

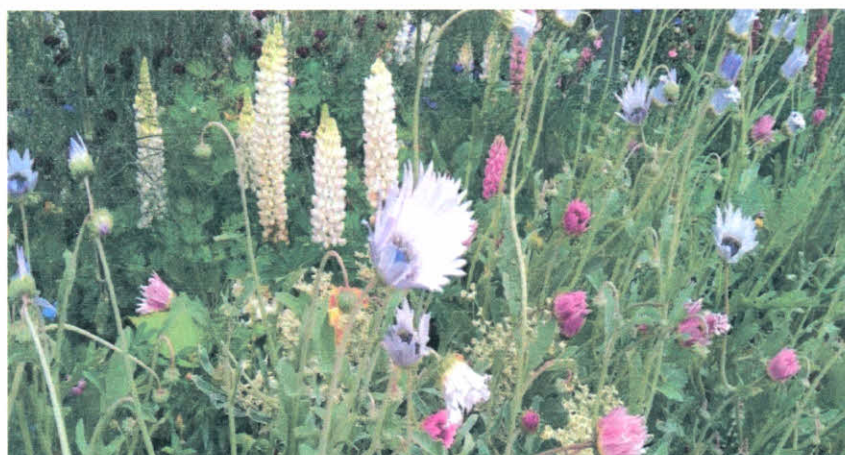
NPO法人

線維筋痛症友の会会報

73号 (2023年8月発行)

今年の夏は雨と暑さが大変な状況ですが、いかがお過ごしでしょうか。梅雨末期の豪雨が九州北部や東北で発生しましたが、被害に遭われた方には心からお見舞い申し上げます。また6月から暑さが続き、7月には35度越えの猛暑も各地で見られ、日本のみならず全地球的にも熱波が各地域で発生するなど、異常気象続きですし、長期予報では残暑が厳しそうで、今後も暑さには気をつけなければなりません。また新型コロナも決して終息に近づいているような状況ではありません。どうか会員の皆様におかれましても体調維持には充分にご注意ください。

友の会は発足から21年、NPO法人設立から19年経過しました。この間、各種学会の先生方のご協力・ご支援を得てきましたが、病気の原因究明という課題は未だ世界的にも果たされていま



せんし、それに伴う面もありますが社会的には各種申請認定などで皆様のご苦勞は改善されておられません。このような状況では友の会の活動は患者のためにも益々必要なものになっていると自覚しています。そして友の会の活動は会員の皆様のご協力なくして進めません。今後ともどうかよろしく願いいたします。

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 〒

定価 500円(会員は会費に含む)

お問い合わせはこちらにお願いします。

Tel:

E-Mail: jfsa@e-mail.jp

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

© 2002 - 2023 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	2023 年度総会・交流会報告
5	「東京医療講演会・相談会・交流会(10 月 29 日)」のお知らせ
7	JPA 請願署名採択の報告
7	「慢性の痛み対策」を求める署名協力のお知らせ
9	本の紹介
10	事務局でお分けできる発行物などの紹介
11	「移動図書館」休止中のお知らせ
11	インターネットでの情報発信 ご紹介
12	メールマガジンのご紹介と登録方法
13	災害への備え
14	会報 72 号発行後の主な出来事
15	事務局便り
17	・寄付のお願い
18	・お問い合わせ時のお願い
19	北海道支部便り
20	東北支部便り
22	関西支部便り
26	「脳の活性化」忘れていませんか？
27	会員の皆さんからの投稿
27	・手作り作品紹介
28	・「あるある川柳」5選
29	・わたしの工夫
30	皆様の声を募集します(ご投稿のお願い)
30	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)
34	友の会データ
35	お礼とお願い
36	災害への義援金・寄付先一覧
37	医療機関リスト



(佐賀吉野ヶ里遺跡)

NP0 法人線維筋痛症友の会 2023年度総会報告

<総会報告>

2023年度の線維筋痛症友の会本部総会を、金沢市で開催しました。

以下議事内容を紹介します。

1. 日 時 : 2023 年 7 月 2 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 : 金沢市文化ホール 第 5 会議室
住所:石川県金沢市高岡町 15-1 電話番号:076-223-1221
4. 正会員総数 485 名(成立必要数 162 名)
出席者の数 485 名(うち表決委任者 480 名)※葉書の返信は 158 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 2022 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 2022 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。
(エ) 第 4 号議案 定款改正(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。
(オ) 第 5 号議案 役員改選(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。
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>

前日まで大雨が続き、交通機関にも影響が出ていて心配しましたが、当日は天気も持ちこたえて、付き添いのご家族も含めて6名で交流会も無事に終えることができました。

交流会ではまず自己紹介から始まり、それぞれの診断や治療について経験を出し合いました。都市部に比べて医療機関自体が少ない中で、病院探しから苦労したことや、遠方への通院に対してはやはり心身への負担、経済的な問題が大きいことなど、いろいろな課題を聞かせていただきました。また、痛みが回復された方や、以前より動けるようになった方の体験談も聞きました。

それぞれ、辛い症状が見た目で分からないことに伴う苦労などは似てはいますが、その症状への対処法が、暮らしている環境や、薬が身体に合う、合わないなど、色々な事で違ってくる、という発見がありました。付き添いのご家族も、他の患者さんの話を熱心に聞いてくださって、ご自分のご家族の現状について、またご本人と違った視点から色々と相談しておられました。

少人数ながら、とても充実した交流会になりました。なかなか交流会を開催できない地域にもこれから足を運び、会員の皆様との対話を続けていきたいと思えます。

ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。



(金沢市文化ホール)



(交流会の模様)



(金沢城五十間長屋)

東京医療講演会・相談会・交流会のお知らせ

2023 年 10 月 29 日(日)

13:30～15:30 ※13 時より受付

会 場:ビジョンセンター品川 2F 203 * 会場参加とオンラインのハイブリット形式

参加費:(会場参加)会員 500 円 一般 800 円 (web 参加)無料

※定員 会場 30 名 オンライン 100 名

共 催:NPO 法人線維筋痛症友の会、株式会社 P・マインド

内容:

○ 13:30～14:30 医療講演

「線維筋痛症のセルフメディケーション」

岡 寛 先生

(日本橋リウマチ・ペインクリニック 院長)

○ 14:40～15:30 相談会・交流会 (会場参加者のみ)



申込みについて

(会場参加希望の方)

☆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

[にご連絡ください。](#)

(web 参加希望の方)

