

NPO法人

線維筋痛症友の会会報

68号(2021年8月発行)



皆様に残暑お見舞い申し上げます。

今年は全国的に非常に暑い日が続いていますが、皆様熱中症などは大丈夫でしょうか。

今年はコロナ禍のなか、東京オリンピック 2020 が開催されました。感染拡大防止のため大半の会場は無観客といういつもとは違う状況でしたが、一生懸命自分の力を出し切ろうと努力し躍動する選手たちの姿に大変感動して、毎日テレビの前で熱烈に応援しました。感染者を出しながらも最後の閉会式まで、無事に終わって良かったと思います。これから始まるパラリンピックも応援しようと思っています。

友の会では、10月3日に福岡市で今年度の本部総会を開催することとなりました。正会員の皆様には出欠葉書を同封しましたので、総会が成立できるよう一人でも多くの方に投函していただきますようお願いいたします。

まだまだ涼しくなりそうありませんが、皆様どうかご自愛下さい。

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。

編集人 NPO法人線維筋痛症友の会 (JFSA)

事務局 〒980-0014 仙台市青葉区本町1丁目 9-28-304

定価 500円(会員は会費に含む)

お問い合わせはこちらをお願いします。

Tel : 080-6654-3181

E-Mail : jfsa@e-mail.jp

HP : <http://www.jfsa.or.jp/>

© 2002 - 2021 JFSA All rights reserved

会報の記事は録音等を元に友の会が編集したもので、責任は当会にあります。



◆*◆ も く じ ◆*◆

ページ	内容
1	巻頭言
3	2021 年度総会のご案内
5	総会議案集
10	新「線維筋痛症 CARD」の活用！
11	「天気痛について知ろう」インターネット記事の紹介
11	「ヘルプマーク」啓発・インターネット記事の紹介
12	本の紹介
13	事務局でお分けできる発行物などの紹介
15	「移動図書館」休止中のお知らせ
15	インターネットでの情報発信 ご紹介
15	メールマガジンのご紹介と登録方法
16	災害への備え
18	コラム 「 増えてきた災害～避難のタイミングはいつ？～ 」
19	会報 67 号発行後の主な出来事
20	事務局便り
20	・本部事務局電話番号について ・寄付のお願い
21	・お問い合わせ時のお願い
22	北海道支部便り
23	東北支部便り
25	関西支部便り
28	会員の皆さんからの投稿
29	・手作り作品、(絵画、写真、手作り作品など)
30	・会員さんからのお便り(生活の工夫など)
31	皆様の声を募集します(ご投稿のお願い)
32	会員更新について(年会費納入、住所変更、会費免除について)
35	友の会データ
36	お礼とお願い
37	災害への義援金・寄付先一覧
38	医療機関リスト

NPO 法人線維筋痛症友の会 2021年度総会

全国的な新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、一部地域の緊急事態宣言等が続いている中ですので、2021年度も線維筋痛症友の会本部総会は、時期をずらして、昨年より予定していた福岡で開催させていただきます。

総会成立のためには、正会員の皆様に総会委任状をご提出いただくことが必要不可欠となります。議案の内容については、会報でご案内しておりますのでご覧頂いて、同封しているハガキ等で委任状送付のご協力をよろしくお願いいたします。

できる限りの感染予防対策をして総会に臨むべく準備しております。定員を少なくしたり、直近の感染状況等によっては直接連絡を取らせて頂いたりする必要があり、今回の総会/交流会については、この会報が届いている方(正会員/一般会員の方とその付き添い者)に限らせて頂き、HP等での案内はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

1. 日 時 : 2021年10月3日(日)

2. 時 間 : 13時30分から14時まで総会。その後16時まで交流会となります。

3. 場 所 : アクロス福岡・608会議室

福岡県福岡市中央区天神 1-1-1 TEL:092-725-9113

※場所を尋ねる等、会場に関する事以外のお問い合わせは友の会までお願いします。

4. 議 題 : (1)2020年度事業報告 (2)収支決算報告 (3)会計監査報告

(4)役員を選任について (5)その他

5. 会 費 : 交流会に参加される方は、500円。

6. 申込み方法 :

☆正会員の方・・・同封の葉書で総会の出席・欠席をご連絡ください。欠席の方も委任状を兼ねていますので、必ず返送をお願いします。(はがきが同封されていない方は一般会員として登録されています。登録間違いの方、変更希望の方はご遠慮なくご連絡ください。)

☆一般会員、その他会報をご覧になった方・・・交流会のみ参加出来ますので、友の会事務局へメール jfsa@e-mail.jp で参加人数、お名前、電話番号をお知らせください。

メールを使えない方は、電話番号 **080-6654-3181** までご連絡ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、参加人数を制限させていただきます。

・ご参加される方は、連絡先を必ずお知らせください。

・当日朝に体温を測定していただき、受付時にお知らせください。

7. 申込み締切り: 9月17日(金)必着

※委任状は9月17日(金)までにご投函ください

会場案内

☆アクロス福岡 HP アドレス

<https://www.acros.or.jp/>

→QRコードはこちら



公益財団法人アクロス福岡

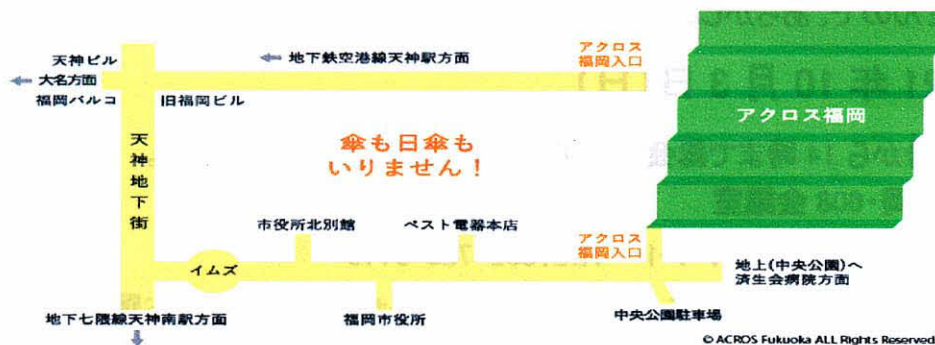
〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神1丁目1番1号

☆公共交通機関のご案内

- ・地下鉄空港線「天神駅」から徒歩5分(16番出口直結)
- ・地下鉄七隈線「天神南駅」から徒歩7分(5番出口)
- ・西鉄「福岡天神駅」から徒歩10分
- ・バス停 「アクロス福岡・水鏡天満宮前」から徒歩0分 「天神4丁目」から徒歩3分
「天神中央郵便局前」から徒歩5分

便利な地下街からのアクセス

アクロス福岡地下2階は天神地下街と直結しているため、晴雨問わず快適にご来館いただけます。



(総会がきについて)

※正会員の方のみ、こちらの総会委任状(兼出席票)が同封されています。必ずご確認頂き、期日内の返送にご協力をよろしくお願いいたします。

会報封筒の宛名の上に会員番号が記載されています。

総会に欠席される方は、必ず委任状をご記入の上返送をお願いいたします。

委任者を必ずご指定ください。

NPO法人緑地福祉会友の会
第19期通常総会 出席及び委任状

◆会員番号()
◆氏名()
住所 _____

◆2021年10月3日(日)開催の
総会にご出席・ご欠席
交流会にご出席・ご欠席

◆会員種別(正会員・一般会員)
来年から議決権やこの葉書の送付を不要と
お考えの方は、一般会員に○を付けてください。
ご欠席の場合は下記委任状に必要事項を記入し、必ず
ご返送ください。委任者を下線のついた中から選んで、○
で囲んでください。

通常総会 委任状
私は、2021年10月3日開催の総会議案につ
いての議決権を 議長・理事長・会員()
にすべて委任いたします。
2021年 月 日
氏名()

