

NPO法人

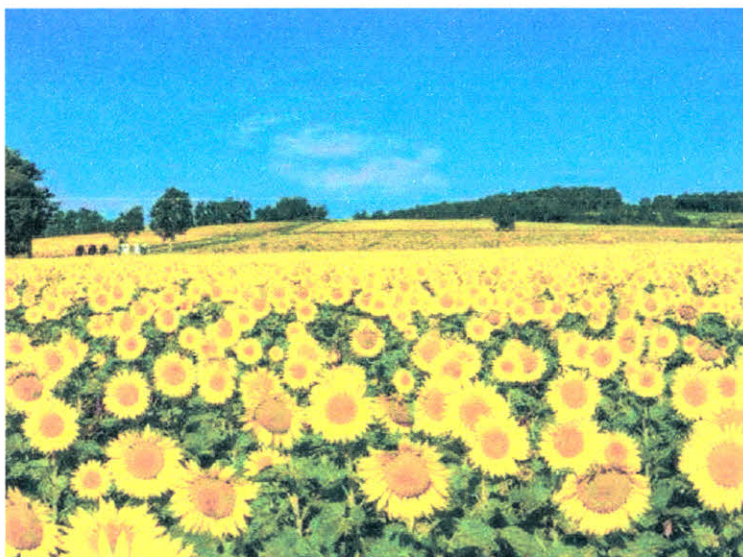
線維筋痛症友の会会報

71号(2022年8月発行)

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、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

コロナ禍のなか行動制限のない3年ぶりの夏を迎えましたが、感染力の強いオミクロン株が現れ、コロナ感染者や濃厚接触者が身近な存在になり、いつ誰が感染してもおかしくない状況になって来ました。これからはコロナウイルスに感染しないように、今まで以上に気をつけていきましょう。



友の会では、6月26日に高知市で今年度の本部総会を開催いたしました。総会は無事成立し、交流会も盛会のうちに終了することができました。皆様には出欠葉書(正会員)投函のご協力をいただきまして誠にありがとうございました。心から感謝申し上げます。

今年はまだまだ厳しい暑さが続きそうですが、皆様体調を崩さぬようどうぞご自愛下さい。

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 :

E-Mail : jfsa@e-mail.jp

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

© 2002 - 2022 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	2022 年度総会・交流会報告
4	「東京医療講演会・交流会(10月9日)」のお知らせ
7	2022 年度日本ペインクリニック学会ブース展示と聴講報告
8	新聞記事紹介 『P・マインド、体の痛みを和らげる医療機器を発売 』
9	新聞記事紹介 『森本先生の「痛みの医学事典」読売新聞オンライン yomi Dr. 』
11	Web(zoom)セミナー視聴 URL のご案内
11	『FM 白書』発行に向けて～アンケートにご協力ください～
12	本の紹介
13	事務局でお分けできる発行物などの紹介
14	「移動図書館」休止中のお知らせ
14	インターネットでの情報発信 ご紹介
14	メールマガジンのご紹介と登録方法
16	災害への備え
17	防災コラム～「線状降水帯予測」が出たら何をする？～
19	会報 70 号発行後の主な出来事
20	事務局便り
20	・寄付のお願い
21	・お問い合わせ時のごお願い
22	・刺繍作家北井小夜子さんにお話を伺いました
23	北海道支部便り
24	東北支部便り
26	関西支部便り
31	会員の皆さんからの投稿
31	・ヘルプマークを使いましょう
32	・写真、手作り作品ギャラリー
33	・私の工夫～夏の飲み物レシピ紹介～
34	皆様の声を募集します(ご投稿のお願い)
35	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)
38	友の会データ
39	お礼とお願い
40	災害への義援金・寄付先一覧
41	医療機関リスト

NPO 法人線維筋痛症友の会 2022 年度総会報告

<総会報告>

2022年度の線維筋痛症友の会本部総会を、6月26日に高知市で開催しました。
以下議事内容を紹介します。

1. 日 時 : 2022年6月26日(日)
2. 時 間 : 13時30分から14時まで総会。その後16時まで交流会を開催。
3. 場 所 : 高知県教育会館・高知城ホール 小会議室
〒780-0850 高知県高知市丸ノ内二丁目1番10号 TEL088-822-2035
4. 正会員総数 856名(成立必要数 174名)
出席者の数 190名(うち評決委任者 181名)
5. 議長について議場に諮り、尾下葉子副理事長が議長に選任された。
6. 議 事
審議事項
(ア) 第1号議案 2021年度事業報告(案)
山田章子理事長が説明の上議場に諮ったところ、満場一致で承認された。
(イ) 第2号議案 2021年度活動計算書(決算報告)(案)
久保田妙子理事が説明の上議場に諮ったところ、満場一致で承認された。
(ウ) 第3号議案 会計監査報告
欠席の大竹宏子監事に代わり、議長の尾下葉子副理事長が「適正かつ適法な会計処理がなされていた」と会計監査報告書を代読の上議場に諮ったところ、満場一致で承認された。
7. 議事録署名人の選任
議長より定款第30条に規定する議事録作成のため、議事録署名人2名の選任について諮り、山田章子理事長と久保田妙子理事が満場一致で選任された。
8. 議長解任
議事の終了に伴い、議長が解任された。
9. 閉会
司会の久保田妙子理事が閉会を宣し、14時に総会を終了した。

<交流会報告>

総会后、2時間にわたって熱心に交流会が開催され、会員10名、一般1名、介助付添い1名が参加しました。

自己紹介から色々と話が広がっていきました。日々の生活の大変さと工夫や、痛みや疲労などの症状についての体験談や対処法、今通院している病院にどのような経緯で通うようになったか…。なかなか病名が分からず、自分に合う治療や医療者に出会えず、苦勞してきたこと、自分自身の闘病と家族の介護が重なる中をどのように乗り切ってきたか、お互いの様々な体験を聞きあいました。また、資格の勉強や旅行など、自分が今チャレンジしていること、これからやってみたいことを教えて下さった方もおられ、目標や夢を持つことが、しんどい中でも前を進んでいく原動力になると感じました。

後半には自然に小グループができて、それぞれの連絡先を交換したり、自由に話したりする時間になりました。「誰かの経験が、仲間の情報になる」というのが、友の会の交流会の魅力だなと、別れ際の皆さんの笑顔を見て思いました。



東京医療講演会・交流会のお知らせ

2022年10月9日(日)

13:30～16:00 ※13時より受付

会場:

ビジョンセンター田町 4階/405号室

参加費: 500円 ※定員20名

内容:

○ 13:30～14:30 医療講演

「線維筋痛症のマネジメント(仮題)」

岡寛先生

(日本橋リウマチ・ペインクリニック 院長)

○ 14:35～16:00 相談会・交流会



申込みについて

☆友の会事務局へメール jfsa@e-mail.jp で参加人数、お名前、当日連絡のつく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 [\(友の会本部\)](#) にご連絡ください。

申込み締切り: 9月30日(土) ※定員になり次第締め切らせて頂きます。

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。

会場案内

- ◆ JR 山手線・京浜東北線「田町駅(三田口)」徒歩 2 分
- ◆ 都営浅草線・三田線 「三田駅(A3 出口)」徒歩 1 分
- ◆ 駐車場について ビル内にはお客様用駐車スペースがないので、近隣のコインパーキングをご利用ください。
- ◆ JR、地下鉄ともに、駅構内から地上に出られるエレベーターがなく、隣接の商業ビルのエレベーターを利用して地上に出るようになっています。ご注意ください。

エレベーターの利用案内

1. JR 田町駅からの利用

JR 田町駅・三田口(西口)を出て
左折する



ビル・Piata(ピアタ)に入る
そこからエレベーターで
地上に降りられる

ビル
Piata
(ピアタ)