☆web 参加の

申し込み方法については、9 月中旬迄にホームページ等でお知らせいたします。(システムは ZOOM 利用)。

申込み締切り:(会場参加)10 月 20 日(金) (web 参加)10 月 20 日(金)

※定員になり次第締め切らせて頂きます。

会場参加については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のために、以下にご留意ください。

- ・参加人数を制限させていただきます。必ずお申込みの上ご参加ください。
- ・お申込みの際は、当日連絡可能なメールや電話番号等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。
- ・マスク着用にご協力をお願いいたします。

会場案内

会場：ビジョンセンター品川

アクセスのページ→ <https://www.visioncenter.jp/shinagawa/access/>

JR 各線・京急本線「品川駅(高輪口)」徒歩 3 分



〒108-0074 東京都港区高輪 4-10-8 京急第 7 ビル 2F、3F 電話 03-6262-3533

※ビル中央にある駐車場より、品川駅側の入口になります。

※赤矢印先(品川駅側)からご入館ください。



(ビル外観)



『JPA 国会請願署名』採択されました

皆様にご協力いただいた JPA(一般社団法人 日本難病・疾病団体協議会)の国会請願署名「難病・長期慢性疾患・小児 慢性特定疾患対策の総合的な推進を求める請願」は、5 月に国会に提出され、会期末の 6 月 21 日に、衆議院、参議院共に採択され、内閣に送付されることが決定しました。衆・参両院での採択は8年連続、参議院では10年連続となります。

今年も新型コロナウイルス感染症の影響を受け、活動が行いづらい状況下での国会請願署名活動となりました。しかしながら、全国の仲間の力が集まり、昨年からの約 3 万筆増となる 371,376 筆もの署名が集まり、それが採択されたことは、今後の難病・長期慢性疾患・小児慢性特定疾患対策を推進していく大きな力となると思います。

国会請願の要旨などについては、JPA ホームページで閲覧することができます(記事の末尾参照)この活動はこれからも続いていきますので、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

国会請願採
択の記事は
こちら



参考: JPA事務局ニュース 2023 年 6 月 21 日発行

(<https://nanbyo.jp/tusin/325.pdf>)

JPA ホームページより「国会請願」のページ

(<https://nanbyo.jp/seigan/>)

(ご紹介) 「慢性の痛み対策基本法」 制定のためのオンライン署名

今回の会報に「慢性の痛み対策基本法」制定のためのオンライン署名のご案内チラシを同封しています。「慢性の痛み(難治性疼痛)対策基本法(仮称)の制定を推進する会」がSNSなどで積極的に呼びかけやとりまとめを行っています。

日本の慢性の痛み対策は、諸外国と比べても大幅に立ち遅れています。この状況を変えるために、「慢性の痛み対策」を単なる提言ではなく、きちんと立法化し、患者のより良い生活や治療環境の整備につなげていくため、市民から国会議員に呼び掛けていこうという署名です。

当会も後援・協賛団体としてこの署名活動の主旨に賛同し、会員の皆様のご協力をお願いすることにしました。同封のチラシをお読みいただき、主旨にご賛同頂ける方はぜひご協力をお願いします。

(ご注意ください)

★オンライン署名サイト「Change.org」を利用したオンライン署名のみを受け付けています。
スマートフォンやパソコンから署名して頂くことになりますのでご注意ください。

★名前をサイト上で公開されたくない方は、必ず「自分のアカウント名及びコメントを表示させる」の欄のチェックをクリックorタップで解除してください。

★署名サイトの仕様で、「支援(寄付など)」「SNSでのシェア」に誘うメッセージが頻繁に出ますが、募金は集めていないそうです。それらに回答しなくても署名は完了します。

★署名の重複等を防ぐため、メールアドレスを記入して、署名サイトからのメールを受信する必要があります。迷惑メール設定などにもご注意ください。

(署名サイトより)

開始日 2023年5月21日

この署名で変えたいこと

署名の発信者 [北原雅樹](#)

つらい、苦しい痛みをあきらめないために
「慢性の痛み(難治性疼痛)対策基本法(仮称)」
の制定を国会議員の方たちにお願ひしましょう！

慢性の痛みとは、「連続的にまたは断続的に、3か月以上続く痛み」とされています。
頭痛、肩こり、腰痛、膝の痛みなど、からだのどの部分にでも、また、からだ全体にも起こることがあります。
片頭痛、緊張性頭痛、五十肩、腰部脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、線維筋痛症、など、さまざまな病名がつけられます。しかし、病名がつけられたからといって、すっきりと良くなることはあまりありません。
さまざまな薬や、神経ブロックや鍼治療や、手術などを受けても、良くなるどころかかえって悪くなることもあります。

日本全体で、2,000万人が慢性痛を持っているといわれています。
慢性痛によって、様々な活動がさまたげられて、多くの人が困っています。
仕事に行けなくなったり、寝たきりのような生活になったりする人さえいます。
慢性の痛みによる日本の経済的損失は、毎年数兆円にもなると試算されています。

1 こちらの欄に名前とメールアドレスを記入。
2 記入したアドレスにメールが届くのでそれをクリック or タップで認証する

今すぐ賛同

姓

名

Eメールアドレス

Umeda, 530-0001
日本

☒ 賛同した際、自分のアカウント名及びコメントを表示させる(チェックを外しても賛同はできます)

今すぐ賛同

賛同することで、[慢性疼痛対策基本法\(仮称\)](#)に賛同したとみなされ、アカウント名とメールアドレスが登録されます。登録情報はいつでも削除できます。

自分の名前などをサイト上で公開されたくない、という方は必ずこのチェックを外して署名しましょう。

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
しつこい痛みは「日記」で治 る		笠原 諭	1300 円	廣済堂出版
長びくその痛み あなたの力で治せます 慢性痛 電話相談を通した 患者の声		NPO 法人 いたみ医学研究情 報センター	1404 円	大創パブリッシング
痛いつの素		小川 節郎	1620 円	駒草出版
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51～72号		1部 500 円	友の会
FM白書 2022(2023 年 2 月発行) ※新入会の方に送付しております ※FM白書 2016(会報 52 号別冊)も 1部 800 円でお分けしています		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
疾患啓発パンフレット 「全身のあちこちが痛い 線維筋痛症で困っていませんか？」 	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	シオノギ製薬 日本イーライリリー株式会社