※申込み締切:9月17日(金)必着

2020 年度 事業報告書(2020 年 4 月 1 日～2021 年 3 月 31 日) NPO 法人線維筋痛症友の会	
年月日	事業内容
4 月 20 日	会報 64 号を発行しました。
5 月 29 日	東京にてリモート理事会を開催しました。
5 月 30 日	岡寛先生医療講演会「慢性疼痛症・慢性疲労にどう対処するか？」を開催しました。(線維筋痛症友の会と慢性疲労症候群支援ネットワーク共催)(無観客で収録)
6 月 11 日	北海道支部会報を発行しました。
6 月 12 日	「慢性の痛み対策」勉強会に要望書を提出し、意見発表をしました。
6 月 21 日	京都難病連理事会に参加しました。
7 月 1 日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
7 月 2 日～3 日	京都市交通局研修に講師として参加しました(関西支部)
7 月 6 日	大阪府難病相談支援センター・ピアカウンセリング研修会に参加しました。
7 月 8 日	発送作業(京都難病連・京都府保険医協会による新型コロナウイルス感染症に関するアンケート)
7 月 10 日	宮城県患者・家族団体連絡協議会の総会・理事会に出席しました。
7 月 11 日	リウマチ学会参加団体にて、リモート参加のための動画収録をしました。
7 月 27 日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
7 月 30 日	(NPO 法人)大阪難病連総会に出席しました。
8 月 8 日	大阪府難病相談支援センターでピア相談を担当しました。
8 月 11 日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
8 月 28 日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
8 月 20 日	会報 66 号を発行しました。
8 月 30 日	大阪/地域難病連交流会に出席しました。
9 月 11 日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
9 月 12 日	大阪府難病相談支援センターでピア相談を担当しました。
9 月 18 日	「ながら交流会 web で練習会」(大阪池田)を開催しました。
9 月 23 日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
9 月 24 日	北海道支部会報を発行しました。
9 月 26 日～27 日	理事会を開催しました。(アワーズイン阪急)
9 月 27 日	本部総会を開催しました。(東京都ビジョンセンター田町)
9 月 27 日	本部交流会を開催しました。
10 月 3 日	大阪府難病相談支援センターでピア相談を担当しました。
10 月 20 日	令和 2 年度 第 11 回バリアフリー推進勉強会 web 講習会収録に参加しました(大阪)

10月21日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
10月23日	『骨格提言』の完全実現を求める2020大フォーラムで意見発表をしました
10月30日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
11月7日	難病・慢性疾患全国フォーラム2020にWeb参加しました。
11月7日～8日	日本疲労学会(神戸)にブース出展しました
11月13日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
11月14日	Vho-net 関西学習会に参加しました。(web講習会)
11月15日	京都難病連理事会に参加しました(京都部会)
11月15日	「難病患者ピア交流会」に参加しました(京都部会)
11月16日	宮城県患者家族・団体連絡協議会(MPC)主催の石巻保健所管轄医療講演会に理事として参加しました。
11月18日	姫路東保健福祉サービスセンター訪問・打ち合わせ
11月20日	「ながら交流会 web で練習会」(大阪池田)を開催しました。
11月25日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
11月28日	大阪府難病相談支援センターでピア相談を担当しました。
12月4日	「交通サポートマネージャー講師・web研修会」に参加しました(関西支部)
12月6日	JPA(全国難病・疾病団体協議会)幹事会(web開催)に参加しました(大阪難病連幹事として)
12月15日	北海道難病連主催市民公開講座『患者学』医療講演会(オンライン)に1名参加。
12月19日	第35回「国際障害者年」連続シンポジウム(web開催)に登壇しました(関西支部)
1月20日	会報66号を発行しました。
1月30日	大阪府難病相談支援センターでピア相談を担当しました。
2月10日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
2月15日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
2月20日	大阪府難病相談支援センターでピア相談を担当しました。
2月23日	北海道難病連主催「Dr. しんぞうと患者学in北海道」(オンライン)に参加しました。
2月26日	宮城県患者・家族団体連絡協議会役員会に出席しました。
2月28日	RDD・レアディーズデイ大阪交流会(オンライン)に参加しました
3月7日	難病法施行5年見直しの現状についての学習講演会に参加しました(関西支部)
3月8日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
3月10日	大阪府との懇談会に参加・発言しました
3月22日	宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
3月29日	大阪府難病相談支援センターでピア相談を担当しました。
3月30日	東北支部会計監査を実施しました。
3月30日	北海道支部会計監査を実施しました。

活動計算書

2020年4月1日から 2021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)

I 経常収益			
1 受取会費			
受取会費(711人)	2,148,000		
受取法人会費(56人)	560,000	2,708,000	
2 事業収益			
情報収集及び提供事業収益	29,407		
地域社会への普及・啓発事業収益	0		
講演会等による研究発表事業収益	0		
その他の事業収入	5,375	34,782	
3 受取寄付金			
受取寄付金(116人)	400,500	400,500	
4 受取助成金等			
受取助成金	0	0	
5 その他収益			
受取利息	27		
雑収益	0	27	
経常収益計			3,143,309
II 経常費用			
1 事業費			
(1)人件費			
給与手当	0		
(2)その他経費			
業務委託費	246,824		
支部費	225,000		
研修費	0		
印刷製本費	573,260		
会議費	0		
旅費交通費	0		
通信運搬費	528,708		
消耗品費	0		
貸借料	88,550		
諸会費	21,000		
接待交際費	0		
新聞図書費	0		
支払手数料	2,260		
雑費	0	1,685,602	
2 管理費			
(1)人件費			
給与手当	0		
(2)その他経費			
業務委託費	495,000		
印刷製本費	86,140		
会議費	41,428		
旅費交通費	204,119		
通信運搬費	314,243		
消耗品費	21,699		
接待交際費	22,585		
支払報酬	110,000		
諸会費	3,000		
新聞図書費	1,980		
支払手数料	5,284		
水道光熱費	0		
租税公課	2,100		
定額解約税金	0	1,307,578	
経常費用計			2,993,180
当期経常増減額			150,129
税引前当期正味財産増減額			150,129
法人税、住民税及び事業税			0
当期正味財産増減額			150,129
前期繰越正味財産額			4,187,896
次期繰越正味財産額			4,338,025

監査報告書

NPO法人線維筋痛症友の会
理事長 山田 章子 様

2020(令和2)年度の収支決算について、厳正なる監査の結果、
適正であることを報告いたします。

2021 年 6 月 30 日

監事

氏名

大竹 庵那 

役員を選任について(案)

標記については、下記のとおり選任したいので、承認をお願いします。

変更年月日	変更事項	役名	氏名	備考
2021年10月3日	再任	理事	山田 章子	
2021年10月3日	再任	理事	尾下 葉子	
2021年10月3日	再任	理事	山田真理子	
2021年10月3日	再任	理事	久保田妙子	
2020年10月7日	辞任	監事	高松 佳子	
2021年10月3日	新任	監事	大竹 庵那	就任の日時については総会で説明します。

新「線維筋痛症 CARD」の活用！

自分達の病気を周囲に理解してもらうために製作・発行した新「線維筋痛症カード」についてお知らせします。新会員の方には一枚無料でお送りいたします。



通院先
病名 線維筋痛症
合併症
服用中の薬
アレルギー・禁忌薬等
緊急搬送時やサポートいただく時のお願い この病気は、「強い痛み」が主な症状で、感じる部位も全身だったり部分だったり流動的です。体にさわられると強い痛みを感じる部位があるので、触診する時は声をかけてください。 線維筋痛症はレントゲンやCT、MRI、血液検査では異常が見つけられないのが特徴です。このカードに記載のある患者本人からの留意点を読んで対応いただきますようお願いいたします。
留意事項

「ヘルプマーク」はマークそのものを指すのに対して、「ヘルプカード」は、緊急連絡先や、自分が配慮してほしいこと、など色々な書き込みができます。今回、友の会で作成したカードも、「ヘルプカード」としての役割も果たせるように工夫をしてみました。

私たちの痛みや疲労などに伴う生活のしづらさは目に見えないので、患者自身と周りをつなげるツールとして活用してください

アレルギーや合併症については、記入しておく、救急搬送時だけでなく災害時にも役に立ちます。

服用中の薬を一覧表にして、一緒に携帯しても良いかもしれません。

「留意事項」の欄には、普段の外出時に周囲にお願いしたいサポートを書くといいでしょう。

(例)・長い事立つことが難しいので、順番待ちの際や電車内などで座らせてほしい

・網棚の荷物の上げ下げを手伝ってほしい

<皆さんのアイデアを募集します>・・・「線維筋痛症カード」活用法

- ・「配慮してほしいこと」として、こんなことを書いてみた
- ・こんなケースに入れてみた
- ・カードを利用して経験したことや思ったこと

写真などがあれば
うれしいです

……使ってみてのアイデアやエピソードをぜひお寄せください。

岡寛先生執筆記事のご案内 ～「天気痛」について知ろう～

東京八重洲クリニックリウマチ科岡寛先生(東京医科大学八王子医療センター兼任教授・聖マリアンナ医科大学客員教授、当会顧問)がお書きになった天気痛に関わるネット掲載記事を、皆様にご紹介いたします。