①『ピアタ』の入り口



②『ピアタ』の1階
ここを出て左折する



③目印は『カフェ・ベローチェ』
このビルの4階が会場



2. 地下鉄 三田駅からの利用

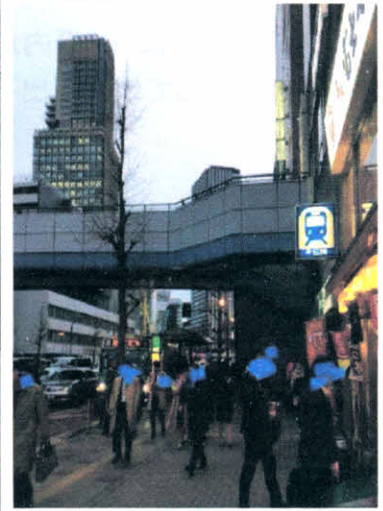
①A3出口へ向かう



②『三田ステーションビル』の
エレベーターで地上へ



② エレベーターを降りて
右折



⇒まっすぐ進むと、右に会場のビルがある(会場の目印は上記 1. ③を参照)

2022 年度日本ペインクリニック学会ブース展示と聴講報告

2022 年(令和 4 年)7 月 7 日～9 日、東京国際フォーラムにて日本ペインクリニック学会が開催されました。

当友の会の顧問である岡寛先生を通して学会長の加藤実先生にご依頼していただき、この学会では初めてブース展示をいたしました。

患者会の展示ブースは当会だけでしたが、書籍販売の隣の良い場所にしていただきました。



(岡寛先生写真提供)



(岡寛先生写真提供)

7 月 8 日のランチョンセミナーにて岡寛先生が「慢性疼痛症に対する新規医療機器エイト(ait)の治療展開」と題したご講演をされました。

※岡先生のご講演で言及されているエイトについては本号会報掲載の日本経済新聞 電子版の記事をご参照ください。

当会顧問の講演者岡先生、当会顧問の座長三木先生、コメントーターの吉原先生です。



ブースは
こんな感じでした。

【新聞記事紹介】

この記事は、日本経済新聞 電子版 2022 年 6 月 29 日記事を転載しています。
転載に当たっては日本経済新聞社の掲載許諾を得ております。

P・マインド、体の痛みを和らげる医療機器を発売



P・マインドの医療機器「エイト」は体の痛みを和らげる

医療機器スタートアップのP・マインド(熊本市)は磁力を使った医療機器をこのほど発売した。交番磁界治療器と呼ばれ、30分間を1日2回使用すれば、腰などの痛みが緩和されるという。線維筋痛症という全身に激しい痛みが長期間生じる疾患などでの利用を想定する。

一般的にうずくような痛み(疼痛=とうつう)は内服薬で緩和することが多い。ただ薬は効果に限界があり、量を増やすとめまいや眠気といった副作用が生じるリスクがある。線維筋痛症の国内患者数は約200万人と推定される。50歳代が発症のピークだが、10歳代でも生じており不登校の原因になる可能性があるという。

P・マインドの医療機器「エイト」では、パッドの内部にあるコイルから2種類の磁界を照射して疼痛を緩和させる。磁界が神経細胞のカルシウムイオンチャネルに作用し、その結果、患部から脳へ向かう電気信号が生じる。この信号が痛みの抑制系を活性化させ、痛みが緩和される仕組みだ。

2022年1月に厚生労働省から医療機器として認可を受けていた。同機器の開発に携わってきた日本橋リウマチ・ペインクリニックの岡寛院長は「副作用がほぼなく、治療効果も確認された有望な治療法だ」と説明する。P・マインドでは初年度に約2000台、2年目以降に約1万台の販売を目指している。

【新聞記事紹介】

この記事は、読売新聞オンライン yomi Dr. 2022年7月15日掲載記事で、同紙及び著者の森本昌宏先生の掲載許諾を得ております。

森本昌宏「痛みの医学事典」

2022年7月15日 医療・健康・介護のコラム

「あちこち痛い」「眠れない」・・・

まわりからわかってもらえない原因不明の病気「線維筋痛症」

Wさん(39歳、女性)は「5年前から、身体のアチコチが痛くて、だるくて、眠れないんです。ネットで線維筋痛症のことを知って」として、私の外来を受診された。

線維筋痛症(fibromyalgia:FM)とは、慢性的な全身の痛み(痛む部位を押さえると特徴的な圧痛がある)とこわばりに加えて、倦怠(けんたい)感、睡眠障害、「過敏性腸症候群」「過活動膀胱(ぼうこう)」「逆流性食道炎」「ドライアイ」「ドライマウス」などを随伴する病気である。微熱を伴うこともあり、女性の患者さんでは「間質性膀胱炎」の合併が報告されている。さらには「天気痛」としての側面も持ち、特に梅雨時に症状が増悪すると考えられている。重症例では、爪を切る際のわずかな振動が刺激となって痛みを引き起こしてしまうこともある。その病像は複雑であり、診断、治療に関するエビデンスが十分には蓄積されていないことから、医療者側でも認識度は低い。

わが国でも推定患者200万人

欧米では、人口の約2%の方がこのFMに苦しんでいるとするデータがある。わが国では、患者数は人口の約1.7%(200万人)と推定されている。中年女性に発症することが多い。

パトグラフィー(病跡学)の本をひもといてみると、「人間喜劇」の連作を書き続けていたころのバルザック、多額の負債を抱えていたころの画家エドガー・ドガなどがFMに苦しんでいたとされている。

全身に痛みがある場合には、まず「関節リウマチ」が疑われるが、このFMでは血液検査、レントゲンで異常がみられることはなく、筋電図や筋肉の酵素にも問題点はみつからない。したがって、現時点ではその原因は不明であり、「自律神経失調症」「更年期障害」などとして片付けてしまわれることもあるようだ。多くの患者さんがドクターショッピングを繰り返しておられるのが現状である。

周囲から理解されない

線維筋痛症の発症には心因性の要素が大きく関与していることは事実だろう。この点を裏付けるように、患者さんの多くが発症時に過労、何らかのトラブルによるストレス(対人関係や家庭内で

の)を抱えていたとするデータがある。さらには痛みがあるものの、診断に至る客観的証拠が存在しないことから、社会や周囲の人達から理解されない。こうしたことの積み重ねが病状を進行させ、ストレスを増幅し精神的に追い詰めてしまうのである。

本症に関する概念は古く、1900年代初頭には「結合織炎」であるととらえられていた。その後、1990年には米国リウマチ学会が診断基準を策定し、さらに2010年には新たな基準を発表した。この新基準では広範囲疼痛(とうつう)指数(wide-spread pain indexと呼ぶ)と、疲労感などの身体症候重症度(symptom severity)の合計ポイントを基準としている。しかし、これらのポイントは患者さんの主観によるものであり、客観的評価とは言えない。なお、広範囲疼痛指数とは単なる圧痛点(押すと痛みを感じる場所)を指しており、ほかの病気で見られる疼痛誘発点(関連痛を生じる)とは明らかに異なっている。

診断にあたっては、他の病気を除外しておくことが出発点となる。前述の関節リウマチをはじめ「シェーグレン症候群」「脊椎関節炎」「リウマチ性多発筋痛症」「皮膚筋炎」「多発性筋炎」、加えて「心身症」などの心療内科的疾患である。

治療法は確立されていないが、筋肉内に硬結(病的に固くなった箇所、東洋医学でいうツボに一致することが多い)があり、同部に圧痛点を有することから、私の施設では局所注射(局所麻酔薬を用いる)を第1選択としている。Wさんにも局所注射を繰り返して行ったところ、「痛い箇所が減少し、痛みの程度も軽くなった」とのことである。