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

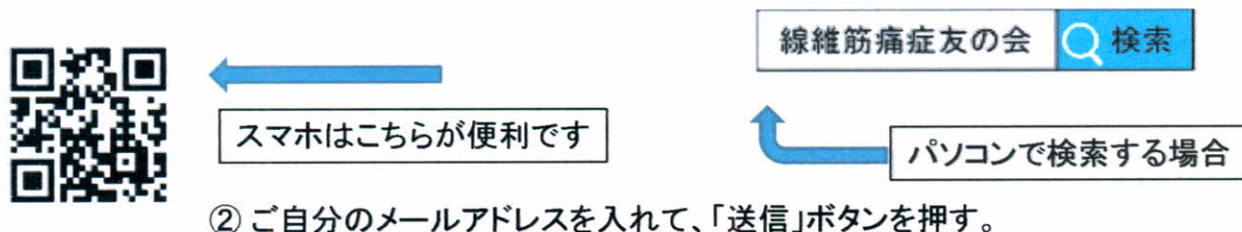
友の会では、この会報の他にホームページやメールマガジンなどインターネットを利用した情報発信をしています。

	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)

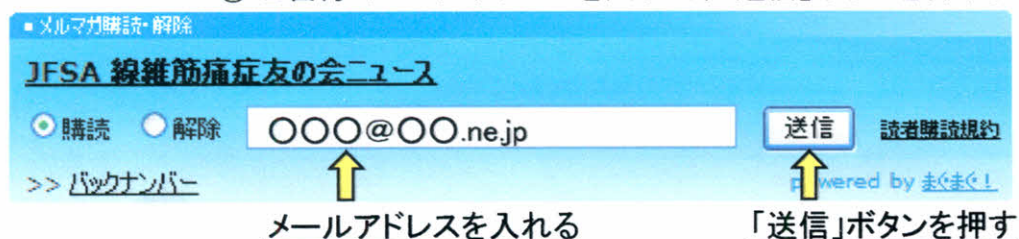
メールマガジンの登録方法について

【登録する方法(無料)】

- ① 友の会のホームページを開く。



- 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 〇月〇日(日)〇時～〇時に開催します。
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。

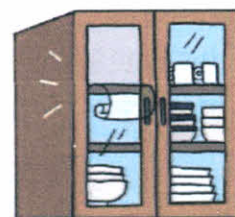
お問い合わせは、「友の会ホームページ」の「お問合せフォーム」または

E-Mail: jfsa@e-mail.jp までご連絡ください。

災害への備え

◎家庭での防災対策

- ・家族で災害に備えた話し合いをしておく。
- 連絡方法、避難場所、安否確認の方法を決めておく**と良い。
- ・窓ガラスに、飛散防止用フィルムを貼る。
- ・重いものは棚の下に入れ、高い所にはなるべく置かない。
- ・ドアの前や通路には、倒れやすいものは置かない。
- ・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く。
- ・背の高い家具は、配置を考え固定する。
- ・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。



このように、食器棚などに張れるフィルムもあります。色々探してみましょう。
(いちぢひろゆき防災イラストサイトより)

◎避難用具について

- ・玄関など避難口に、非常持出品袋を用意しておく。
 - ・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
- それぞれに、持ち出し方法を事前に検討しておく。



・枕元や玄関先、身近に、スリッパや軍手を用意しておく。(飛散したガラス片などで歩けなくなることがあるため)。

非常用持ち出し袋は定期的にチェックしましょう。ペットと暮らしている方はペットのための備えも必要ですね。
(いちぢひろゆき防災イラストサイトより)

【安否情報収集のために】

◎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/web171app/topRedirect/>⇒被災地の方の電話番号

⇒説明に従い **登録／確認**

基本的には災害時に運用されますが、以下の日は体験利用をすることができます。

☆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る日

- ・毎月 1 日と 15 日 00:00～24:00
- ・正月三が日(1 月 1 日 00:00～1 月 3 日 24:00)
- ・防災週間(8 月 30 日 9:00～9 月 5 日 17:00)
- ・防災とボランティア週間(1 月 15 日 9:00～1 月 21 日 17:00)



スマホで検索して使ってみましょう。

会報 72 号発行後の主な出来事(2023 年 5 月～)

- | | |
|---------------|---------------------------------------|
| 5 月 20 日 | 会報 72 号を発行しました。 |
| 5 月 20 日 | NPO 法人大阪難病連総会に出席しました。 |
| 5 月 23 日 | 宮城県患者・家族団体連絡協議会で「難病の日」の会場壁面展示等しました。 |
| 5 月 27 日 | 『RDD × 難病の日』in おおさかに参加しました。 |
| 5 月 29 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 31 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相談をしました。 |
| 6 月 2 日 | NPO 法人宮城県患者・家族団体連絡協議会(MPC)理事会に出席しました。 |
| 6 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。 |
| 6 月 5 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相談をしました。 |
| 6 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相談をしました。 |
| 6 月 12 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 16 日 | NPO 法人宮城県患者・家族団体連絡協議会(MPC)総会に出席しました。 |
| 6 月 17 日 | (一財)北海道難病連理事会に出席しました。 |
| 6 月 26 日 | 仙台市障害理解サポーター養成研修会に参加しました。 |
| 7 月 1 日 | 金沢市において本部理事会を金沢市で開催しました。 |
| 7 月 2 日 | 金沢市において本部総会・交流会を金沢市で開催しました。 |
| 7 月 8 日 | 北海道支部総会・交流会を開催しました。 |
| 7 月 13 日～16 日 | 日本ペインクリニック学術集会 in 佐賀でブース展示・啓発活動をしました。 |
| 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相談をしました。 |
| 7 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 26 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相談をしました。 |
| 7 月 28 日 | NPO 法人宮城県患者・家族団体連絡協議会(MPC)理事会に出席しました。 |
| 8 月 5 日 | (一財)北海道難病連全道集会(オンライン開催)に参加しました。 |
| 8 月 5 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 14 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相談をしました。 |
| 8 月 30 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相談をしました。 |
| 8 月 30 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。 |



事務局便り



◆理事会を開催しました(7月1日、14日)

総会(金沢市)前の7月1日には対面で、ペインクリニック学会(佐賀市)の会期中の7月14日にはオンラインを併用して、理事会を開催しました。

総会準備の他に、今後の東京での講演会・交流会などの行事の打ち合わせ、発行物の在庫確認やリーフレット・小冊子の今後の校正についての相談など、盛りだくさんの内容でした。「コロナ禍」は終息したわけではありませんが、行動制限の解除に合わせて対面での行事が増えてきています。感染対策を色々と工夫しながら、活動を進めていきたいと考えています。

今後とも皆様のご協力をよろしくお願いします。

◆日本ペインクリニック学会でブースを出展しました(7月14日、15日)