「頭痛持ちの卑弥呼は気圧の変化に敏感なので崇められた？気候変動と天気病(1)」

https://www.health.ne.jp/library/detail?slug=hcl_5000_w5001001

「台風や低気圧が近づくとズキンズキンする片頭痛は天気痛 気候変動と天気病(2)」

https://www.health.ne.jp/library/detail?slug=hcl_5000_w5001002

という興味深いテーマで、シミックヘルスケア・インステイテュート社が運営する健康ポータルサイト HelC+に掲載されています。

☆記事は当会 HP からアクセスできます。

HP の「お役立ちリンク」を開いて、「● HelC+(ヘルシー)」からアクセスして下さい。

<https://www.health.ne.jp/>

「ヘルプマーク」について大学生と当事者が考える Webにて公開中

7月12日(月)、大阪で、難病患者と大学生が共に「ヘルプマーク」について学ぶ企画があり、尾下(関西支部長)がもう一人の当事者の方と参加しました。

公共交通機関(この日は大阪メトロ)のユニバーサルデザイン化(障害のある、なし、に関係なく、皆が使いやすいデザインに街並みを変えていくこと)のとりくみや、「障害者差別解消法」について、そして、私たちのように“目に見えない障害”のある人たちがヘルプマークに託している思いや願いを、関西の大学生5人と交流し、よりよい社会をつくるために、自分達に何ができるか、一緒に考える様子が記事になっています。

紙面は大阪版朝刊のみ(8月10日朝刊掲載)でしたが、web 媒体『朝日新聞 DIALOG』等で、全国からイベントの詳細をご覧ください。周りの方に、自分達が生活していくうえで困っていること、手助けしてほしいことなど、話し合うきっかけになればと思います。

【イベント(収録)日】 7月12日(月) 大阪市内にて
 【紙面】2021年8月10日、朝日新聞(大阪版朝刊)に掲載されました
 【動画】



【朝日新聞 DIALOG】

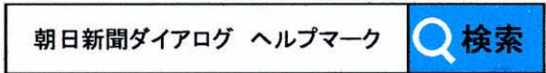
(前編)おせっかいなら 任せとき！ ヘルプの心を大阪から／学生と難病患者 スタディーツアー

<https://www.asahi.com/dialog/articles/14403232>

(後編)助けて、助けられて…そんな大阪ええんちゃう？／学生と難病患者がディスカッション

<https://www.asahi.com/dialog/articles/14403253>

【動画サイト：bouncy】 <https://moov.ooo/article/6108e7c8a563db26096bc41e>



検索ワードの例


本の紹介





タイトル		著者	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。)				

<p>痛みが全身に広がる 病気をとことん治す</p> 	<p>リーダーズノート 編集部</p>	<p>1512 円</p>	<p>リーダーズノート</p>
<p>しつこい痛みは「日記」で治る</p> 	<p>笠原 諭</p>	<p>1300 円</p>	<p>廣濟堂出版</p>
<p>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</p> 	<p>NPO 法人 いたみ医学研究情報センター</p>	<p>1404 円</p>	<p>大創パブリッシング</p>
<p>痛いつの素</p> 	<p>小川 節郎</p>	<p>1620 円</p>	<p>駒草出版</p>
<p>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</p> 	<p>小林 架寿恵(著) 小川 節郎(監修)</p>	<p>1296 円</p>	<p>日東書院本社</p>
<p>ビジュアルでわかるトリガー ポイント治療 増補改訂版</p> 	<p>Simeon Niel-Asher (著), 伊藤和憲(監修), 皆川陽一・齊藤真吾(翻訳)</p>	<p>5184 円</p>	<p>緑書房</p>
<p>NHK テキスト 『きょうの健康』 2021 年 7 月号 NO.400</p> 	<p>日本放送協会・ NHK 出版(編)</p>	<p>590 円</p>	<p>NHK 出版 ※臼井千恵先生(順天堂大学医学部付属練馬病院メンタルクリニック)の記事が掲載されています。</p>

✿ 事務局でお分けできる発行物・DVD など

タイトル	著者	価格	発行
<p>会報のバックナンバー 51～67 号</p>		<p>1 部 500 円</p>	<p>友の会</p>
<p>FM 白書 2016 (会報 52 号別冊)</p> 		<p>1 部 800 円</p>	<p>友の会</p>

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 以上のご寄付でお 分けできます。	友の会
疾患啓発パンフレット 「線維筋痛症」		監修： 岡 寛 先生	無料 ※部数に限りがあり ますので、原則おひ とり1冊をお願いし ています	ファイザー社 エーザイ社
「痛みとところ ケア」		監修： 尾登誠先生	無料 ※部数に限りがあり ますので、原則おひ とり1冊をお願いし ています	中外製薬

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 

※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、
パソコンによっては再生できない場合があります。

移動図書館

本を自宅に配送する貸し出しシステム「移動図書館」を行っています。
※現在、感染防止対策のために休止しています。



インターネットでの情報発信 一覧

友の会では、この会報の他にホームページやメールマガジンなどインターネットを利用した情報発信をしています。

	登録	内容	お問い合わせ
ホームページ	不要	交流会、講演会などのお知らせ	可能
ブログ	不要	交流会、講演会などのお知らせ	不可(発信のみ)
フェイスブック	必要	交流会、講演会などのお知らせ	不可(発信のみ)
メールマガジン	必要	交流会、講演会などのお知らせ	不可(発信のみ)

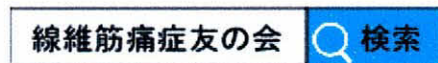
メールマガジンの登録方法について

【登録する方法(無料)】

- ① 友の会のホームページを開く。



←
 スマホはこちらが便利です



↑
 パソコンで検索する場合

- ② ご自分のメールアドレスを入れて、「送信」ボタンを押す。

メールマガ購読・解除
JFSA 線維筋痛症友の会ニュース
 購読 解除

読者購読規約

>> [バックナンバー](#)

↑
 メールアドレスを入れる

↑
 「送信」ボタンを押す

powered by まぐまぐ!

③メールマガジンが届く（例↓）

『JFSA線維筋痛症友の会ニュース』★交流会in新橋★

From: "NPO法人 線維筋痛症友の会 mag2 0001592167" <mailmag@mag2.com>

● JFSA 線維筋痛症友の会ニュース ●

東京交流会in新橋 ○月○日(日)○時～○時に開催します。

冷たい空気で辛い時です、楽しく話して暖まりましょう。

メールマガジンが届かない方へ

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

メールアドレスの変更について

- ・送信を希望するメールアドレスを変更したいときは、以前のアドレスの送信を解除し、新しいメールアドレスを再登録してください。(友の会事務局側では手続きができません。ご自身での操作が必要です)。

※各媒体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」の「お問合せフォーム」または

E-Mail: jfsa@e-mail.jp までご連絡ください。

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。
- ・お布団の周り、特に枕の周りにはなるべく背の高い家具は置かないようにしましょう。