ストレス抱え込むタイプ多い

わずかな刺激でも強い痛みとして感じてしまう中枢神経系の異常【痛覚域値(いきち)の低下】が関与していると考えられることから、抗うつ薬が広く用いられてきたが、2012年には神経障害性疼痛の治療薬であるプレガバリン(リリカ)、2015年には抗うつ薬の仲間であるデュロキセチン(サインバルタ)が保険適用の対象となった。はり治療や、「柴苓湯(さいれいとう)」、「桂枝加竜骨牡蛎湯(けいしかりゅうこつぼれいとう)」などの漢方薬の投与も効果的である。ドイツの外科医パウアーは、筋肉内の硬結の外科的切除を勧めているが、多くの硬結が腱(けん)の起始部に存在することから安易に行うべきではないだろう。

ストレスを抱え込んでしまうタイプの患者さんが多いことから、軽い運動を心がけ、リラックスすることが重要である。家族の精神的サポートが必要なことは言うまでもない。心療内科や精神科でのカウンセリングも有用なことがある。

患者さんの会である NPO 法人「線維筋痛症友の会」が積極的な啓発活動を行っている。

(森本昌宏 麻酔科医)

第2回 線維筋痛症・慢性疲労症候群 WEB 医療講演会（2022年1月22日開催） YouTube 視聴アドレスご案内



2022年1月22日(土)に「線維筋痛症・慢性疲労症候群 WEB 医療講演会」をしました。

小川節郎先生の司会進行のもと、岡 寛先生の医療講演会、みおしん先生(麻酔科専門医)の追加コメント、質疑応答などの内容です。現在も YouTube にて視聴ができますので、視聴アドレスをご案内いたします。

皆様の日々の療養生活の参考になれば幸いです。

この Web 医療講演会はユーチューブで視聴できます

<https://youtu.be/tuQC2IHvqvc>

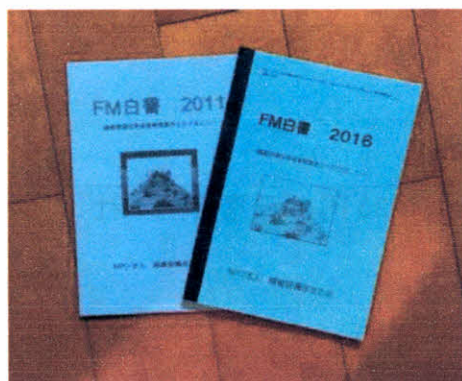
QR コードはこちらです。



「FM 白書」発行に向けて ～アンケートにご協力ください～

友の会では、5～6年に1度をめどに、会員の皆様を対象に書面でのアンケート調査を実施し、その結果を『FM 白書』という冊子にまとめて、当事者、医療福祉関係者、報道関係者などに患者の生の声を届ける活動を行っています。

今までには、2011年、2016年の2回白書を発行しています。新入会の方にお届けしていますので、皆さん1度は手に取られたことがあるかと思います。



3回目となるアンケート調査を、今秋に予定しています。アンケート用紙は、9月下旬ごろ会報とは別に会員の皆様にお届けする予定です。

郵便が届きましたら、ぜひ回答にご協力をお願いします。

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。)				
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
しつこい痛みは「日記」で治 る		笠原 諭	1300 円	廣濟堂出版
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
痛いつの素		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

ビジュアルでわかるトリガーポイント治療 増補改訂版		Simeon Niel-Asher (著), 伊藤和憲 (監修), 皆川陽一・齊藤真吾 (翻訳)	5184 円	緑書房
NHK テキスト『きょうの健康』2021年7月号 NO.400		日本放送協会・NHK 出版(編)	590 円	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。

✿ 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
会報のバックナンバー51～70号		1部 500 円	友の会
FM白書 2016 (会報 52 号別冊) ※新入会の方に送付しております		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 ※新入会の方に送付しております		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	無料 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冊でお願いしています ファイザー社 エーザイ社
「痛みとこころ 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冊でお願いしています 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。

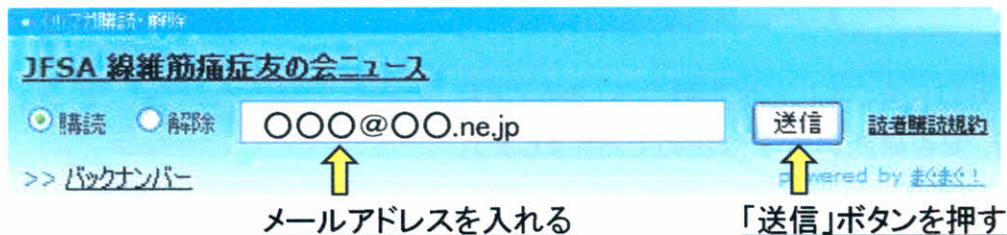


スマホはこちらが便利です

線維筋痛症友の会

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。



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)。



一般的な非常用持ち出し袋の中身例。
他に普段服用している薬などが必要ですね。
(いちちひろゆき防災イラストサイトより)

【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。



← スマホでの検索はこちらが便利です

「線状降水帯予測」が出たら何をする？

最近よくニュースなどで耳にするようになった“線状降水帯”について調べてみました。

★ 「線状降水帯」とは？

次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ 50～300km 程度、幅 20～50km 程度の強い降水をとまなう雨域を線状降水帯といいます。

毎年のように線状降水帯による顕著な大雨が発生し、数多くの甚大な災害が生じています。この線状降水帯による大雨が、災害発生危険度の高まりにつながるものとして社会に浸透しつつあり、線状降水帯による大雨が発生している場合は、危機感を高めるためにそれを知らせてほしいという要望があります。発生メカニズムに未解明な点も多く、今後も継続的な研究が必要不可欠です。

※気象庁 HP より抜粋

★ 「線状降水帯」の予報と警戒情報の特徴

このようなニーズがあるなかで、2021 年 6 月から気象庁が「顕著な大雨に関する気象情報」を発表するようになりました。さらに、大雨をもたらす「線状降水帯」が発生する可能性が高まった場合に、気象情報の中に「線状降水帯」というキーワードを使用して、発生の日程度前から呼びかける線状降水帯の予測情報を発表することになりました(2022 年 6 月 1 日より)。

この情報は、例えば『九州北部地方では〇〇日の夜には線状降水帯が発生して大雨災害の危険度が急激に高まる可能性がある』という文言で発表されるようになります。

ただこれは「この後必ず線状降水帯が発生して大雨になるから災害が起きます！」というお知らせではありません。線状降水帯による大雨の正確な予測は難しく、この呼びかけを行っても

必ずしも線状降水帯が発生するわけではないのです。(ただ、線状降水帯が発生しなくても大雨となる可能性が高い状況ではある、とは言えるようです)。

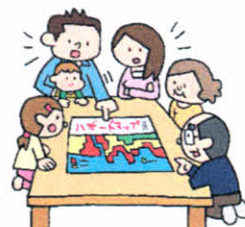
またこの情報は、大雨の半日程度前からの呼びかけになっており、予測が発表されたときは、まだ外は雨すら降っていないとか、そんなに心配な様子ではない、大げさだなあ、と思うような空模様であることもあると思います。

あくまで「これから半日後以降、該当地域で大雨が降る可能性が高まるので、事前にしっかり災害に備えましょう」という注意喚起なのです。

★ 私たちにできる備えについて ～早め早めに、そして普段から～

気象庁のHPにも『大雨災害に対する危機感を早めにもっていただき、ハザードマップや避難所・避難経路の確認等を行って頂くことが必要です』と書かれていました。

線維筋痛症の症状には「気象病」という側面もあります。予報が発表される時間帯、そしてその後予想される大雨の真ただ中では、そもそも体調が悪くて動く事さえできない、ということは十分に予測できます。普段からの備えやシミュレーションは、私たち慢性痛患者にこそ必要なのだと思います。気候が安定していて体調が比較的良い時、元気や気力のある時にあらかじめ避難情報などを集めたり、避難のための防災セットを準備したり、お薬の保管場所を工夫したりしておく。そして今回新たに発表されるようになった「予測情報」は、普段からの備えを点検する合図と考えるのが良いのではないのでしょうか。