昨年の初出展に続き、佐賀県佐賀市で開催された第57回ペインクリニック学会にブース出展することができました。

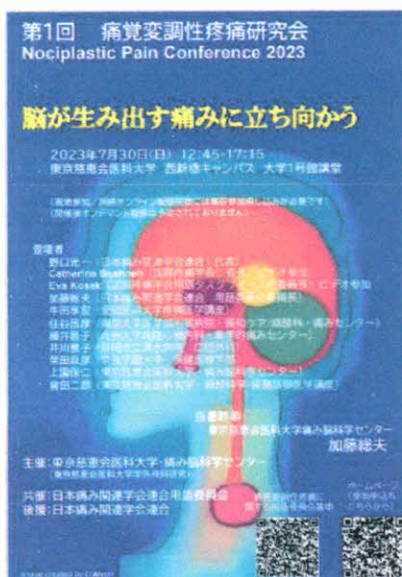


今年は現地参加のみに戻ったとのことで、コンサートやスポーツイベントも開かれるような大きな会場にたくさんの参加者がいてとても活気がありました。FM 白書や会報を手にとって「勉強します」と言って下さった先生や、「患者さんに渡したい」とパンフレットや療養の手引きを持ち帰って下さった先生もおられ、こちらが励まされました。

「線維筋痛症の患者会があること自体を知らなかった」と声をかけて下さる方が何人もいて、ペインクリニックでの診療に携わる皆さんへの疾患への理解や認知度向上のための活動を続けていく必要性を強く感じた2日間でした。



◆第1回痛覚変調性疼痛研究会が開催されました(7月30日)



7月30日 13:00-17:00 に、東京慈恵会医科大学 痛み脳科学センター(センター長・加藤総夫先生)主催で、「脳が生み出す痛みに立ち向かう」というテーマで同大学西新橋キャンパスにて開催されました。

本会会報 70 号で新聞記事の紹介の形で、第三の痛みとして「痛覚変調性疼痛」という名称が用いられその中に線維筋痛症も含まれることをお知らせしておりましたので、この用語は線維筋痛症患者の皆さんには大変重要となっています。

そのような中、関係される先生方がこうした研究会を開催されたことに大きな期待をしています。

◆線維筋痛症・慢性痛学会(第13回学術集会)が開催されます



日本線維筋痛症学会は、「日本線維筋痛症・慢性痛学会」と改称され、第13回学術集会が、2023年11月25日(土)、26日(日)対面で開催される予定です(東京)。

医療関係者以外の視聴はできませんが、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。

◆ヘルプカードを活用しましょう◆

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。2021年5月から、今までお配りしていた「セイフティカード」を刷新し、ヘルプマークを印刷した「線維筋痛症カード」を作成しました。現在は新入会の方に順次お送りしています。皆さんのお住まいの地域で使われているヘルプマークともどもお使いいただければと思います。



◆『FM 白書 2022』について◆

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続けています。昨年秋に3回目となるアンケート調査を実施し、2023年2月20日『FM 白書 2022』として報告書にまとめ、会員の皆様や関係機関等に送付しました。

今回も貴重で切実な声がたくさん届きました。ぜひご一読いただき、周りの理解を得る助けや、皆様の療養生活の参考として、活用して頂ければと思います。

最後になりましたが、アンケートにご協力いただいた会員の皆様に感謝申し上げます。



～ご寄付のお願い～

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。

※番号を通知しておかけください。

※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 kansaifms@yahoo.co.jp

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。

ご協力
よろしく
お願いします





北海道支部便り



皆様、残暑お見舞い申し上げます。今年は北海道でも大変暑い日が続きましたが、体調の方は大丈夫でしたでしょうか。私はあまりにも暑いので散歩も休み、家には冷房がないので小さな扇風機と団扇とで暑さをしのぎました。こんなに暑い夏がこれからも毎年続くのかと思うととても心配です。



最近、新型コロナウイルスの6回目のワクチン接種をしました。やはりい



つものように副反応で高熱が出て大変でした。

最近は感染拡大前の生活が少しずつ戻ってきているので良かったです。これから皆様にお会い出来る機会を増やしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。

◆北海道支部総会&札幌交流会を開催しました



7月8日(土)北海道難病センター(札幌市)において、北海道支部の総会&札幌交流会を開催しました。総会には7名、交流会には会員11名(家族3名、一般1名)が出席しました。2021年11月に札幌で交流会を開催して以来なので、しばらくぶりにお会いできてとてもうれしかったです。マスク着用としましたが、皆

様のお話はとても弾み、病状や生活の近況、自身や家族の心配事などたくさんのお話をしていただけ、経験した方からのアドバイスもたくさん出てとても有意義な会となりました。やはり「痛い!」と言っても誰も否定しないし共感してくれる、このような交流会は本当に大切ななあと思いました。残念ながら体調が悪くなったり、用事ができて出席できなかった方もたくさんいましたが、次の機会にぜひご参加下さい。

◆秋の北海道支部交流会は10月と11月を予定しています

秋の交流会の開催につきましては、10月21日(土)午後に釧路交流会、10月22日(日)午前帯広交流会、11月に旭川と札幌で交流会を開催する予定です。詳細につきましては、9月に発行する北海道支部の会報にスケジュールなどを掲載します。ご参加どうぞよろしくお願いします。

＜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

今夏は6月から例年になく暑さが厳しくなり、7月も真夏日や猛暑日が続いており 東北でも例年になく暑い毎日でした。また秋田を中心として梅雨末期の水害も発生しました。日本の天候が荒々しくなった感じがします。一方、新型コロナはだいぶ各種制約が軽減されましたが、罹患数はまだ多いようですので油断はできません。このような状況ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

東北支部では医療講演会・相談会・交流会を再開しております。そして、可能な限り各地での交流会を企画したいと考えておりますのでよろしくお願いします。

東北支部医療講演会 in 仙台・相談会・交流会開催

日時 11月5日(日) 13時～16時 受付 12時30分

会場 仙台市シルバーセンター6階 第2研修室・和室

住所: 仙台市青葉区花京院 1-3-2 tel: 022-215-3191

講師 国立病院機構 米沢病院 沼田健裕医師

「線維筋痛症や慢性疼痛のメカニズムを踏まえて実践するセルフケア
～瞑想/ストレッチ体操/サウンドセラピーを中心に～」



講師沼田先生には昨年度、一昨年度もご講演頂き参加された皆さんに大変好評でした。
仙台市市政だより 10月号に掲載されますので多くの皆様のご参加をお待ちしております。