◎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。



スマホはこちらが便利です

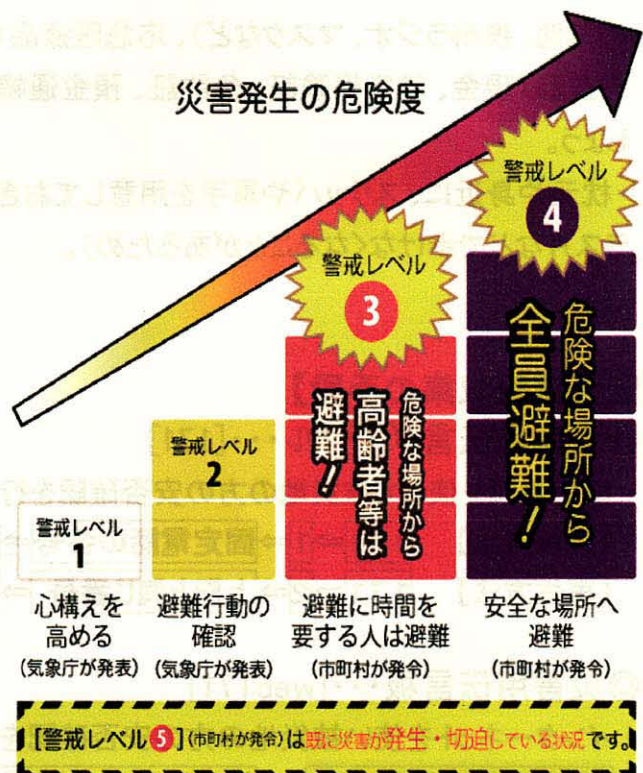
増えてきた災害～避難のタイミングはいつ？～

2021年5月20日から様々な災害の避難勧告・指示の基準が変わったことにお気づきですか？新しい基準は右図の通りです。

警戒レベル3になったら、迫っている災害の種類(大雨・暴風など)と自分の置かれている場所の状況をよく見極め、避難先や必要なものを再度確認しておきましょう。

警戒レベル4は避難開始の目安となります。自宅内避難が可能であれば自宅の中でも安全な場所へ移動し、停電などライフラインが止まる可能性も考えて身の安全を確保。避難所など、自宅を離れる方は必要なものをまとめ、外の安全を確認して早めに避難を始めましょう。自宅を離れる時は扉に「避難済み」と書いたメモを掲示しておく、ご近所や支援してくれる方の安心にもなります。

数年前から、思いも寄らない風水害が増えてきました。災害が近づいた時、余裕をもって行動することは、後々の痛みを軽減します。みなさんどうぞお気をつけて！詳細については、政府広報オンラインのページ(*1)を参考にしてください。



* 1 「警戒レベル4」で危険な場所から全員避難！5段階の「警戒レベル」を確認しましょう

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201906/2.html>

スマホはこちらが便利です



会報 67 号発行後の主な出来事

- 5月20日 会報 67 号を発行しました。
- 5月13日 北海道難病連主催「Dr. しんぞうと患者学in北海道」(オンライン)に参加しました。
- 5月17日 宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
- 5月21日 宮城県患者・家族団体連合会役員会に出席しました。
- 5月24日 宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
- 6月7日 宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
- 6月18日 宮城県患者・家族団体連合会総会及び役員会に出席しました。
- 6月21日 宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
- 6月21日 大阪難病相談支援センターでピア相談を担当しました。
- 7月1日 北海道難病連主催「Dr. しんぞうと患者学in北海道」(オンライン)に参加しました。
- 7月7日 宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
- 7月12日 「ヘルプマーク」啓発イベント(朝日新聞社取材)に参加しました
- 7月14日 宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。
- 7月15日 北海道支部総会を役員のみで開催しました。
- 7月15日 北海道支部会報を発行しました。
- 7月16日 宮城県患者・家族団体連合会役員会に出席しました。
- 7月28日 大阪難病相談支援センターでピア相談を担当しました。
- 8月2日 大阪難病相談支援センターでピア相談を担当しました。
- 8月3日 仙台市(障害企画課・健康政策課)の意見交換会に参加しました。
- 8月4日 宮城県患者・家族団体連絡協議会担当役員として仙台市と次年度の委託事業予算打ち合わせに出席しました。
- 8月4日 大阪難病連会計監査をしました。
- 8月20日 宮城県患者・家族団体連絡協議会理事会に出席しました。
- 8月20日 大阪難病連主催「難病問題学習会(コロナと後遺症の経験から)」に参加しました。
- 8月29日 大阪・地域難病連交流会に参加しました。
- 8月30日 宮城県・仙台市両難病センターでピア相談を担当しました。





事務局便り



◆2019年7月1日から、本部事務局の電話番号が変わりました

現在の電話番号

080-6654-3181

対応時間:平日 10時から16時まで

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

(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くだ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、お名前を必ず記載してください。

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。



ゆうちょ銀行総合口座 記号 18150 番号 44503121 「センイキンツウショウトモノカイ」

※口座番号が変更になりました。ご注意ください(※ 32～33 ページ参照)

～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。

※支部長個人の携帯に相談の連絡はご遠慮ください。

※早朝や夜間・休日につながりません。ご了承ください。

対応時間：平日 10 時～16 時まで

※関西支部は原則として火曜日・木曜日の 15 時～18 時に、池田市民活動エンジン「トアエル」にて電話対応しています。

・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。

北海道支部 taeko-k@sea.plala.or.jp

東北支部 tohokufm@yahoo.co.jp

関西支部 kansaifms@yahoo.co.jp

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に、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。





北海道支部便り



暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしですか。新型コロナウイルス感染症の終息はなかなか見通せないので、ワクチン接種を希望する全員に一日も早く接種出来るよう願っています。

感染拡大防止のため集会開催が難しい状況ですが、なんとか工夫して皆様にお会い出来るようにしたいと思います。これからも、3密を避け、マスク着用や手洗い、消毒、室内の換気などを続け、感染予防に努めていきましょう。



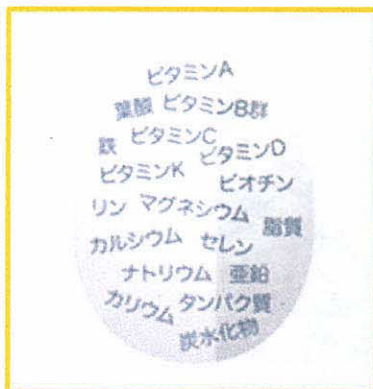
カモミール

◆北海道支部交流会の開催予定について

秋の北海道支部交流会につきましては、感染の状況を見ながら11月上旬に開催したいと考えています。皆様にお会いできる日を楽しみにしています。

◆第5回「Dr. シンゾウと患者学in北海道」7月1日(木)、北海道難病連主催のオンライン開催Zoomミーティング)に参加しました。その内容を一部ご紹介します。

1. 慶應義塾大学看護医療学部に加藤眞三教授が『「病氣」の反対語が「元気」ではない!』と題してお話しされました。その中で、病氣や障害など人生の危機に直面した時に、1 不確かな状態、2 確からしさの認識、3 周囲への攻撃、4 交渉・取引、5 うつ状態、6 受容(甘受)、7 活動性、8 連帯へと8段階の「魂のらせん階段」を移行し、自分の抱えている病に、あるいは自分の生き方に、自分自身で意味を見つけだせた人が元気に過ごされているように思います。というお話しが、大変心に残りました。私も確かにそういう階段を少しずつ上った気がします。
2. 肝臓がん検診団団長で、肝臓クリニック札幌院長の川西輝明先生が『元気で長生きのために色々試してみませんか?』と題してお話しされました。川西先生は肝臓を元気にするために



一日一食ご飯の代わりにゆで卵を2個食べるダイエットをされたそうです。そのお話の中で、卵は完全栄養食と呼ばれる非常に栄養豊富な食材で、筋肉を増やすロイシンも豊富と聞き卵について調べてみました。卵黄にはビタミンA、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンKやビタミンB1、ミネラルの鉄が多く含まれ、卵白にはビタミンB2やカルシウムを多く含みます。その上、コリンは記憶力と注意力が増加し認知症にも効果的、ルテインは紫外線から眼を保護する役割を果たし、疲れ目や白内障を改善する効果があると知りました。これからは、もっと卵を食べて、ダイエットは無理かもしれませんが、目や脳を元気にしたいと思います。

<北海道支部連絡先> 電話&FAX 011-382-0072 支部携帯 080-5836-5221
メールアドレス taeko-k@sea.plala.or.jp (北海道支部 久保田妙子)

東北支部便り

残暑厳しい地域もありますが、お盆過ぎには暑さも落ち着きます。新型コロナウイルス禍の中、2020 東京オリンピックが開かれました。選手達は全力を尽くしいい成果をあげてくれ、嬉しく盛り上がりました。これからパラリンピックが開かれるので政府・東京や組織委員会などには掲げた「安心・安全」を全力で遂行してもらいたいものです。

東北支部では全く医療講演会・交流会を計画できない状況が続いています。2021 年度後半にワクチン接種などの効果で開催できれば 10 月中旬以降に企画したいと考えております。今後の状況次第ですが、実施可能になりましたなら会員の皆様にご連絡いたします。