例えば、以下のような「備え」「確認」が考えられますので参考にしてください。

- ・ハザードマップで住んでいるところに危険がないか確認。(県や市町村が提供しているハザードマップで土砂災害や洪水等の災害は発生しやすい場所かを確認しましょう)
- ・自宅などが危険な場所に該当するときは、近くの避難場所を確認し経路なども確認しましょう。
- ・非常用品などの確認(ラジオ、懐中電灯、自分が飲んでいる薬等・・・)
- ・テレビやラジオ、インターネットなどで最新の気象情報を確認しましょう。

(「線状降水帯」HPより抜粋)

(ハザードマップポータルサイト)※国土交通省運営

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



QRコードです



(参考サイト)

- <https://www.bousai-top.com/> 「線状降水帯」
- https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/bosai/kishojoho_senjokousuitai.html

「気象庁 線状降水帯に関する各種情報」



会報 70 号発行後の主な出来事

5月20日	会報70号を発行しました。
5月20日	宮城県患者・家族団体連絡協議会(MPC)の理事会に出席しました。
5月23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。
5月27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。
5月28日	RDD おおさか×難病の日イベントに参加しました(ハイブリッド開催・関西支部)。
5月29日	池田市コミュニティセンター(関西支部活動・連絡先)移転作業をしました。
6月5日	神戸交流会を開催しました。
6月7日	宮城県患者・家族団体連絡協議会(MPC)の総会に出席しました。
6月10日	宮城県難病相談支援・仙台市難病サポート両センターでピア担当しました。
6月15日	「Dr.シンゾウの患者学in北海道」に参加しました。
6月17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。
6月20日	宮城県難病相談支援・仙台市難病サポート両センターでピア担当しました。
6月20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。
6月26日	高知市において本部理事会を開催しました。
6月26日	高知市において本部総会を開催しました。
6月26日	高知市において交流会を開催しました。
6月27日	(NPO)大阪難病連会計監査に出席しました。
6月29日	(NPO)大阪難病連総会に出席しました。関西支部長が監事に再任されました。
6月30日～7月1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8日～9日	日本ペインクリニック学会第56回学術集会にてブース展示を行いました。
7月11日	北海道支部役員会、支部会報印刷・発送をしました。
7月12日	第1回仙台市障害理解サポーター養成研修資料受理しました。
7月15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20日	「Dr.シンゾウの患者学in北海道」に参加しました。
7月21日	宮城県難病相談支援・仙台市難病サポート両センターでピア担当しました。
7月22日	宮城県患者・家族団体連絡協議会(MPC)の理事会に出席しました。
7月23日	第22回ありのまま自立大賞授賞式(選考委員長瑤子女王殿下ご出席)に東北支部長が出席しました。
7月25日	第2回仙台市障害理解サポーター養成研修に参加しました。
7月27日	宮城県難病相談支援・仙台市難病サポート両センターでピア担当しました。
8月1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6日	「北海道難病連全道集会(録画・オンライン開催)」を実会場で視聴しました。
8月8日	第3回仙台市障害理解サポーター養成研修に参加しました。
8月10日	第4回仙台市障害理解サポーター養成研修に参加しました。
8月12日	宮城県難病相談支援・仙台市難病サポート両センターでピア担当しました。





事務局便り



◆理事会を開催しました◆

総会の前後、6月25日、26日に理事会を開催しました。今回は、総会準備と、今後の行事予定、発行物の更新などについて話し合いました。また、FM白書アンケート実施のために、内容や、集約のスケジュールなどについても詳細を検討しました。いわゆる「コロナ禍」が続く中、どのように活動を継続し、皆さんの声を集めていけるかを改めて考えた2日間でした。



◆医療機関リストを掲載いたします◆

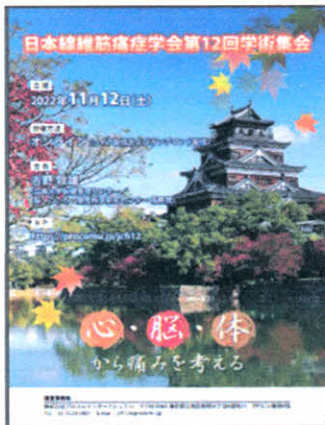
今年度分の医療機関リストを掲載いたしました。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、各医療機関において新しい患者さんの受け入れが可能かどうかは、その時々状況において異なると思われまます。

受診をご検討の際には、一度医療機関に電話等で連絡を取って、受診方法などを確認されることをお勧めします。

記載内容等に変更がありましたら、事務局までお知らせください。

◆線維筋痛症学会がwebにて開催されます◆



日本線維筋痛症学会第12回学術集会在、2022年11月12日(土) web配信及びオンデマンドの形式で開催されます。

医療関係者以外の視聴はできませんが、患者・家族が参加できる市民公開講座が開催されます。

詳細が分かりましたら、友の会のHPなどのweb媒体や、メールマガジンにてお知らせいたします。

～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」

～お問い合わせ時のお願い～

☆本部事務局 電話番号

対応時間：平日 10時から16時まで

☆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。)

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、
改めてお電話してください。

※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・休日はつながりません。ご了承ください。

対応時間：平日 10時～16時まで

・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 kansaijfs@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で、念のため確認の意味で掲載しました。お互いに配慮しつつ長く活動できるようご協力ください。

刺繍作家・北井小夜子さんにお話を伺いました

7月、東京都のちばぎんひまわりギャラリーにて、立体刺繍 Sayoko 主宰・北井小夜子さんの作品展に伺い、ご本人にお会いしてお話を伺いました。

北井小夜子さんの「立体刺繍」は、独学で生み出された身に着けるアートです。作品の両面に同時に同じ模様を刺していく「立体刺繍」(商標登録済み)技法を開発し、日本国内で、そして海外でも多数の賞を受賞されています。デザイナー桂由美さんとコラボレーションしたウエディングドレスも有名です。また、今年、イタリアの世界的デザインコンペティション「A' DESIGN AWARD & COMPETITION」にて、蝶のブローチが、ジュエリー/アイウェア/時計デザインアワード部門で、アイアン賞を受賞しました。さまざまな種類の糸を使い、一本取りで刺すことで再現した蝶の羽の薄さと繊細さは、まるでその蝶が生きているようでした。



彼女は線維筋痛症と関節リウマチという2つの病気を患うなかで、数々の素晴らしい作品を生みだして来られました。限られた薬しか安心して飲めない体質で、なかなか痛みが軽減しない中、当時開発中だった「エイト(※8ページ日経新聞記事参照)」の治験に参加したことが、大きなターニングポイントだったそうです。創作活動以外に日課として続けているのは「ラジオ体操」と「散歩」だとのこと。生きがいを持って作品作りをしていることはもちろんだけれども、毎日痛くても、身体がいう事を聞いてくれない日も、決まった時間になったらまず、動く場所から少しずつでも身体を動かしていく、という習慣を作って来られたことが、痛みと付き合いながらも、細かい作業を伴う作品作りを続けていくための「下地作り」になっているのではと思いました。



授賞式などで着用するドレスも、ご両親の着物や、ご自身のものを素敵にリメイクし、世界で一着しかないものだとのこと。「今回のイタリアでの授賞式には、開発段階から一緒に歩んできたエイトを持って出かけます。やっぱりこれがないと動けないですから・・・」と素敵な笑顔で教えてくださいました。