東北支部にいがた交流会・あきた交流会の開催

にいがた交流会 新潟市で交流会を開催します。

日時 9月28日(木) 13時～15時 受付 12時30分

場所 新潟市総合福祉会館 4階 407号室

住所: 新潟市中央区八千代 1-3-1 tel: 025-248-7161

新潟・秋田交流会の申し込みは、次頁右下記載の東北支部連絡先に参加の連絡をして頂くか本部・支部携帯に申し込んでください。

新潟での交流会は久しぶりですので、皆様のご参加をお待ちしております。

あきた交流会 秋田市で楽しいランチ交流会を開催

日時 10月8日(日) 13時～15時頃



場所 ナガハマコーヒー秋田駅前店(予約済)

住所:秋田市千秋久保田町 4-2 tel:018-825-7051

美味しいランチセットをいただいておしゃべりのひと時を楽しみましょう。
皆さんにお会いできることを期待しております。



C・Sさん

(秋田市)

6月29日に退院しました。

長い入院でしたが、ほぼ退院と同時に引っ越しました。

まだ、新しい生活にも慣れないのに、7月15日 秋田の大雨で被災しました。
床上浸水で、家財道具はほとんどダメで、愛着のあったミシンも災害ゴミとなりました。
泥に浸かった部屋、泥に浸かった街、一瞬で死の街になってしまいました。
秋田市の対応は遅く、罹災証明書すら届かず、ボランティアなど来ません。

一週間ほど避難生活を送りました。

不動産屋さんが入って、床上だけ洗浄、消毒を行いました。床下はまだです。
虫とカビがひどいです。それでも、同じく被災したコンビニがオープンしました。
この辺り一帯、被災して店も閉めていましたが、ちらほらオープンしました

正直、ショックが大きくて、まだ動けません。

生きていけないといけないから、ゆっくり動き出そうとしています。
起きたことに逆らうようなことはせず、
悲しみも受け止めようと思っています。

いつかまた、笑える日を信じて。



<東北支部連絡先>

本部・支部携帯:

メール: tohokufm@yahoo.co.jp

FAX:

東北支部 山田章子



姫路交流会の報告と今後のお知らせ

5月17日(水)、新型コロナウイルス感染症対策によって長らく続いてきた行動制限要請が解除されてから、はじめての交流会を姫路で開催しました。

お互いマスクをして、気を付けながらではありましたが、少しお互いの距離が縮んだ気がしました。「行動制限があったときは、なかなか外に出る気持ちのゆとりや勇気が持てなかった」という声がありました。皆さんこの間ずっと感じてきたことだと思います。完全に新型コロナウイルス感染症の脅威が去ったわけではないけれど、私たちも手探りながらも対面での活動を再始動していかなければという思いを新たにしました。

交流会では、初めての方、何回かめの方、7名の参加者それぞれが自分の体験や悩み、工夫を交流しました。日常生活で気を付けていること、周りの人との関係で悩むことや気を付けていることはある程度共通なのですが、治療については皆さんそれぞれでした。

「『自分ひとりではない』、『みんな似ているけど違う』患者会に入らせていただき、交流会にも参加させていただいたからわかるようになりました。みんな似ているけど、その背景や環境も、効果を感じる薬なども違うんだなあと感じます」。という感想を後日頂きました。

次回(11月第3水曜日)の姫路交流会は、施設改修のためにお休みし、2024年5月15日(水)に再開する予定です。姫路市東保健サービスセンターの職員の皆様にも毎回温かくサポートして頂いています。本当にいつもありがとうございます。

関西支部事務局(活動場所)について

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)。今後は新施設(池田市立市民活動交流センター)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います。今後ともよろしくお願いいたします。

(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

(メール) kansaifms@yahoo.co.jp (電話)

※fax は廃止になりました。

※電話の受付時間は、原則として平日10時～16時です。

開催予定の行事(2023年7月末現在)

1、大阪交流会

(日時) 2023年10月8日(日) 午後1時30分～4時

(場所) 阿倍野市民学習センター【特別会議室】

(定員) 20名程度 ※事前予約が必要です(次ページ参照)。

大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1・あべのペルタ3階 ※当日会場電話 06-6634-7951

(参加費) 会員 500円 一般 800円(付き添い無料)

会場あんない

- JR・地下鉄「天王寺」駅、近鉄「あべの橋」駅より徒歩8分。
- 地下鉄谷町線「阿倍野」駅7番出口より、あべのペルタ地下2階通路を通してエスカレーターで3階へ。(エレベーターもあります)。
- 飲み物は各自でご準備下さい。(お茶の用意と、自動販売機は、会場に有り)。クッション等身体が楽になるアイテムのある方は、遠慮なくお持込み下さい。



2、兵庫県(神戸)交流会

(日時) 2023年11月12日(日) 午後1時30分～4時

(場所) 神戸市中央区文化センター【1103会議室】

(定員) 20名程度 ※事前予約が必要です(次ページ参照)

〒650-0031 神戸市中央区東町115番地11階 ※当日電話

(関西支部携帯)

(参加費) 会員 無料 一般 500円(付き添い無料)

会場あんない

- JR・阪急・阪神・市営地下鉄山手線三宮駅から徒歩6分。※神戸市役所西側。
- 文化センターは神戸市中央区役所と併設されています。施設は1階と9階～11階にあります。エントランスを入り、1階建物北側(山側)のエレベーターで11階へ直接お越しください。

●飲み物は各自でご準備下さい。(お茶の用意は会場に有り)。クッション等身体が楽になるアイテムのある方は、遠慮なくお持込み下さい。



●障害者手帳をお持ちの方は中央区役所の駐車場を利用可能ですが、休日の利用には事前連絡が必要ですので、各自施設までお問合せください。

※中央区文化センター事務所 078-381-7899(受付時間 平日朝 9:00～夕 5:00 まで)

●施設ホームページ <https://www.kobe-bunka.jp/facilities/chuo/>

(QRコード)→



☆大阪・神戸各交流会の参加申し込みについて☆

※感染対策等のため、できるだけ事前にご予約ください。当日キャンセルは不要ですので、体調等と相談して、お気軽にお出かけください。お待ちしております。

※新型コロナウイルス感染症の流行が完全に終息したわけではありません。できる限りの感染防止対策をして交流会を開催したいので、できる限りマスク着用にてご参加ください。