皆さんも前向きに過ごされるよう願っております。

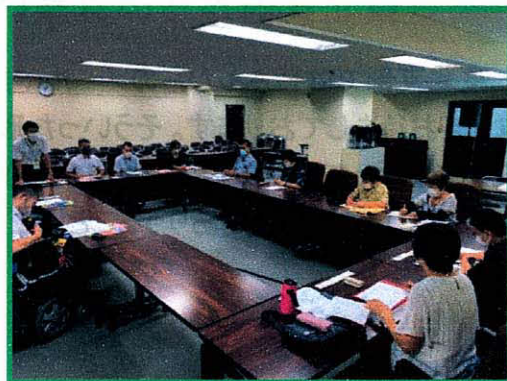
仙台市との意見交換会 ～災害時に困難だったこと・要望など～

今夏、最高気温の暑い中8月3日午後1時半より、仙台市役所会議室にて東日本大震災時の体験を通じて患者の立場から要望を伝え、仙台市と障害者(心身の機能の障害)団体との意見交換会(聴取)が実施されました。線維筋痛症友の会も参加し、参加患者団体は当会も含めて8団体でした。

線維筋痛症は指定難病ではないので、行政には患者名簿もなく、行政から患者さんが把握されておりません。当患者さんの中には症状の軽い方から、寝込んでおられる重度の方もいらっしゃいますが他人の眼には見えない強い痛みをかかえながら災害時には避難しないといけません。当時幸い、仙台市では家を流されたとかひどい状況の友の会会員さんはいない様でしたが、石巻、大船渡の状況のわかった大変な会員さんには訪問して食料品等を友の会からお届けしました。

平成 30 年(2018 年)12 月、仙台市も全国的に通用する赤いヘルプマークが配布され、友の会も今回新しくヘルプマークを入れた黄色い「線維筋痛症カード」を作成し会員の皆さんにお渡ししました。日頃外出時にも災害等に備えこの「線維筋痛症カード」と赤いヘルプマークを持参されると思います。この2つのマーク・カードの情報アピールで、指定難病患者さん同様、難病患者として線維筋痛症患者も支援されることを願います。

今年は東日本大震災から 10 年目になりますが、今後も継続してこれからの災害に向けての充実した障害者に対してのより良い支援内容を話し合い、もっとも必要な医療関係においても患者さんの薬の手配等がスムーズに行き届くように、医師・薬局・支援者等の参加者も含め皆さんで話し合い災害時における連携をうまくつなげていければと、全ての各患者団体で今後の話し合いの継続をせつにお願いしてきました。



<患者団体からのご意見抜粋>

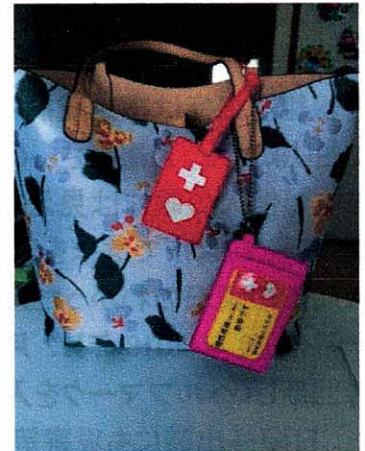
- ・ストマのパウチが必要なのだが、みんな同じものでいいわけではなく、人によって違う。オストミー協会とつながっていないと、入手が困難だった。
- ・災害時に障害者や難病患者がつけられるホットラインがあってすぐ相談できる場があるといい。
- ・健常者と一緒の避難所はづらいし肩身が狭かった。
- ・体調を崩すと動けなくなる。薬を切らしたり、ストレスなどで体が動かなくなる。
- ・学校などに避難しても全く健常者と同じ扱いで支援してもらえなかった。ヘルプマークができたので、これからは少しはいいのではないかと思っている。
- ・薬も違うし、どこの病院に行ったらよいか、震災の時に総合医療を受けられる場所になかなかたどりつけなかった。総合医療を受けられる場所があるといい。
- ・発作で避難所にいられず、安心して過ごせる場所がなかった。診療している病院や開いている薬局の情報を得るのが大変だった。
- ・災害時には一般的なニーズの人より、特殊なニーズに置かれている人がより困難な状況におかれる。どれだけ、個々のニーズを想定して支援をしていくのかが、重要。

C.Sさんからののお便り



線維筋痛症カード活用法です

会報が届きました。
完成まで大変だったと思います。ご苦労様です。
早速ですが、会報に目を通してます。
カードの活用法に、私なりの表示方法です。
普段持ち歩く、バッグに取り付けて目につくようにしました。
カードは100円ショップで売ってるパステース入れにおさめてます。
すれ違う人に気づいてほしいです。
そして、こんな病気があるよと、思ってもらえたら嬉しいです。
外出しながら、広報しようかなあ



東北支部からのお願い

東北支部では皆さんからのメールや郵便でのお便りなどをお待ちしております。そういった形での何らかの交流をと願っておりますのでよろしくお願いいたします。
なお編集で修正などがありうることはご了承ください。

<東北支部連絡先>

TEL・FAX:022-721-5156

本部・支部携帯:080-6654-3181

メール:tohokufm@yahoo.co.jp

東北支部 山田章子





関西支部便り



(関西支部 尾下葉子)



現在、支部事務局のある大阪府をはじめ、近畿地区では新型コロナウイルス感染者が増加傾向にあり、心配の尽きない状況が続いています。

そんな中ですが、現在準備が進行中の行事についてお知らせします。今後の感染拡大状況によっては、現在開催予定の行事も中止になるかもしれませんので、友の会 HP 等をご覧ください。どうか、支部にお問合せください。

「ポストコロナの友の会活動を模索するぞ」という壮大な??計画のもとに、興味のあるオンラインの集まりに出て、色々やり方を練習しているこのごろです。しかし、やはり「直接会って話せる」経験の大切さも同時にひしひしと感ずるのです。早く皆さんに会いたいです。

注意！今後中止が決まる可能性もあります。関西支部や主催団体にお問い合わせください。

開催予定の行事(2021年7月末現在)

1、大阪府「難病医療相談会」

今年の大阪府と共催の医療講演会は「慢性疲労症候群(ME/CFS)をテーマに開催することになりました。友の会関西支部と、CFS 支援ネットワークさんと共同で講座を担当します。

私たちにとって、「痛み」と同等に、そして時にはそれ以上に辛い症状は「四六時中付きまとう疲労感」という方も多いかと思えます。今回は大阪市立大学病院で長年 ME/CFS の診療に尽力されている山口浩二先生を講師にお迎えします。

今回は、新型コロナウイルス感染症流行の状況を鑑み、オンライン(システムは ZOOM を使用)講座を企画しています。来所での聴講についても若干数お席を用意しますが、直近の感染状況等によっては来所でのご参加をお断りすることもありますので、予めご了承ください。「このチャンスに、オンライン講座に参加してみようかな」という方も大歓迎です。また、ZOOM をある程度使ったことがある方に、講演時や終了後の交流タイムの運営サポートを願うことができると助かります。お手伝い頂ける方は、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ましょう。

日時：2021年11月3日（水・文化の日）

13時15分～15時（予定）

※終了後、患者・家族交流タイムを予定（参加自由。16時ごろまで）

会場：オンライン（ZOOM 使用） 及び 大阪難病支援センター交流作業室

（大阪市住吉区万代東3丁目1-46大阪府こころの健康総合センター 3階）

テーマ：「慢性疲労症候群（ME/CFS）の診断と治療について（仮題）」

講師：山口浩二先生（大阪市立大学病院 疲労クリニック）

定員：オンライン 30人程度 来所 若干名（予定）

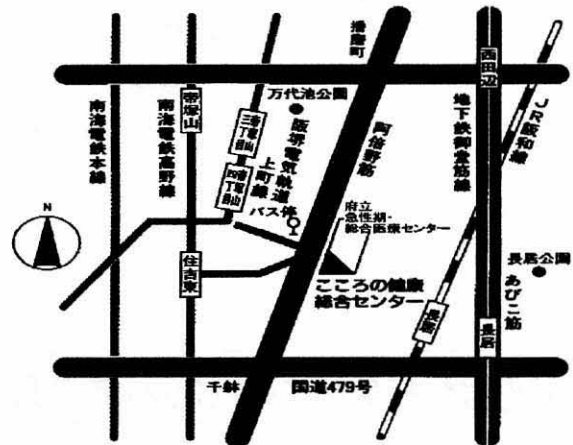
参加費：無料 ※必ずメール等での申し込みが必要です。

主催：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）

◇大阪府こころの健康総合センターへは、
JR 天王寺駅前（「あべの橋」バス停）から大阪
シティバスの「住吉車庫前」行きか「浅香」行き、ま
たは「おりおの橋」行きにご乗車の上、「府立総合
医療センター」のバス停で下車していただくのが
便利です。