美しい作品たちと、その作品たちに似た北井さんの凛としたたずまいに元気をもらって、しばし痛みも疲れも忘れて楽しい時間を過ごせました。



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は第7波まで来てしまい、いつ終息するのか見当が付きません。ワクチン接種をして、感染しても重症化しないように、後遺症にならないようにするしかありませんね。

感染拡大防止のため対面で集会をするのは難しい状況ですが、なんとか皆様にお会いしたいと思っています。その時は、よろしくお願いします。



マリーゴールド

◆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、感染状況を見ながら11月上旬に北海道難病センター(札幌市)で開催したいと考えています。皆様にぜひお会いできたらと思います。

◆2022年度第3回「Dr.シンゾウと患者学」に参加しました

7月20日(水)、北海道難病連札幌支部主催の第3回「Dr.シンゾウと患者学」(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。

◎加藤 眞三 先生(慶應義塾大学 名誉教授、上智大学グリーンケア研究所 研究員)が『いのちの質を考える』と題して話されました。

QOL(Quality of Life)とは何か? この「Life」の意味は、生活、生命、人生、命などたくさんの意味があり、「生活の質」や「いのちの質」と訳され、患者の状態をはかるための指標である。医療現場でQOLが重要視されるようになったのはここ最近で、QOLを測定するSF-36のサブスケールがある。質問内容は、身体機能、日常役割機能(身体・精神)、体の痛み、全体的健康感、活力、社会生活機能、心の健康について。QOLは高低で表され、「患者に活力はあるか」、「生きがいを感じているか」、「日々の生活に満足しているか」等が判断の主軸となる。生きがいなどを感じられるように、さまざまな工夫が医療機関で行なわれることを「QOLの向上」と言い、患者が日々生活に苦痛を感じている場合は「QOLの低下」と言われる。患者自身も安静についての思い込みを捨て出来る範囲で運動することにより、自信を取り戻し、社会の中で行動できるようになり、生きがいを感じられるようになる。世界が注目する「生きがい」(Ikigai)とは、好きなこと・得意なこと・稼げること・世間が必要とすることで、情熱・使命・天職・専門などの要素が重なることが必要である。この「生きがい」(Ikigai)のお話が、大変印象的で勉強になりました。

これから治療法を選ぶときは、治療効果だけでなくQOLを保てるかどうかを考慮していくことが大切だと感じました。

<北海道支部連絡先> 電話&FAX

支部携帯

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

今年は梅雨明けが6月中と非常に早くしかも40度越えの猛暑もありましたが、7月になると今度は各地で豪雨が発生しました。何かと異常な天候は地球温暖化の影響なのでしょうか。そしてこのような天候状況では患者の私達にとって体調を崩しかねません。新型コロナが急拡大し第7波になりましたが、今年の夏は七夕まつりが盛大でした。

東北支部あおもり交流会のお知らせ

2022年10月2日(日) 13:00-16:00 青森市民ホール4階 和室において、交流会を開催します。コロナ禍ではありますが、JPA北海道・東北ブロック研修会が青森県八戸市で開催されます。良い機会ですので青森市交流会を開催したいと思います。会場は定員30名の部屋に10名弱の人数ですので皆様のご参加をよろしく申し上げます。申し込みは次頁記載の電話・メールなどで9月26日(月)迄に東北支部に申し込んでください。お願いします。



、青森駅

ラビナ

青森市民ホール

会場は青森駅に近いので、皆さんどうかおいでいただきたいと思います。

東北支部ふくしま部会交流会（福島県会員限定）

2022年10月16日(日) 10:30-15:00 福島・飯坂温泉の摺上亭 大鳥にて交流会・親睦会があります。主催は福島県難病団体連絡協議会ですが「患者と家族の交流会」が開催されます。内容につきましては、午前が福島県立医大の柴喜崇先生の「難病患者の日常生活で健康を保つための運動(リハビリ)」(仮)に関するご講演、午後は交流会やマジック・ゲームなどのレクリエーションです。

参加費(お弁当代・その他も含む)は1,000円です。当日、線維筋痛症友の会ふくしま部会として集めたいと思います。また入浴される方はホテルカウンターで直接お支払いください。

なお飯坂温泉駅から摺上亭 大鳥までバスを利用される方は、飯坂温泉駅前 10:00 出発となります。

申し込みは、下記記載の東北支部 山田まで
9月10日(土)までにお願いします。



患者と家族の交流会
プログラム

午前の部	挨拶 福島県難病団体連絡協議会 会長 長谷川 裕	10:30
	講演 「難病患者の 日常生活で健康を保つための運動(リハビリ)」(仮)	
	講師 福島県立医科大学保健科学部 理学療法学科教授 柴 喜崇先生	
	記念撮影 昼食タイム (入浴・買い物など)	12:15
午後の部	レクリエーション マジック・ゲーム(ビンゴ)	13:30
	閉会	14:45
	終了・解散	15:00

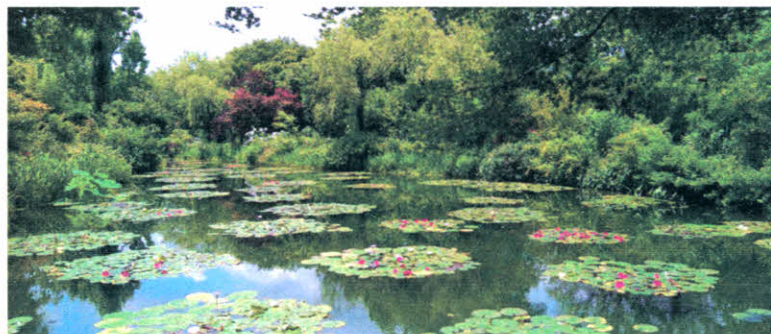
仙台市委託事業東北支部医療講演会・相談会・交流会開催

2022年11月23日(水・祝)13:00-16:00 仙台市シルバーセンター 6階 第2研修室にて仙市委託難病医療相談会事業として東北支部医療講演会・相談会・交流会を開催いたします。

今年3月にお願いしました国立病院機構 米沢病院 沼田健裕先生です。参加者に大変好評でした。先生にはすぐに役立つ自分でできるリハビリの実技を教えていただき、皆さんの日頃の軽い運動として継続できればいいかと思えます。

当日は実践的な内容を期待できそうです。

ご講演の詳細については別途友の会 HP などでお知らせいたします。



モネの庭

<東北支部連絡先>

FAX:

本部・支部携帯:

メール: tohokufm@yahoo.co.jp

東北支部 山田章子

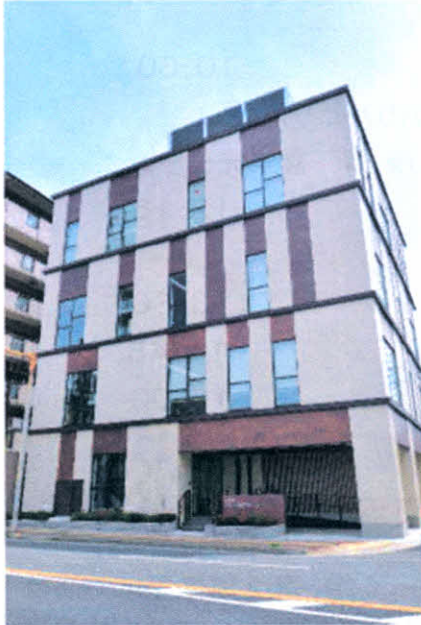


関西支部便り



(関西支部 尾下葉子)

☆関西支部事務局(活動場所)移転のお知らせ☆



新施設外観↑

関西支部事務局が長らく活動場所としてきた「トアエル(池田市民活動センター)」の移転に伴い、関西支部連絡先および住所が変わりました。(2022年6月1日より)。今後は、池田トアエルに加え、大阪難病相談支援センターも利用して、活動を継続していきたいと思えます。今後ともよろしくお願いたします。

(移転先)

