

NPO法人

線維筋痛症友の会会報

77号 (2025年1月発行)

皆さま、新年明けまして、おめでとうございます。紅葉は例年に比べ、見ごろが遅く、初冬の寒暖差も大きかったと思います。感染症も流行り、体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。

昨年の行事を振り返りますと、4月、神戸で日本リウマチ学会にて、ブース展示を行いました。6月、本部総会と交流会を静岡にて行いました。9月、札幌医療講演会を開催しました。10月、東京医療講演会を開催しました。11月、日本線維筋痛症・慢性疼痛学会にてブース展示を行いました。昨年も、皆さまのお力添えもあり、友の会の活動を行っていくことができました。2025年も友の会として皆さまと邁進していきたいと思うところです。

コロナウイルスもまだ完全になくなったわけではありません。急な寒気に身体が追い付かなくな



ることもあるようですので、特に朝晩、あたたかくしてお過ごしください。寒いと痛みが強くなるという方も多いのではないのでしょうか。皆さまなりの、それぞれの対処法で心もからだも健康に生活していけたらいいですね。こんなやり方があった、など皆さまのご意見もお教えいただけたら幸いです。

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 〒980- 仙台市
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: <https://www.jfsa.or.jp/>

© 2002 - 2025 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	東京医療講演会のご報告
4	JPA 国会請願署名のお願い
5	本の紹介
6	事務局でお分けできる発行物・DVDなど
7	災害への備え
8	「慢性の痛み対策」を求める署名協力のお知らせ
9	会報 76 号発行後の事業報告
9	事務局便り
9	・第 14 回線維筋痛症・慢性痛学会が開催されました
10	・第 54 回日本慢性疼痛学会が開催されます
10	・CBCテレビ制作「健康カプセル！ゲンキの時間」に 2 名の理事が出演しました
13	北海道支部便り
15	東北支部便り
17	中部・奈良支部便り
	関西支部便り ※都合によりしばらくお休みさせていただきます。
18	無理なくヨガを取り入れよう
19	会員の作品紹介
21	ご投稿のお願い
23	会員更新のお知らせ(年会費納入、会費免除等)
25	災害への義援金・寄付先一覧
26	医療機関リスト(訂正)
27	友の会データ



S・Kさん

東京医療講演会・相談会のご報告

下記のとおり、東京医療講演会・相談会を開催しました。

1. 日時：2024年10月14日(月) 13:30～15:30 ※13時より受付
2. 会場：ビジョンセンター品川 会場直通電話 090-9833-5334 (会場案内のみ)
(東京都港区高輪 4-10-8 京急第7ビル 304)
3. 参加費：会員 500 円、一般 800 円、介助の方は無料
4. 出席者：会員 17 名、一般 6 名、介助 2 名、P・マインド様 5 名
5. 主催：NPO 法人線維筋痛症友の会
6. スケジュール

○ 13:30～14:30 医療講演

「薬物療法に頼らない 線維筋痛症の治療対策」 岡寛先生

医療法人みずほ会 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

○ 14:40～15:30 相談会

東京医療講演会には、都内からは沢山の方が、また、新幹線に乗って参加される方もおられました。講師の岡寛先生には、薬によって緩和される症状、また逆に薬によって及ぶ人体への影響など、薬にまつわることから、心因性疼痛改め、痛覚変調性疼痛について、また慢性疲労症候群や更年期障害など、線維筋痛症に関わる病態についても初めて知る情報を教えていただきました。線維筋痛症は、痛み+疲労+睡眠障害の3つの視点から治療すべきだと先生は仰っていました。



また、当日はP・マインド様もお見えになりait(エイト)の体験も受けることができ、沢山の方が試しておられました。薬ばかりに頼るのではなく、日常生活で心がけることや、「自然治癒力」を増やすために自分から取り組んでやってみるといいことなど、ためになる情報が沢山の講演会ででした。岡先生、ありがとうございました。

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51～76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
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。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。

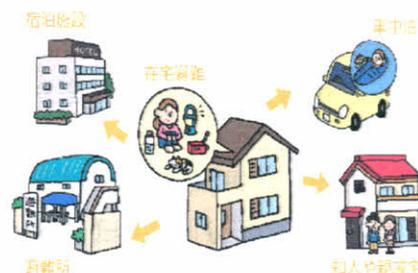
ヘルプマークを印刷した線維筋痛症カードを会員の皆様に送付しました。
現在は新入会の方に順次お送りしております。
紛失等で手元になくなった方で必要な方は、
返信用封筒(110円切手を貼付)を同封の上、
本部事務局まで申し込んでください。再交付はお一人1枚のみです。



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が良い。
- ・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。



災害の種類やその時々の状況によって避難場所は変わってきます。
(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。普段のお薬と、薬の情報がわかるものも一緒に入れると良いでしょう。

(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)

(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

前回の会報に「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。

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しております。引き続き主旨にご賛同頂ける方はぜひご協力をお願いします。

オンライン署名ページはこちら→ <https://chng.it/Tmy49sx6>

オンライン署名ページへのQRコードはこちら→



会報 76 号発行後の事業報告

(2024年8月～12月)



年月日	事業内容
8月20日	会報 76 号を発行しました。
8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担当しました。
8月30日	仙台市障害企画課からの依頼により「令和6年度新規採用職員研修」の講師として障害理解を深めるための講話をしました。
9月4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担当しました。
9月15日	札幌医療講演会(北海道難病センター)を開催しました。
10月11日	北海道支部会報を印刷・発送しました。
10月14日	東京医療講演会・相談会(ビジョンセンター品川)を開催しました。
11月3日	日本線維筋痛症・慢性痛学会(順天堂大学7号館)でブース展示を行ないました。
11月4日	同上
11月17日	北海道支部交流会を開催しました。
11月23日	東北支部医療講演会・相談交流会を開催しました。
12月1日	CBCテレビ制作「健康カプセル! ゲンキの時間」に理事2名が出演しました。