天王寺からのバスの所要時間は約20分です。



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、電話番号
- 4、参加人数
- 5、参加プログラム記号（※今年は「ロ」※カタカナです）。
- 6、メールアドレス

（オンラインの方は必須。来所の方も可能であればお知らせください）

★大阪難病連 メール nanren@vesta.ocn.ne.jp

住所 〒558-0056 大阪市住吉区万代東3丁目1-46 3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 いけだトアエル内

2, 京都市委託事業「難病患者ピア交流会」

京都では、コロナ禍においても同病の患者/家族との交流ができる「ピア交流会」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。

普段はどの地域に住んでおられても参加自由ですが、現在は感染防止対策のため、京都市/京都府内お住まいの方が対象です。

詳しくは、関西支部または京都難病連にお問い合わせ下さい。

日時:11月14日(日) 13:30~16:00(受付13:00~)

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)

申込み・問合せ NPO 法人 京都難病連

Tel 075-822-2691(平日10:00~16:00)

メールアドレス k-nanren@mbox.kyoto-inet.or.jp

HP アドレス <https://k-nanren.wixsite.com/kyoto-nanren>

3, 兵庫・姫路交流会と

※施設外観



2021年11月17日(水)

※13時30分~16時

会場:「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)

定員 10名 **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)。

大阪府・兵庫県を中心とした近畿地域では、新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が、過去最高を毎日のように上回る日々が続いています。今年5月19日の姫路交流会はやむなく中止といたしました。今後定例で続けていた交流会を継続していくために、今年度も会場を提供して下さっている姫路市に団体登録の手続きをしました。

次回11月の交流会も、直近の感染状況によっては中止にすることになりますので、お申込み頂く方は、必ず連絡先をお知らせください。

(お問い合わせやご相談など・・・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

○いけだ市民活動エンジン/トアエル 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)

(線維筋痛症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、トアエル事務局に適宜ご確認ください)

会員さんからのお手紙

〈 A.O さんの認知行動療法の実践 〉

皆さんは認知行動療法について知っていますか？

認知行動療法とは、簡単に言えば、「物事の考え方を変えてみる」といういわゆる精神現場における治療の一環です。

認知行動療法といっても一体何をすればいいのか…。

仮に、あなたがある物事で悩んでいるとします。

例えば、友達から LINE の返信が返ってこないとしましょう。

そんな時、あなたは一番初めに何を思うでしょう？

「相手から嫌われているのかな？」

「相手が嫌がる文面でもうったかな？」

など、ついマイナスなことを考えてしまいませんか？

私は実際、昔そうでした。

そして自分を責めてしまっていました。

ですが、こうは考えられないでしょうか。

“相手が出かける時、携帯を忘れてそもそも LINE を見ていないだけかもしれない”

“相手が忙しくて返信したくてもできていないだけかもしれない”

そう考えるだけで少しは気が楽になりませんか？

私は、まさにこの「物事の考え方を変えてみる」ことで精神的にも安定し、更に痛みまでも少し軽減した気がします。

ほんの少しの努力でいいんです。

頭の中で考え方をできるだけ、プラスにして、

そのプラスの考えを実際にプラスの行動に変えてみる。

上の例で言えば、「きっと忙しいから返信できないのね」

それは、今は置いといて、「お茶でもしようかな！」

なんてね。 どうでしょうか。

こんな感じで私は自分を、自分自身を変えました。

やるかやらないかは自由です。

ですが、決してこの治療法が線維筋痛症の治療にマイナスになることはないと思っています。

書店などに行けば、

認知行動療法の本がたくさん置いてあります。

よければみなさんもぜひ一緒にチャレンジしてみませんか？



作品ギャラリー



H.T さん



H.W さん

これは地元に近い愛知県常滑市のやきもの散歩道にある登窯という写真スポットです。



M.A さん

アクリルたわしです。指先の痛みがひいたときに、リハビリ代わりに作りました。



M.A さん

月見草の種です。細いつぶが種です。今の時期、たいていのところで発芽します。欲しい方に分けてください。夕方から、ひっそりと咲く姿に癒されます。

☆☆☆ 写真投稿・手作り作品募集について ☆☆☆

<写真を投稿する方法 >

メール : jfsa@e-mail.jp

郵送 : 〒980-0014 仙台市青葉区本町1丁目9-28-304 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!



<手作り作品をお送りいただくには>

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、「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んで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。

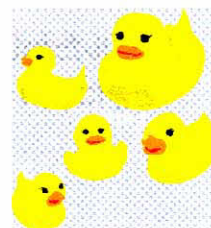
ご応募お待ちしております!



わたしの工夫

M.Tさん

お風呂でスポンジやタオルを持つと手指が痛くて体を洗えないので、両手に軍手をはめて、泡で出てくるボディークリームで体を洗っています。指に力が入らなくても、そっとなでるだけの方が体が痛くないし、しっかり汚れがとれ、ひざの裏や足指の間など細かい部分も洗えます。ためしてみてください。



N.Yさん

最近「色々な野菜をとりあえず冷凍してみる」ことにはまっています。

おすすめはキュウリです。そのまま冷凍するのではなく、スライサーで薄切りにして塩水にさらし(5分ほどで充分)、塩こぶを少し加えて、一回分ずつ小分けにして冷凍しておきます。

皆さんも色々試してみてください。意外といける野菜があるかも。



容器にラップをかぶせ、そこに冷凍したいものを入れて包むと簡単です。

解凍後のアレンジの例

- ・違和感なく食べられるのは、酢の物です。
- ・コンビニやスーパーで売っているレトルトのお惣菜と混ぜると美味しい。(ひじき煮、卵の花、ポテトサラダ・・・色々やってみましたがハズレなしです)。
- ・トマトなど他の野菜を足して、濃いめのドレッシングで食べると良い。

《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

【応募方法】

- ・メールまたは郵送。原稿の長さは問いません。



料理



お裁縫



体験談

等

- ・ 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)。

【掲載について】

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

<例えば・・・「みなさまの生活の工夫」を教えてください>

- ・ 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。
- ・ 時短、体力節減のための家事の工夫
- ・ 気分転換に役立つゲームや、軽い運動
……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

会員更新について(年会費振込、住所変更など)

～2021年度の年会費振込について～

2019年度から、事務手続きの簡素化などを図るため、年会費(4月から3月まで)になりました。今回は5月発行の67号に2021年度の振込用紙を同封しましたので、そちらを利用して今年度の振込をよろしくお願いします。用紙の再発行もできますので、ご希望の方はお知らせください。友の会の活動は皆様の会費に支えられております。納入をよろしくお願いいたします。

◎会員の皆様には、これからも年度初めの会報に振込用紙を同封しますので振込をよろしくお願いいたします。

◎年会費振込用紙の紛失に注意していただき、控えを必ず保管してください。

◎年会費振込口座のご案内

▼ゆうちょ銀行振替口座:口座記号番号 00280-6-76011 口座名義 線維筋痛症友の会

同封した振込票の口座番号です。振込票を紛失された方は、郵便局に置いてある青色の振込

票にこの口座番号など必要事項を記載してお振込みください。

▼ゆうちょ銀行総合口座:記号 18150 番号 44503121 口座加入者名 線維筋痛症友の会

*****総合口座へお振り込み時のお願いです。*****

- ①ご本人名義の口座からお振り込みください。
- ②ゆうちょ銀行以外の他金融機関から振込む際は、次の内容を指定して下さい。

【店名】八一八(読み ハチイチハチ) 【店番】818

【預金種目】普通預金 【口座番号】4450312(※7桁となります)

▼三菱東京 UFJ 銀行上永谷支店 :普通口座 口座番号 0843129

口座名義 特定非営利活動法人 線維筋痛症友の会 理事長 山田 章子 (ヤマダアキコ)

※ゆうちょ銀行総合口座や三菱東京 UFJ 銀行にご入金の際は、すぐ記帳が出来ませんのでお振り込み後、メールかお電話で振り込んだ旨をお知らせください。

◎ご質問等がありましたら、ホームページの「お問い合わせ」や、事務局メール jfsa@e-mail.jp、または電話080-5836-5221(担当 久保田)までお問い合わせください。