※当日お手伝い頂ける方は 13 時ごろ会場にお越しください。みんなでつくる交流会にしましょう。

下記アドレスまで、できる限りメールでお申込みください。

当日キャンセルの連絡は不要ですので、

当日体調不良の場合は参加をお控え下さるようお願いいたします。

(メール等が利用できない方は関西支部まで電話でご連絡ください)。

1、お名前 2、ご住所 3、当日連絡可能な電話番号やメールアドレス

4、参加人数

★友の会関西支部

メール kansaifms@yahoo.co.jp

3、京都市委託事業「難病患者医療講演会」

今年度も、京都難病連との共催で講演会と、患者・家族の交流会を実施します。日頃の生活上の悩みや工夫を情報交換しましょう。参加地域の制限等はなく、どこからでも、どなたでも参加できますので気軽にお申込みください。マスク着用での参加にご協力をお願いいたします。

(日時) 2023年11月26日(日)

時間: 13:30～16:00(受付 13時～)

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

講師および内容: 調整中

・京都部会(京都府内在住)の方にはご案内ハガキをお送りします。

・詳細が決定しましたら、京都難病連や友の会のホームページ等でもご案内いたします。



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:

京都講演会は対面での開催です。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

「脳の活性化」忘れていませんか？

(A.O さん)

脳活を知っていますか？

暗算は得意だったのに、すっかり計算が遅くなってしまった。最近よくみるテレビドラマの話をしたいのにな、タイトルや俳優さんの名前が出てこない。そんな何とも言えないもどかしい思いをしている人は多いかもしれません。

若い頃は、脳に入ってきた情報を素早く処理できていたので、正確に作業し、行動に移すことができました。加齢により脳に入ってきた情報を処理するスピードが落ちると、思うように作業が進まないの、若い頃に比べて脳の回転速度の衰えを感じる場合があります。

確かに、脳は加齢によって衰える部分もありますが、少しの工夫と前向きな気持ちで、幾つになっても若々しく保つことができます。

脳は様々な場面で活性化しますが、それには主に次のようなことが挙げられます。例えば、有酸素運動をしたり、好奇心を持って趣味の活動をする、また、人と積極的に会話をするなどです。

線維筋痛症を患っていると、痛みによって身体を動かすことが難しい方もおられると思います。そんな方は、例えば、食生活を工夫するだけでも充分脳活と言えます。また、簡単な計算を解いてみるなども効果があります。例を挙げてみると、みかけた車のナンバープレートの数字で足し算してみる、会計時にお釣りを暗算するなど、色々ありますよね。

今の暮らしに少しの工夫を取り入れることで、より過ごしやすくなり生活が豊かになるでしょう。その少しの工夫のほんの一部の例として、今回この記事を書かせて頂きました。みなさまが生き生きとした生活を送れますよう、心より願っております。

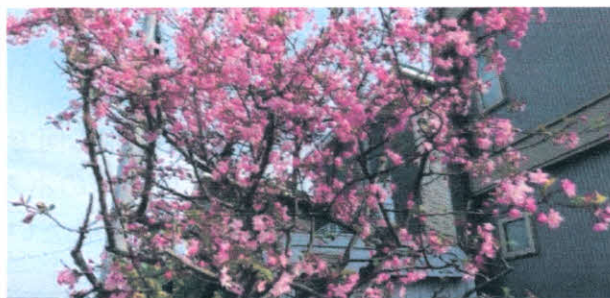


シャオシャオ&レイレイ

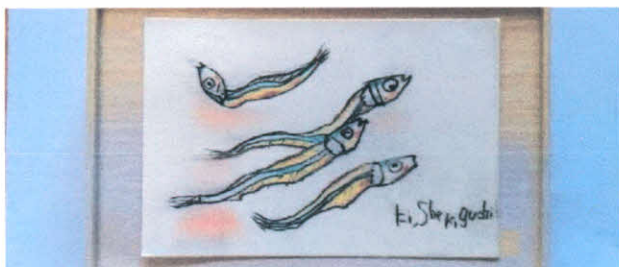
作品ギャラリー



W.H さん



「ハナカイドウ」
K.T さん



「干しきびなご」
K.S さん



K.S さん

☆☆☆ 写真投稿・手作り作品募集について ☆☆☆

＜写真を投稿・作品を送付する方法＞

メール：jfsa@e-mail.jp

郵送先：〒980-0014

NPO 法人線維筋痛症友の会

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。

ご応募お待ちしております！



会員の投稿

「あるある川柳」 5 選

(匿名希望さん)

痛いなあ数時間して曇り空

柔らかい毛布と枕がお気に入り

寝る前にストレッチするお約束

お風呂にてだんだん和らぐ凝り痛み

明かり消しまぶたつむれば夢の中 明日はよい日が来ると信じて



わたしの工夫

☆きのこの作り置きマリネ☆ (O,M さん)

インターネットで見つけたレシピをアレンジしました。冷蔵庫に入れておけば5日ほど日持ちします(サイトの情報だと、冷蔵5日、冷凍1か月とのこと)。単品でもおいしく頂けますし、サラダの彩りにしたり、パスタに和えたり、お豆腐や大根おろしと一緒に食べてもおいしいです。家族にも好評なので投稿します。

調理の時は、頑張りすぎないように、きのこの処理をできるだけ簡単にするのがコツです。元気のあるときにたくさん作っておいて、しんどい時の助けおかずとして活躍してくれています。

(材料) ※きのこ800gの参考量(お好みでアレンジしてください)。

キノコ3種以上(種類が多いほど美味しい)

オリーブオイル 大さじ 3

☆ 酢 大さじ 3

☆ 醤油 大さじ 3

☆ コショウ 小さじ 1

※今回は大きいエノキ、舞茸、しいたけ、エリンギ、しめじで作りました(写真)。

(作り方)

- ① キノコは菌床栽培がほとんどなので、洗わずそのまま使えます。イシツキや、おがくずがついている所だけ切り取り、できるところは手で割いていきます。その状態で、ボールにオリーブオイルを回しかけ、深いフライパンに移します。
- ② キノコは油をすぐ吸うので先にフライパンの中で全体をかき混ぜてあぶらをまわします。火をつけたら蓋をして、中火で8~10分蒸し焼きにします。
- ③ キノコを触らずそのまま蒸し焼きにするのがコツです。全体にクッタツとしてかさが減ったらOKです。☆の調味料を混ぜておき、合わせ調味料として回しかけ、全体をさっくりと混ぜます。
- ④ 混ぜ合わせて粗熱が取れたら清潔な保存容器にうつします。冷たい方がおいしいです。