〒563-0050 大阪府池田市新町 1番8号
池田市立市民活動交流センター メールボックス10番
メール kansaifms@yahoo.co.jp

電話 080-5851-5506

※fax は廃止になりました。

※電話の受付時間は平日10時～16時です。

(新施設概要/池田市 HP より)



<https://www.city.ikeda.osaka.jp/soshiki/sichokoshitsu/community/shisetsu/15147.html>



QRコードはこちら↑

☆春の交流会報告☆

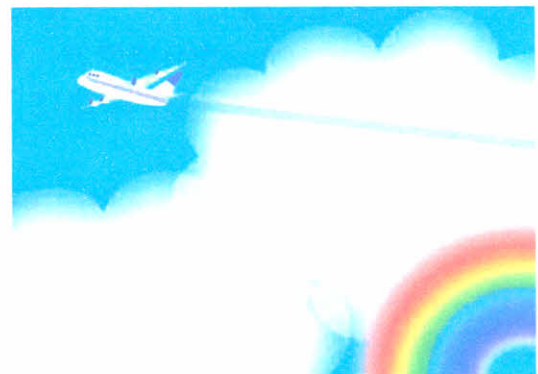
5月17日(水)に姫路市東保健福祉サービスセンターで、6月5日(日)に神戸市勤労会館で、対面での交流会を実施しました。それぞれ参加人数は5名前後でした。

何より、久しぶりにお会いできた方がいて嬉しかったです。「他の患者さんの様子を知りたい」と、遠くからご家族と共に参加してくださる方や、「本人はまだまだ外に出て誰かと“交流”できる状況にないので、何か情報が得られればと思った」と患者さんのお友達が来てくださって、少人数ながら多様な顔ぶれで、充実した交流会になりました。

後日、参加者の方から「一緒に話を聞いてくれた家族の様子が、交流会の後少し変わった気がする。家族は今まで自分の様子しか知らなかったが、他の方の話を聞くと、初対面であるにもかかわらず、皆さんが私と同じ事を口々に話されるのに驚いたようだ。見た目では分かりにくいがやはり辛い症状は私の中にあるという事を、(家族こそが)より実感できたのかもしれない」と、教えてもらいました。

この病気は、見た目では分かり辛く、家族や身近な方ですら、やはり理解が難しいのだなと思いました。症状の事はもちろん、対処法がなかなか見つけづらいこと、医師とのコミュニケーションが難しかったり、症状が激しくて辛い時もなかなかすぐに診てもらえなかったりして、色々と自分自身での工夫が必要だったりすること、など、日々の症状や暮らしにくさ、経済的な問題など、私たちの抱えている困難は、多くは目に見えないものです。それを「見える化」し、身近な人や社会の理解につなげていくために、多くの方と語り合い、たくさんの声を聞くことが必要だと改めて感じました。

予約制だったこともあり、当日感染の不安があったり、体調が悪かったりして欠席された方からも「今度はまた参加したい」という連絡をいくつも頂きました。コロナ禍が本格的に終息する事を待ち望みながら、今できることを少しずつ重ねていきたいと思います。



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(2022年7月末現在)

1、大阪府「難病医療相談会」

大阪では定期的な交流会はお休みになっていますが、大阪難病相談支援センターと連携して、今年も医療講演会を開催しますので、ぜひご参加ください。

今年は当会顧問でもある村上正人先生(山王病院心療内科部長)を関西にお迎えできることになりました。先生は長年心療内科医の立場から、私たち患者によりそって診療や研究を続けてこられました。気になること、知りたいこと、しっかり質問できる時間も設けたいと思います。

今回は、新型コロナウイルス感染症流行の状況を鑑み、来所での聴講に加えてオンライン(シ

システムは ZOOM を使用)講座を予定しています。ただし、直近の感染状況等によっては来所でのご参加をお断りし、オンライン配信のみ実施する可能性もありますので、予めご了承ください。

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い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たいと思います。

日時：2022年10月16日(日)

13時15分～16時(予定)

※講演終了後、患者・家族交流タイムを予定(参加自由。16時ごろまで)

会場：大阪難病支援センター研修室 及び オンライン(ZOOM 使用)

(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：「線維筋痛症/慢性疼痛に見られる様々な身体症状とその対処(仮題)」

講師：村上正人 先生

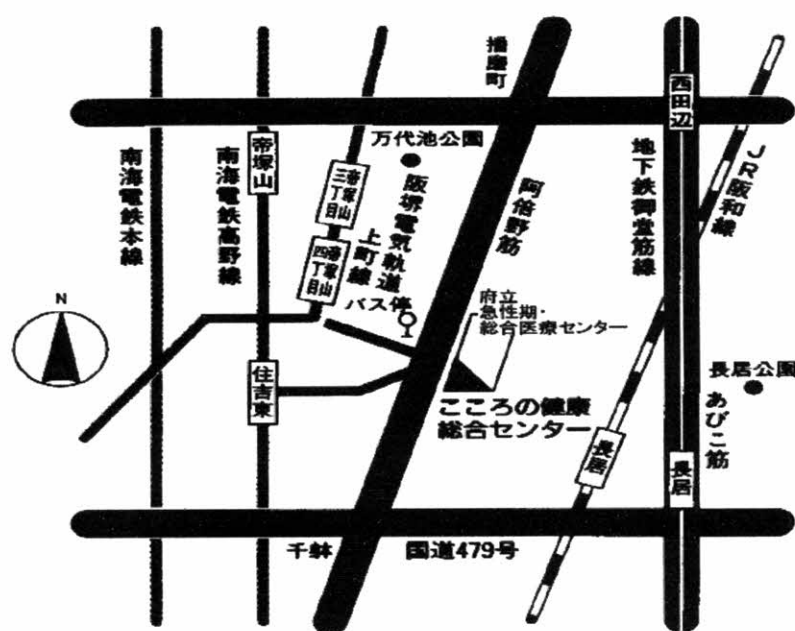
(医療法人財団順和会山王病院心療内科部長 国際医療福祉大学教授)

定員：来所 20人程度 オンライン 20人程度 (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)

◇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。

以下の申込先まで、以下の事項をお知らせの上ご予約ください。

(メール等が利用できない方は往復はがきやFAXをご利用ください)。

- 1、お名前 2、ご住所 3、電話番号 4、参加人数
- 5、参加講座名 (※線維筋痛症/FM/慢性疼痛などでOK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)

★大阪難病相談支援センター

メール: inform@nanbyo.osaka FAX:06-6926-4554

住所 〒558-0056 大阪市住吉区万代東3丁目1-46 3階

※FAX専用

★関西支部 メール kansaifms@yahoo.co.jp

住所 〒563-0050 大阪府池田市新町 1番8号

池田市立市民活動交流センター メールボックス10番

2, 兵庫・姫路交流会



2022年11月16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 要予約 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)。

出来る限りの感染防止対策をして、姫路交流会は継続していく予定です。ただし、やはり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、必ず関西支部まで、参加人数とお名前、緊急時の連絡先をお知らせ頂き、ご予約ください。

お互い「ひとりじゃないんだ」と思える瞬間を皆で積み重ねていきたいです。



3, 京都市委託事業「難病患者医療講演会」

今年も京都難病連のご尽力により、京都市事業の難病医療講演会にエントリーできるようになりました。長年東洋医学の立場から、線維筋痛症の治療や、患者のセルフケアに関する研究を続けておられる地元京都の伊藤和憲先生を久しぶりにお迎えできるようになりました。

実習も交えながら、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。

2022年11月26日(土)

時間: 13:30~16:00 ※13時より受付

会場: ハートピア京都 4階/第5会議室

参加費: 無料 ※定員 20名程度

内容:

13:30~15:15 医療講演

「今日からはじめる養生学(仮題)」

伊藤 和憲 先生

(明治国際医療大学鍼灸学部)