～会員種別について～

年会費納入の際会員種別を変更することができます。会員種別を変更される際は、郵便振替用紙にその旨お書き添え頂き、年会費を納入してください。(「正会員に変更希望」「一般会員に変更希望」など。また、総会の出欠ハガキでも変更できます。お申し出がない限りは、入会時の会員種別が継続されます。

【会員種別の違い 一覧】

会員の種別	年会費	総会の出席	議決権	会報等の送付
正会員	3000 円	可	あり	あり
一般会員	3000 円	可	なし	あり
法人会員	一口 10,000 円	可	なし	あり

・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

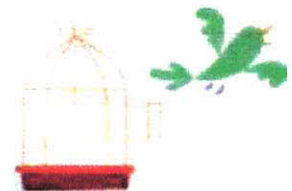
(議決権はありませんが、お届けする情報等は正会員と同じです。)

・法人会員.....一口 10,000 円

※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>)

入会の際は、ご連絡をいただいた後、パンフレット、振り込み用紙をお送りします。



～住所変更について～

転居される場合や退会される場合は、その旨と住所変更先を事務局まで電話(TEL 080-5836-5221)かメール(jfsa@e-mail.jp)で、必ずお知らせください。

会報を発送した際、毎回 30 部あまりが宛先不明などで事務局に戻って来ます。戻って来た全ての方に電話をかけて確認を取る作業をしていますので大変です。どうぞご理解いただき、ご協力をお願いします。

～会費免除について～

東日本大震災の際、被災地域にお住まいの方の会費について、3年間の免除措置をとってきました。しかしその後も地震・豪雨などの災害が各地で相次いでおります。

理事会で協議の上、災害発生の際、該当の都道府県の方を中心に原則として3年間の免除措置をとっておりますので、遠慮なく本部事務局(TEL 080-6654-3181)にお知らせください。

“被災状況”は各々の環境によって違います。以下のお知らせに該当する地域以外の方にも、必要な方には免除措置をとらせて頂きますので、是非ご相談ください。

「令和 3(2021)7 月大雨災害」で被災されました、静岡県、山陰地方各県、鹿児島県などの各地の会員の皆さん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祈っています。

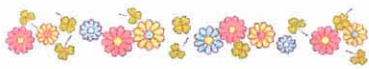
「令和 3(2021)年 2 月 13 日宮城・福島地域地震災害」で被災されました、宮城県、福島県、その周辺の会員の皆様の会費につきまして、お申し出により**3年間の免除措置**をとらせていただきます。一日も早い復興を心から願っています。

「令和 2(2020)年 7 月豪雨災害」で被災されました、熊本県、大分県、福岡県、岐阜県 他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。

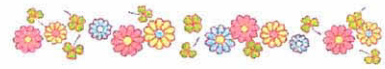


会費免除の期間は原則として3年間です。しかし、必要な方には免除措置を延長します。電話にて事務局までご相談ください。

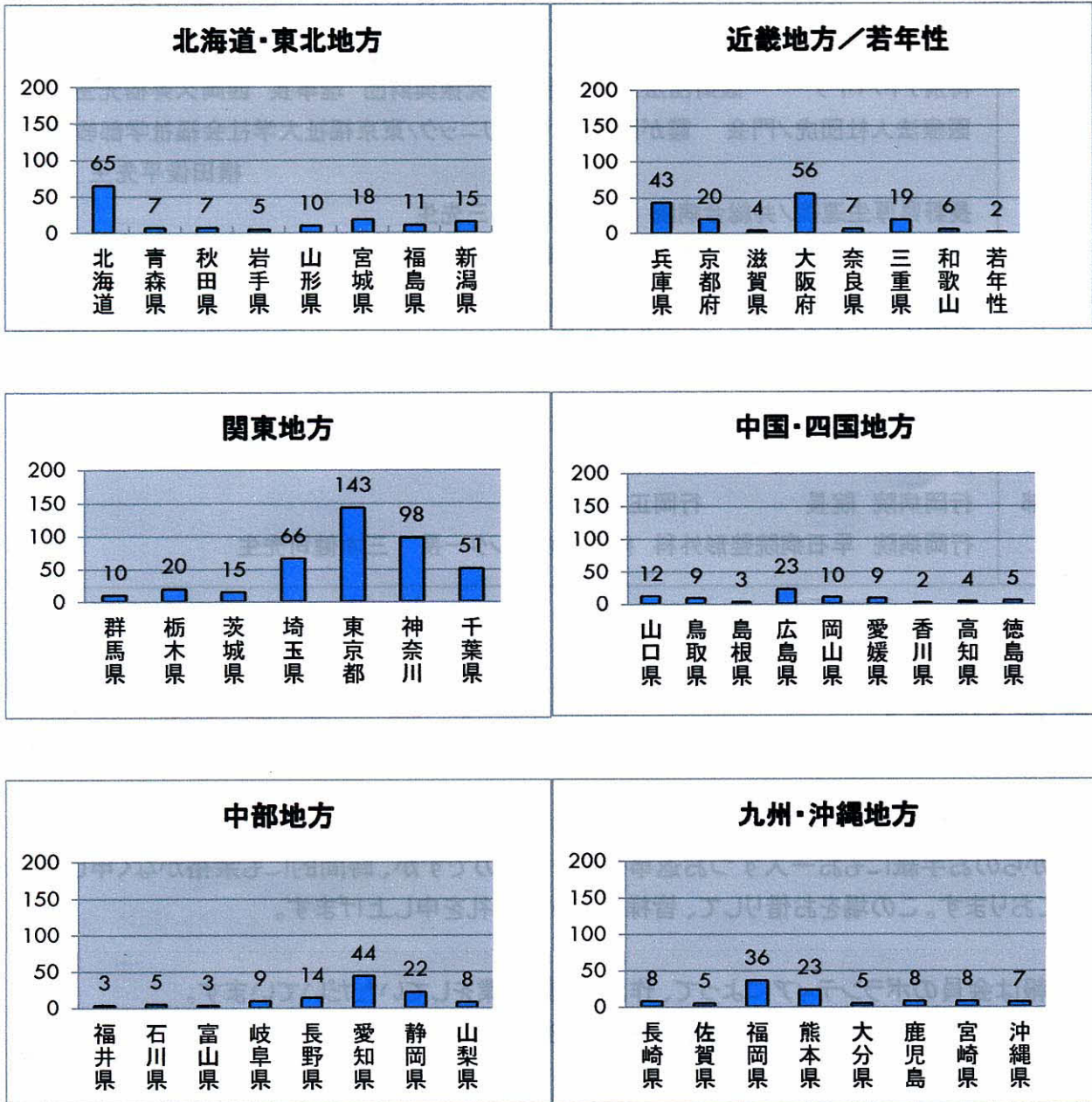
(tel:080-6654-3181)



友の会データ

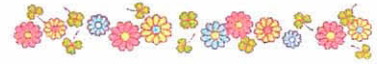
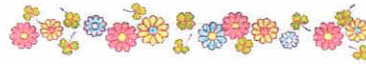
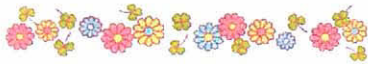


地域別会員数(2021年8月1日現在)



総合計 983 名
 (住所不明/退会の方を除く)





発足年月日	友の会発足:平成 14 年 10 月 1 日 NPO 法人成立:平成 16 年 10 月 18 日
役員	理事長 山田 章子
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 医療法人社団虎ノ門会 霞が関アーバンクリニック/東京福祉大学社会福祉学部教授 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 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 東京八重洲クリニック 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

お礼とお願い

Thankyou

- ・寄付を頂いた会員の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。この場をお借りして、皆様に心からお礼を申し上げます。
- ・この会報は会員のボランティアによって、作成・編集作業をしていただいています。
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、法人会員納入のお願いを同封しております。今後ともご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



<災害への義援金・寄付先一覧>

「災害に見舞われた地域のために自分達にできることはないだろうか」という声をよく頂きます。こちらからの提案として、義援金の振り込み先は今後も巻末に掲載させていただきます。

災害が‘非日常’ではなくなっている感のあるこのごろ。お互いに支えあい、気遣いあえる方策のアイデアや体験談等ありましたらぜひお寄せください。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



令和3年7月大雨災害 義援金 (受付期間:2021年10月31日まで)

