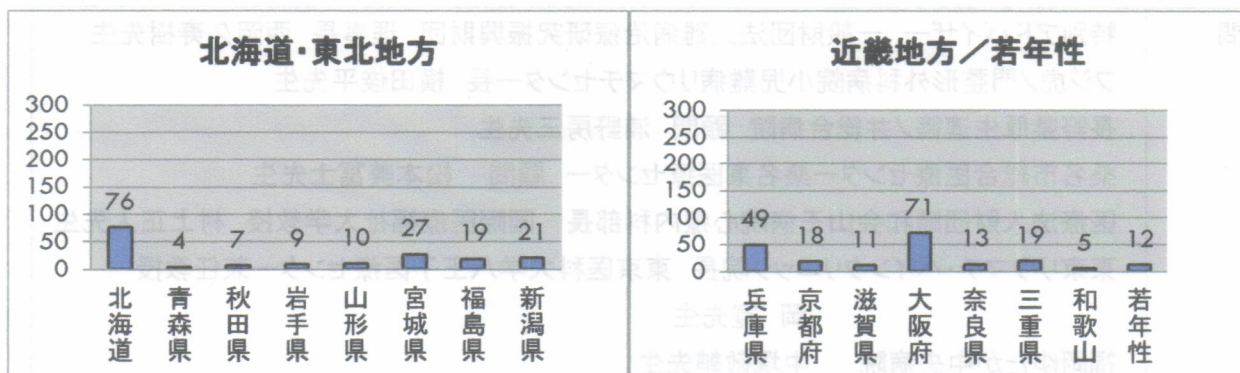
【内容裏表】

「大阪府北部地震」「平成30年(2018年)西日本豪雨」で被災されました、広島県、岡山県、愛媛県他西日本各地の会員の皆様の会費につきまして、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。

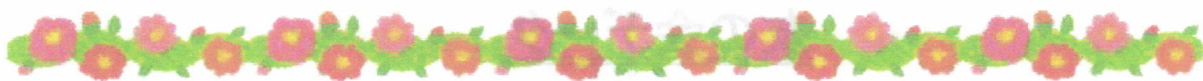
「平成28年(2016年)熊本地震」で被災されました熊本県、大分県の会員の皆様の会費につきましても、お申し出により3年間の免除措置をとらせていただきます。一日も早い復興を心から願っています。

## 友の会データ

地域別会員数(2018年7月31日現在)



**総合計 1,259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 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 フジ虎ノ門整形外科病院小児難病リウマチセンター長 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

# Thankyou

・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。

・今号に医療機関リストを掲載しました。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】

2018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 荘市岩淵下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.	仙台ペインクリニック 石巻分院	〒981-0501 宮城県東松島 市赤井字八反谷地99-1	0225-82-1310	Dr.川井康嗣
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	〒963-8876 福島県郡山市麓 山2丁目11-26	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.	医療法人すみのやりウマ 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.	おのぼりクリニック	〒305-0834 茨城県つくば市手代木 1927-1	029-828-6171	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.	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 群馬県高崎市下小島町 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 (自由診療)
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 リリオ壱番館 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.	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
92.	中川駅前歯科クリニック	〒224-0001 横浜市都筑区 中川 1-10-2 中川センタービル 2F	045-910-2277	Dr.二宮威重
93.	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
94.	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
95.	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
96.	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
97.	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

98.	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)
99.	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
100.	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
101.	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
102.	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
103.	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
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病院	〒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
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.	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
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.	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
116.	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)
117.	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
118.	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
119.	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
120.	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
121.	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
122.	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.泉敏吉 小児のみ対応
123.	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
124.	きのくに漢方クリニック 内 科・外科・アレルギー科・小 児科	〒640-8269 和歌山市小松原通 1-1-35 サンビル 4F	073-426-1156	Dr.田中一
125.	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
126.	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
127.	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
128.	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)
129.	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
130.	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
131.	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
132.	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	

133.	宇賀治医院	〒910-0018 福井市田原 2-6-11	0776-23-2695	Dr.宇賀治陽一
134.	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
135.	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
136.	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
137.	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
138.	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
139.	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)
140.	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
141.	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
142.	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
143.	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
144.	京都大学医学部付属病院 小児科心療外来	〒606-8507 京都市左京区 聖護院川原町 54	075-751-3111	Dr.高尾龍雄
145.	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)
146.	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
147.	市立長浜病院 血液内科	〒526-0043 滋賀県長浜市大戊亥町 313	0749-68-2300	Dr.亀崎洋
148.	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
149.	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)
150.	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

151.	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
152.	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
153.	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
154.	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
155.	医療法人児星会 むらた小児科	〒566-0021 大阪府摂津市 南千里丘4-25 コノミヤ摂津市 駅前店2階	06-6317-3900	Dr.村田卓士
156.	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
157.	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
158.	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
159.	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
160.	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
161.	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)
162.	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
163.	成研会クリニック 精神科・ 心療内科	〒586-0014 大阪府河内長野市長野町5 番1号ノバティ長野南館2階	0721-52-1333	Dr.真木修一 Dr.長谷川拓也
164.	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	
165.	医療法人清翠会牧りハビリ テーション病院	〒571-0015 大阪府門真市大字三ツ島 2223	072-272-7281	
166.	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

167.	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
168.	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
169.	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
170.	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
171.	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
172.	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
173.	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
174.	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
175.	鈴木整形外科	〒656-0101 兵庫県洲本市納 231	0799-24-3533	Dr.鈴木国夫
176.	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
177.	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
178.	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
179.	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
180.	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	
181.	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
182.	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
183.	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

184.	医療法人齊和会 広島クリニック 宝町	〒733-0044 広島市中区宝町 2-1 フジグラ ン 4F	082-543-6688	Dr.戸田克広
185.	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
186.	三好内科医院	〒733-0022 広島市西区天満町 17-1	082-294-2277	
187.	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
188.	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
189.	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
190.	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
191.	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
192.	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
193.	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
194.	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
195.	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
196.	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
197.	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
198.	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
199.	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
200.	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



201.	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
202.	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
203.	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
204.	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
205.	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
206.	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
207.	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
208.	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
209.	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
210.	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
211.	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
212.	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)
213.	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
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	〒810-0001 福岡市中央区 天神 1-2-12 メットライフ天神 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.	友愛会織田病院 麻酔科	〒849-1311 佐賀県鹿島市高津原 4306	0954-63-3275	Dr.中平圭
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.	玄真堂川嵐整形外科病院	〒871-0012 大分県中津市宮夫 14-1	0979-24-0464	Dr.川嵐真人
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.	松本リカバリークリニック	〒850-0028 長崎県長崎市勝山町10-1 プ ライムM勝山ビル4F	095-801-1146	Dr.松本志朗
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	〒850-0028 長崎市勝山町10-1	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 長崎 4-26-4 柴山荘	03-5965-6060	長澤斉先生
3	鍼灸院 天空	〒542-0083 大阪府中央区東心斎橋 1-11-11MTS 心斎橋ビル 9F	06-6121-6540	卯野裕樹先生
4	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
5	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
6	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
7	東京大学附属病院リハビリテーション部鍼灸部門	〒113-8655 東京都文京区本郷 7-3-1	03-5800-8680	Dr.林健太郎
8	蒼生病院 歯科口腔外科・口腔心療科	〒571-0023 大阪府門真市大字横地 596	072-885-1711	Dr.中野良信
9	しおがま鍼灸治療室	〒468-0073 愛知県名古屋 市天白区塩釜口 2-1511	052-833-9412	鳥居諭先生
10	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				
------	--	--	--	--