15:20~ 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会館と直結。

★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:

京都講演会は、対面を予定しています。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

(平日10時~17時)

★友の会関西支部 メール kansaifms@yahoo.co.jp

ヘルプマークを使いましょう

(A. Oさん)

みなさんはヘルプマークを知っていますか？ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部疾患や難病の方、また、精神疾患をもっている方など、外見からはわからなくとも、援助や配慮を必要としている方々が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで、支援を得やすくなるよう作成されたマークです。

バスや電車などで、カバンなどに付けている人を見かけたことはないでしょうか。

ヘルプマークの片面に付属のシールを貼ることができ、伝えたい情報を記入できます。

その人がもし外で体調が悪くなった時にどのような対応を良いかが書かれています。

例えば、パニック障害の方で、外出時に発作が出た場合、「救急車は呼ばなくて大丈夫です」や、「カバンの〇〇に薬が入っています」など、その人にあった対応が書かれています。パニック発作だから一概に対応するのではなく、せっかくヘルプマークがあるのですから、その人のための対応をしてほしいと思います。

私の知り合いで、喘息を持っている方がいるのですが、電車通勤のため、毎日電車を使っています。その方は、慢性的な咳が出るため、このご時世コロナではなくても電車の中では周囲の人の目線が気になるそうです。そういった場合でも、このヘルプマークは役に立つのではないのでしょうか。一言、「喘息もちです。コロナではありません」と書くだけで、周りの人の目も気にしなくてもいいし、逆に周りの人も安心です。皆さんも外出する時、少しでも不安があれば使ってみてはいかがでしょうか。

ヘルプマークは各都道府県でもらえる自治体が決まっていますが、障害者手帳などの障害や疾患を証明する書類などを提示する必要はありません。自治体によっては「ヘルプマーク交付申請書」が求められることがあるので、事前に調べてみるといいと思います。



* ヘルプマークは東京都が最初に作成し、現在は全国的に使用が広がっています。会報 67 号(2021 年 5 月)で、ヘルプマークも示した「線維筋痛症カード」の紹介をし、会員の皆様にはカードをお送りしております。ヘルプマークともどもお使いいただければと思います。(事務局)



作品ギャラリー



夏ですね
W.H さん



やわらかアクリルたわし
Nさん



しおり人形
M.A さん



絵手紙
S.O さん

☆☆☆ 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。

わたしの工夫

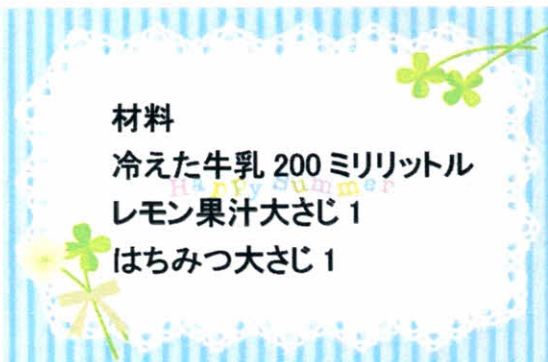
ご応募お待ちしております!



N.Nさん ～「夏を乗り切る飲みもの」2選～

暑くなりました。いつも作って飲んでいる飲み物の作り方をおすそわけします。みなさま夏バテしませんように。お元気にお過ごしください。

☆レモンラッシー☆



1 コップにはちみつとレモン果汁を入れて混ぜる

2 牛乳を混ぜた1に注いで混ぜ合わせる。

※お好みで氷を入れるといいです

☆麦茶オレ☆



材料

濃く出した麦茶 100ml

冷たい牛乳 100ml



1. 麦茶を濃いめに淹れて冷ましカップやグラスに注ぐ
 2. 麦茶と同じくらいの量の冷たい牛乳を1. に注いで混ぜる。
- ※コーヒーが飲めなくなり代用で麦茶を使ってみたら美味でした。お試しください。
- ※温かくしてもおいしいです(ミルクはホットミルクで作る)

《皆様の声を募集します》



料理



お裁縫



体験談 等

【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。
- ・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)

～2022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、年度会費(4月から3月まで)になりました。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、振込みをよろしくお願ひします。2022年度年会費の振込票は会報70号に同封しました。

年会費を振込んだ際は領収書の控えを必ず保管してください。

友の会の活動は皆様の会費に支えられておりますので、ご協力をよろしくお願ひします。

◎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 (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。



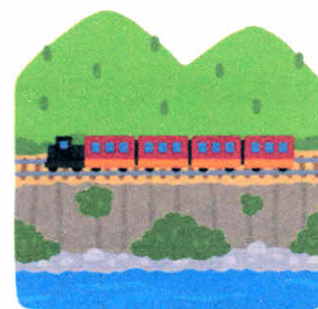
～住所変更について～

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 4(2022)年 3 月福島県沖地震」で被災されました、福島県、宮城県、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。

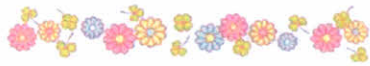
「令和 3(2021)7 月大雨災害」「令和 3(2021)8 月大雨災害」で被災されました、長野県、静岡県、山陰地方、九州各県などの会員の皆様の会費につきまして、お申し出により3年間の免除措置をとらせていただきます。一日も早い復興を心から祈っています。

「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。

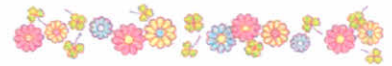
「令和 2(2020)年 7 月豪雨災害」で被災されました、熊本県、大分県、福岡県、岐阜県 他各地の会員の皆様の会費につきまして、お申し出により3年間の免除措置をとらせていただきます。一日も早い復興を心から願っています。