・ゆうちょ銀行 口座記号番号 00110-9-604276
口座加入者名 日赤令和3年7月大雨災害義援金

令和2年7月豪雨災害 義援金 (受付期間:2022年3月31日まで)

・ゆうちょ銀行 口座記号番号 00110-8-588189
口座加入者名 日赤令和2年7月豪雨災害義援金

平成30年7月豪雨災害 義援金 (受付期間:2022年6月30日まで)

・ゆうちょ銀行 口座記号番号 00130-8-635289
口座加入者名 日赤平成30年7月豪雨災害義援金

※口座名義はいずれも「日本赤十字社(ニホンセキジュウジシャ)」

※他銀行からも送金できます。

検索ワード例⇒

日本赤十字社 国内義援金・海外救援金への寄付

🔍 検索

【医療機関リスト】

2021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.	川上クリニック(消化器内 科 心療内科)7/26	〒015-0074 秋田県由利本荘 市桜小路38-7 斎藤ビル1F	0184-74-7867	Dr.川上宏一
14.	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
15.	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

16.	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
17.	鈴木整形外科	〒020-0866 盛岡市本宮字石仏 20-1	019-658-0202	Dr.鈴木正弘
18.	宗像靖彦クリニック	〒989-3125 仙台市青葉区 下愛子字観音堂 1-1	022-399-6860	Dr.宗像靖彦
19.	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
20.	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
21.	内科・リウマチ科 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
22.	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
23.	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
24.	いわき市立総合磐城共立病 院	〒973-8402 福島県いわき市 内郷御厩町久世原 16	0246-26-3151	Dr.岩橋成壽
25.	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
26.	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
27.	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
28.	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)
29.	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
30.	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
31.	五味淵整形外科	〒311-4153 茨城県水戸市 河和田町 821-1	029-257-1511	Dr.五味淵文雄
32.	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
33.	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

34.	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
35.	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
36.	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
37.	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
38.	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)
39.	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
40.	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
41.	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
42.	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
43.	医療法人虎の門会 霞ヶ関アーバンクリニック ※10月31日閉院予定	〒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.横田俊平 Dr.長田賢一 Dr.山野嘉久
44.	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
45.	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)
46.	芝大門クリニック	〒105-0012 東京都港区芝 大門 1-16-10 土木田ビル 2F	03-6435-6930	Dr.渡辺譲二
47.	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
48.	医療法人社団済安堂 井上眼科病院	〒101-0062 東京都千代田区 神田駿河台 4-3	03-3295-0911	Dr.若倉雅登
49.	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
50.	東京八重洲クリニック	〒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)

51.	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
52.	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
53.	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
54.	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
55.	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
56.	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
57.	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
58.	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
59.	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
60.	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
61.	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
62.	池袋内科 リウマチ科・心療 内科	〒171-0021 東京都豊島区西池袋 1-6-1 ホテルメトロポリタン地下1階	03-5960-8558	Dr.井上幹紀親 (要予約)
63.	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
64.	杉並国際クリニック	〒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
65.	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

66.	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)
67.	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
68.	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)
69.	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・月曜日)
70.	千葉県千葉リハビリテーションセンター リハビリテーション科	〒266-0005 千葉県千葉市緑区菅田町 1-45-2	043-291-1831	Dr.菊地尚久
71.	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
72.	越川内科医院 内科、リウマチ科	〒260-0831 千葉県千葉市中央区港町 2-7-1F	043-222-3468	Dr.大石嘉則 (16 時以降)
73.	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
74.	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
75.	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
76.	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
77.	こころと痛みクリニック	〒211-0063 神奈川県川崎市中原区小杉町 3 丁目 249-2 クレアホームス小杉 1F	044-738-2232	Dr.長田 賢一
78.	中川駅前歯科クリニック	〒224-0001 神奈川県横浜市都筑区中川 1-10-2 中川センタービル2F	045-910-2277	Dr.二宮威重
79.	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

80.	横浜市立大学医学部附属 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
81.	女性医療クリニック LUNA ネ クストステージ	〒231-0861 神奈川県横浜 市中区元町 1-32-1-3F	045-680-1226	Dr.関口由紀
82.	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
83.	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)
84.	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
85.	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
86.	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
87.	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
88.	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
89.	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.小松美月
90.	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
91.	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
92.	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
93.	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
94.	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
95.	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
96.	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

97.	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)
98.	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
99.	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
100.	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
101.	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
102.	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
103.	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
104.	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
105.	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
106.	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
107.	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
108.	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
109.	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
110.	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)
111.	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
112.	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

113.	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
114.	福井大学医学部附属病院	〒910-1104 福井県吉田郡 永平寺町松岡下合月 23-3	0776-61-3111	要電話相談 要紹介状
115.	宇賀治医院	〒910-0018 福井市田原 2-6-11	0776-23-2695	Dr.宇賀治陽一
116.	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
117.	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
118.	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
119.	海津市医師会病院 整形外科・リウマチ科	〒503-0628 岐阜県海津市 海津町福江 656-16	0584-53-7111	Dr.佐藤正夫
120.	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
121.	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)
122.	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
123.	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
124.	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
125.	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
126.	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)
127.	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
128.	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
129.	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)
130.	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

131.	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
132.	社会医療法人 愛仁会 千船病院	〒555-0034 大阪市西淀川区福町 3 丁目 2 番 39 号	06-6471-9541	Dr.清水富雄
133.	医療法人社団新生会大阪なんばクリニック	〒542-0076 大阪市中央区難波 5-1-60 なんばスカイオ 9F	06-6648-8930	Dr.森本昌宏
134.	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
135.	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
136.	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
137.	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
138.	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
139.	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
140.	一般財団法人成研会 結のぞみ病院	〒581-0055 大阪府富田林市伏見堂町 95	0721-34-1101	Dr.真木修一
141.	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)
142.	一般財団法人成研会クリニック	〒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
143.	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	Dr.橋本和哉
144.	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
145.	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
146.	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

147.	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
148.	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
149.	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
150.	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
151.	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
152.	鈴木整形外科	〒656-0101 兵庫県洲本市納 231	0799-24-3533	Dr.鈴木国夫
153.	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
154.	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
155.	岡山赤十字病院 膠原病・リウマチ内科	〒700-8607 岡山市北区青江 2-1-1	086-222-8811	Dr.小山芳伸
156.	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
157.	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
158.	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
159.	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
160.	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
161.	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
162.	三好内科医院	〒733-0022 広島市西区天満町 17-1	082-294-2277	Dr.三好久史

163.	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
164.	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
165.	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.浜田典久
166.	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
167.	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
168.	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
169.	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
170.	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
171.	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
172.	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
173.	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
174.	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
175.	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
176.	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
177.	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
178.	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
179.	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
180.	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

181.	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
182.	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
183.	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
184.	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
185.	香川大学医学部附属病院 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)
186.	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
187.	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
188.	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
189.	JA徳島厚生連 阿南医療センター	〒774-0045 徳島県阿南市宝田町川原 6 番地 1	0884-28-7777	Dr.答島章公
190.	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
191.	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
192.	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
193.	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)
194.	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

195.	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
196.	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
197.	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
198.	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
199.	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
200.	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
201.	藤垣クリニック	〒870-0942 大分市羽田 194-3	097-554-7200	Dr.藤垣徹
202.	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
203.	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
204.	大分中村病院 整形外科	〒870-0022 大分市大手町 3-2-43	097-536-5050	Dr.中村太郎
205.	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
206.	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)
207.	松元リハビリクリニック	〒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.松元志朗
208.	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	
209.	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
210.	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	
211.	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

212.	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
213.	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
214.	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
215.	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
216.	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)
217.	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
218.	増田クリニック 内科、心療内科	〒892-0845 鹿児島市樋之口町 2-24	099-219-1155	Dr.増田彰則 Dr.胸元孝央
219.	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
220.	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
221.	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
222.	社会福祉法人友愛会 豊美城中央病院 ペインクリニック・緩和ケア	〒901-0243 沖縄県豊見城市字上田 25 番地	098-851-0501	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 大阪市中央区東心斎橋 1-11-11MTS 心斎橋ビル 9F	06-6121-6540	外野裕樹先生 施術日: 木、土、日
4	鍼灸院 一花	〒104-0031 東京都中央区京橋 2 丁目 12-9 寺沢ビル 9F	03-6228-7111	外野裕樹先生 施術日: 月、火

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	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	林健太郎先生
9	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
10	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
11	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★