かさがこんなに減ります

《皆様の声を募集します》

【募集内容】

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



料理



お裁縫



体験談

等

【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）

～2023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、よろしくお願いいたします。

2023年度年会費の振込票は会報72号に同封しましたので、振り込みをよろしくお願いします。
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いします。

～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
会費の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】ハ一八(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

※ゆうちょ銀行総合口座や三菱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必ずお知らせください。

※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)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



)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 5(2023)年梅雨前線豪雨等」で被災されました、福岡県、佐賀県、大分県、山口県、島根県、長野県、富山県、秋田県、その他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 5(2023)年 5 月能登地方地震」で被災されました、石川県、富山県、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 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。



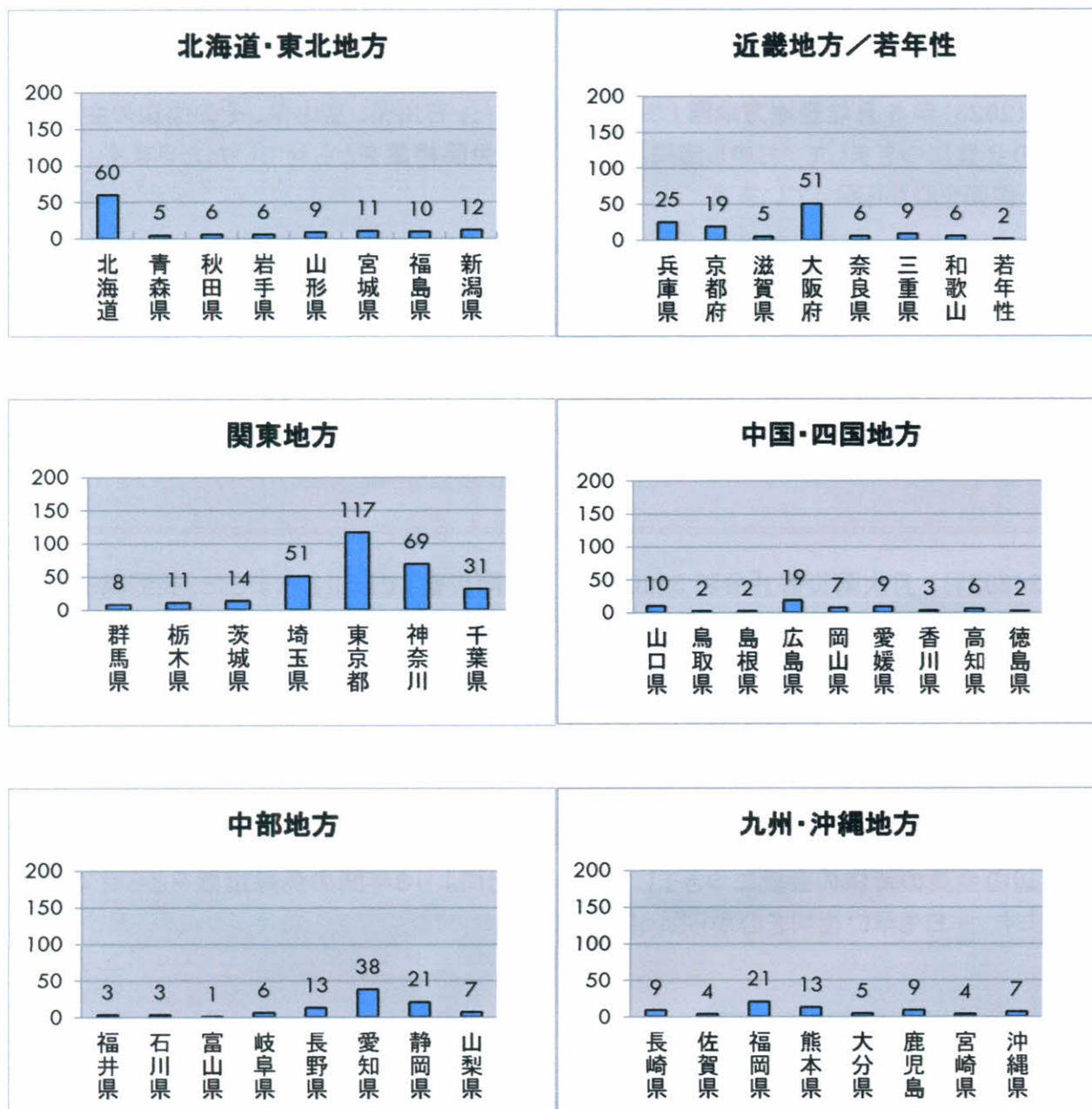
会費免除の期間は原則として3年間です。しかし、必要な方には免除措置を延長します。電話にて事務局までご相談ください。
(tel:



友の会データ



地域別会員数(2023年8月16日現在)



総合計 767 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法人設立：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開発機構 理事長	西岡久寿樹先生
顧問	東京福祉大学社会福祉学部 教授	横田俊平先生
顧問	JA長野厚生連 南長野医療センター	浦野房三先生
顧問	篠ノ井総合病院 リウマチ膠原病センター 顧問	村上正人先生
顧問	医療法人財団順和会山王病院心療内科部長	岡 寛先生
顧問	国際医療福祉大学教授	
	日本橋リウマチ・ペインクリニック 院長	
	東京医科大学八王子医療センター兼任教授	
東北支部 顧問	宗像靖彦クリニック	宗像靖彦先生
東北支部 顧問	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
関西支部 顧問	行岡病院 早石病院整形外科 疼痛医療センター長	三木健司先生
九州地域 顧問	福岡ゆたか中央病院	中塚敬輔先生
九州地域 顧問	熊本リウマチ内科	坂田研明先生

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・手間を提供してくださり感謝申し上げます。

・日頃から診療にご協力くださっている医療機関の皆様に、感謝申し上げます。



<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’ではなくなってきた感のあるこのごろ。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します。



令和5年7月7日からの大雨災害義援金(福岡県、佐賀県、大分県、島根県、秋田県、富山県) (受付期間:2024 年 3 月 29 日(金)まで)

・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00140-7-768596
	口座加入者名	日赤令和5年7月7日からの大雨災害義援金

令和5年6月30日からの大雨災害義援金(山口県) (受付期間:2023 年 12 月 29 日(金)まで)

・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00190-1-392789
	口座加入者名	日赤令和5年6月30日からの大雨災害義援金

令和5年台風第2号等大雨災害義援金(静岡県、茨城県、和歌山県、埼玉県) (受付期間:2023 年 9 月 30 日(土)まで)