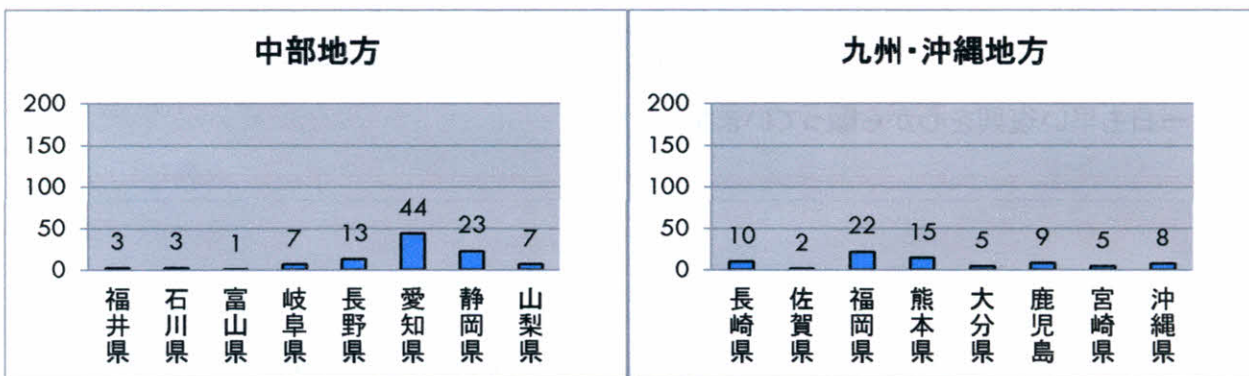
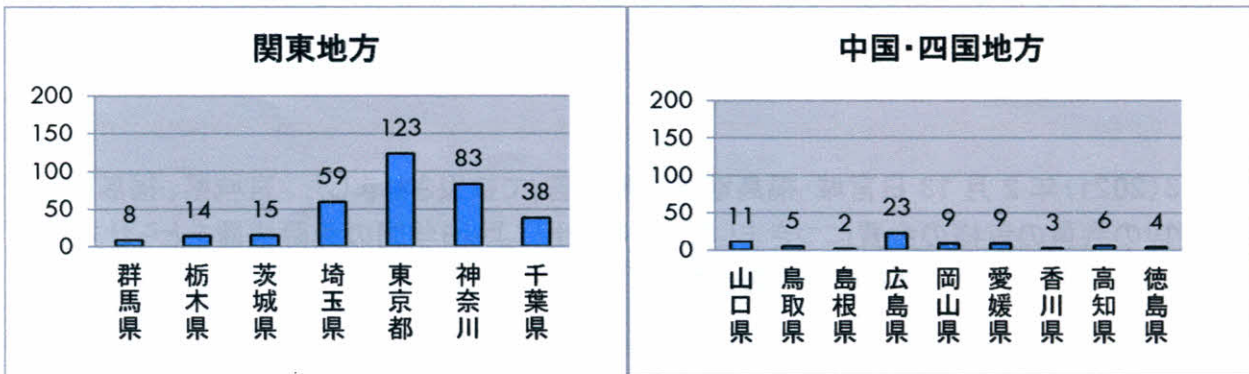
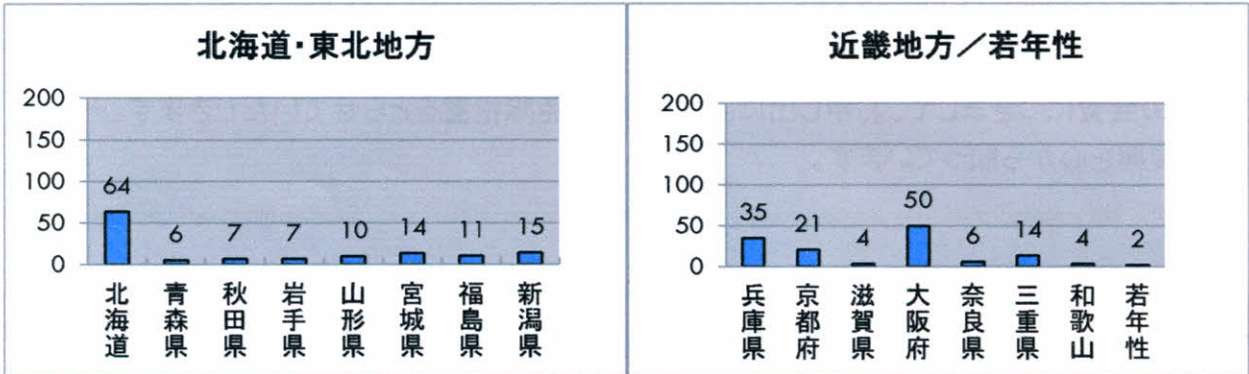
会費免除の期間は原則として3年間です。しかし、必要な方には免除措置を延長します。電話にて事務局までご相談ください。



友の会データ



地域別会員数(2022年8月14日現在)



総合計 859 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(2002 年)10 月 1 日 NPO 法人成立:平成 16 年(2004 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 東京福祉大学社会福祉学部教授 横田俊平先生 JA長野厚生連 南長野医療センター篠ノ井総合病院リウマチ膠原病センター 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 日本橋リウマチ・ペインクリニック 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、皆様にご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の皆様へ、法人会費納入のお願いを同封しましたので、どうぞご協力を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’ではなくなってき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4年7月大雨災害 義援金(宮城県) (受付期間:2022年10月31日(月)まで)

・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00190-9-487734
	口座加入者名	日赤令和4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9月30日(金)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

ウクライナ人道危機救援金(受付期間:2022年9月30日(金)まで)

・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00110-2-5606
	口座加入者名	日本赤十字社 ※通信欄に「ウクライナ人道危機」と記入してください。

※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】

2022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.薮中宗之
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.築詰泰彦
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殿町久世原 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.	牛久愛和総合病院 リウマチ・膠原病内科新規	〒300-1296 茨城県牛久市猪子町 896	029-873-3111	Dr.野村篤史
30.	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
31.	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
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.	医療法人社団躍心会 丸の内皮ふ科	〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-1- 1 国際ビル 2F 208	03-6269-9082	Dr.臼井千恵
43.	順天堂東京江東高齢者医 療センター 脳神経内科	〒136-0075 東京都江東区新砂 3 丁目 3- 20	03-5632-3111	Dr.西岡健弥
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.斑目健夫 (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.	日本橋リウマチ・ペインクリ ニック	〒103-0027 東京都中央区 日本橋3丁目 8-13 華蓮日本 橋ビル 3 階	03-6262-3015 予約専用電話: 03-6262-3017	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 リリオ壱番館 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 千葉県千葉市緑区誉田町 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 千葉県千葉市 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.	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
76.	こころと痛みクリニック	〒211-0063 神奈川県川崎市 市中原区小杉町 3 丁目 249-2 クリアホームス`小杉 1F	044-738-2232	Dr.長田 賢一
77.	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
78.	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

79.	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
80.	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
81.	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
82.	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)
83.	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
84.	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
85.	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
86.	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
87.	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
88.	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
89.	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
90.	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
91.	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
92.	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
93.	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
94.	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
95.	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)
96.	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
97.	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
98.	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
99.	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

100.	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
101.	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
102.	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
103.	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
104.	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
105.	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
106.	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
107.	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
108.	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)
109.	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
110.	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
111.	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
112.	痛みとストレスのクリニック	〒921-8025 石川県金沢市増泉 1-17-22	080-6364-0011	Dr.中田 実
113.	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
114.	宇賀治医院	〒910-0018 福井市田原 2-6-11	0776-23-2695	Dr.宇賀治陽一
115.	水谷心療内科	〒507-0053 岐阜県多治見市若松町 3 丁目 33 番地ミノルビル1F	0572-23-8411	Dr.水谷雅信
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.	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)
126.	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
127.	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
128.	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)
129.	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
130.	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
131.	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
132.	医療法人社団新生会大阪な んばクリニック	〒542-0076 大阪府中央区難波 5-1-60 なんばスカイオ 9F	06-6648-8930	Dr.森本昌宏
133.	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
134.	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
135.	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
136.	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
137.	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
138.	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
139.	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

140.	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)
141.	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
142.	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
143.	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
144.	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
145.	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
146.	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
147.	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
148.	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
149.	鈴木整形外科	〒656-0101 兵庫県洲本市納 231	0799-24-3533	Dr.鈴木国夫
150.	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
151.	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
152.	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
153.	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
154.	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
155.	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
156.	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
157.	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
158.	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

159.	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
160.	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
161.	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
162.	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
163.	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
164.	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
165.	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
166.	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
167.	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
168.	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
169.	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
170.	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
171.	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
172.	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
173.	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
174.	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
175.	漢方女性クリニック mio	〒690-0003 島根県松江市朝日町 498 2F	0852-28-0211	Dr.錦織恭子
176.	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
177.	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

178.	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
179.	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
180.	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
181.	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
182.	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)
183.	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
184.	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
185.	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
186.	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
187.	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
188.	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
189.	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)
190.	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
191.	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
192.	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
193.	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
194.	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
195.	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

196.	藤垣クリニック	〒870-0942 大分市羽田 194-3	097-554-7200	Dr.藤垣徹
197.	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
198.	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
199.	大分中村病院 整形外科	〒870-0022 大分市大手町 3-2-43	097-536-5050	
200.	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
201.	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)
202.	松元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.松元志朗
203.	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	
204.	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
205.	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	
206.	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
207.	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
208.	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
209.	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
210.	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
211.	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)
212.	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
213.	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
214.	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
215.	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
216.	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

217.	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 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	卯野裕樹先生 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	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	〒135-0063 東京都江東区有明 3-6-11 TFTビル東館 9F 株式会社プロコムインターナショナル内	e-mail: rheuma-secretariat@procom-i.jp	

制作 NPO 法人線維筋痛症友の会

☆MEMO☆