・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00180-1-792689
	口座加入者名	日赤令和5年台風第2号等大雨災害義援金

令和5年5月能登地方地震災害義援金(石川県) (受付期間:2023 年 9 月 29 日(金)まで)

・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00110-0-364142
	口座加入者名	日赤令和5年5月能登地方地震災害義援金

ウクライナ人道危機救援金(受付期間:2024 年 3 月 31 日(日)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】

2023年夏号

NO	病院名	郵便番号 & 住所	電話番号	医師名
1.	ウィミズクリニック札幌	〒060-0807 札幌市北区北7条西5丁目 北7条ヨシヤビル 5F	011-738-7877	Dr.堀本正禎 (要電話予約)
2.	おおさき内科	〒001-0907 札幌市北区新 琴似7条9丁目6-21	011-766-0666	Dr.大崎博史(初 診時要電話予約)
3.	しもでメンタルクリニック	〒062-0922 札幌市豊平区中ノ島2条1 丁目1-3-25 カムオンビル	011-833-6662	Dr.下出道弘
4.	医療法人円山公園内科	〒064-0820 札幌市中央区 大通西28-3-22	011-633-0123	Dr.藪中宗之
5.	宮の沢内科・循環器科クリ ニック	〒063-0826 札幌市西区発 6条11丁目新道北口ビル2F	011-665-3837	Dr.佐藤慎一郎
6.	片山整形外科・リウマチ科ク リニック	〒078-8243 北海道旭川市 豊岡13条4丁目5-17	0166-39-1155	Dr.片山 耕
7.	独立行政法人国立病院機構 旭 川医療センター消化器内科 リウマチセンター	〒070-0901 北海道旭川市花咲町7丁目 4048	0166-51-3161	Dr.平野史倫
8.	労働者健康福祉機構北海道中 央労災病院せき損センター	〒072-0015 北海道美唄市 東四条南1丁目3-1	0126-63-2151	Dr.竹田 剛
9.	江別市立病院 麻酔科	〒067-0004 北海道江別市若草町6番地	011-382-5151	Dr.太田孝一 (要電話予約)
10.	医療法人社団伊藤メンタル クリニック	〒042-0935 北海道函館市駒場町6-10	0138-54-6600	Dr.伊藤 匡

11.	おぐらクリニック 内科・リウマチ科	〒041-0813 北海道函館市亀田本町 1-21	0138-62-6100	Dr.小椋庸隆
12.	やなづめ医院 麻酔科・ペインクリニック	〒041-0841 北海道函館市 日吉町 3-43-20	0138-32-5000	Dr.築詰泰彦
13.	川上クリニック(消化器内科 心療内科)	〒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.	医療法人康生会 鶯宿温泉病院	〒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 市小名浜住吉字冠木 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.	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 群馬県高崎市下小島町 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.	小田クリニック	〒169-0072 東京都新宿区大久保 1-11-3 大東ビル 5 階	03-5273-0770	Dr. 秋元貴美子 (診察は月火水)
43.	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
44.	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
45.	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
46.	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)
47.	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
48.	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
49.	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
50.	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
51.	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)
52.	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

53.	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
54.	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
55.	医療法人財団ティータ大井 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
56.	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
57.	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
58.	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
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.	医療法人社団栄誉会 本田英比古クリニック	〒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	〒260-0854 千葉県中央区長洲 1-29-3 プレジール本千葉 2 階	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 千葉縣市川市堀之内 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
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.	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
83.	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
84.	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
85.	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
86.	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
87.	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
88.	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
89.	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

90.	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
91.	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
92.	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
93.	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
94.	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)
95.	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
96.	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
97.	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
98.	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
99.	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
100.	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
101.	独立行政法人国立病院機 構 南和歌山医療センター	〒646-8558 和歌山県田辺 市たきない町 27-1	0739-26-7050	Dr.泉敏吉 小児のみ対応
102.	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
103.	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
104.	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
105.	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
106.	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
107.	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)
108.	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
109.	金澤なかでクリニック	〒920-8217 石川県金沢市 近岡町 294 番地 7	076-239-1010	Dr.北村 康
110.	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
111.	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

112.	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
113.	宇賀治医院	〒910-0018 福井市田原 2-6-11	0776-23-2695	Dr.宇賀治陽一
114.	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
115.	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
116.	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
117.	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
118.	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
119.	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)
120.	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 丁目 1	058-263-7711	Dr.加納克徳
121.	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
122.	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
123.	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)
124.	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
125.	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
126.	リウマチ科みやもと	〒526-0034 滋賀県長浜市弥高町 269 番	0749-53-3887	Dr.宮本茂輝
127.	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)
128.	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
129.	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
130.	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
131.	祐齊堂森本クリニック	〒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
132.	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

133.	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
134.	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
135.	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
136.	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
137.	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
138.	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)
139.	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
140.	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
141.	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
142.	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
143.	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
144.	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
145.	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
146.	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
147.	鈴木整形外科	〒656-0101 兵庫県洲本市納 231	0799-24-3533	Dr.鈴木国夫
148.	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
149.	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
150.	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
151.	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
152.	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
153.	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
154.	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

155.	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
156.	石岡内科クリニック	〒730-0031 広島市中区紙屋町 2 丁目 2 番 6 号 紙屋町イワビル 5F	082-240-7755	Dr.石岡伸一
157.	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
158.	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
159.	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
160.	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
161.	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
162.	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
163.	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
164.	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
165.	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
166.	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
167.	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
168.	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
169.	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
170.	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
171.	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
172.	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
173.	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
174.	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
175.	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
176.	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

177.	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
178.	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
179.	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
180.	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
181.	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
182.	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
183.	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
184.	生野リウマチクリニック	〒814-0002 福岡市早良区西新 1-10-27 西新プライムビル 1F	092-833-8030	Dr.生野英祐
185.	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)
186.	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
187.	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
188.	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
189.	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
190.	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
191.	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
192.	藤垣クリニック	〒870-0942 大分市羽田 194-3	097-554-7200	Dr.藤垣 徹
193.	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
194.	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
195.	大分中村病院 整形外科	〒870-0022 大分市大手町 3-2-43	097-536-5050	
196.	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
197.	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)

198.	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
199.	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	
200.	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
201.	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	
202.	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
203.	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
204.	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
205.	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
206.	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
207.	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)
208.	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
209.	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
210.	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
211.	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
212.	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
213.	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	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	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

制作

NPO 法人線維筋痛症友の会

☆MEMO☆