事務局便り



◆第14回線維筋痛症・慢性痛学会が開催されました



2024年11月3日(日)・4日(月・休日)、日本線維筋痛症・慢性痛学会 第14回学術集会が順天堂大学東京江東高齢者医療センター 西岡健弥先生を大会長として、東京都文京区の順天堂大学7号館において開催されました。テーマは「痛覚変調性疼痛を考える エビデンスの高い治療を目指す」でした。11月4日には、西岡健弥先生による市民公開講座「慢性に続く痛みへの対応」がカンファレンスルームで開催され、たくさんの患者・家族の皆様が参加され、熱心にお話を聴いていました。そして線維筋痛症友の会ブースにもたくさんの方々が立ち寄られ、お話しをされていきました。おかげさまで用意した資料は全部なくなりました。



順天堂大学7号館



友の会ブース



山野先生と岡先生

◆第 54 回日本慢性疼痛学会が開催されます



2025年2月22日(土)・23日(日)、宮城県仙台市青葉区本町のアエル(仙台駅すぐ側)5階・6階にて、仙台ペインクリニックの伊達久先生を大会長として第54回日本慢性疼痛学会が開催されます。この大会のテーマは「みんなで関わろう集学的治療」です。なお今回は当会のブースは設けておりません。

多様な側面を持つ痛みに対して多方面からの治療を目指す方向性かと推測され、常日頃多様な痛みに悩まされている患者にとって関心が湧くものです。

◆CBCテレビ制作「健康カプセル！ゲンキの時間」に2名の理事が出演しました。(2024年12月1日午前7時からTBS系全国28局ネットで放送)

今回のテーマは「～頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛～名医が見抜く！痛みの意外な原因」

頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛など様々な痛みで悩まされ、痛みが3か月以上続く場合を「慢性痛」といい、全国で2300万人以上に何らかの慢性痛があるとされています。痛みは心身からの何らかのSOSサイン。放置するとますます酷くなってしまったり、その裏に意外な大病が隠れていたりする事もあるのだとか。そこで今回は、多くの方が放置しがちな慢性痛の原因や対処法を専門医に教えてもらいました。ドクターは、横浜市立大学附属市民総合医療センター ペインクリニック 内科 診療部長 診療教授 公認心理師 医学博士 北原雅樹先生です。

番組のINDEX

1. 慢性的な痛みの原因と対処法「ひざ痛」
2. 慢性的な痛みの原因と対処法「腰痛」
3. 肩こりのトリガーポイント
4. 足底腱膜炎のトリガーポイント
5. 慢性的な痛みは身体からのSOS
6. 見逃すと命にかかわる！？頭痛がサインの危険な病気
7. 身体に悪い所がないのに痛い！第3の痛み (21分頃から線維筋痛症について説明されました)。
8. 原因不明の痛みを感じたら専門医に相談を

※上記について7番のみ詳細を記載いたします。

＜身体の痛みの種類＞身体の痛みは、大きく分類すると3種類あります。

- (1) 侵害受容性疼痛 切り傷や打撲といった身体にできた傷によって起こる痛みの総称
- (2) 神経障害性疼痛 腰のヘルニアなど、神経の圧迫や損傷によって起こる痛みのこと
- (3) 痛覚変調性疼痛 身体に明らかな痛みの原因がないのに痛みが現れる現象のこと



<脳の変化で生み出す第3の痛み「痛覚変調性疼痛」>

身体に明らかな痛みの原因がないのに痛みが現れる「痛覚変調性疼痛」は、2016年に提唱された第3の痛みのカテゴリー。過度な緊張やストレスにより、痛みを伝える神経回路に異常が起こり、脳が痛みを生み出してしまふ状態を言います。

<全身に痛みを及ぼす「線維筋痛症」>

線維筋痛症とは、肉体的・精神的なストレスによって全身の筋肉や関節に痛みが現れる病気。全国で約200万人もの患者がいると推定されています。しかも、発症するのは大人だけでなく子どもの場合もあります。線維筋痛症の改善に重要とされているのが、ストレスの緩和をはじめ、医師のサポート・生活習慣の改善・患者の意識改革などと言われています。※番組のアーカイブを参考にしました。

<テレビの線維筋痛症説明のシーンより>



久保田副理事長の場合は、日曜日の夕方趣味の草むしりをしている時に右手の中指にパチン！と激痛が走りました。会社で総務からシステム開発へ異動になり大きなストレスを感じていました。痛みはだんだんひどくなり、身体がこわばって歩きづらくなり通勤が困難になり、会社を辞めました。友人の紹介で行った病院で、「線維筋痛症ですね」と医師に言われました。

岡本理事の場合は、10才の時両親との関係がうまく行かずストレスを感じていました。ある日、自分の机で宿題をしていたところ、足の薬指が急に痛くなり、その痛みは続きだんだん広がって、19才になる頃には、毎秒針に刺されるような痛みになり、一時ベッドから起き上がれなくなりました。その頃友の会に出会い自分だけじゃないと思ひ徐々に症状が落ち着いてきました。

「ゲンキの時間」で印象的だったシーン



～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、春号(4月から5月)に、会費振込用紙を同封しておりますので、少し足してお振り込みいただくこともできます。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。皆様のご支援により友の会を充実させていけるようにしたいと思います。

* 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 kansaijfs@yahoo.co.jp (関西支部は都合によりしばらくお休みさせていただきます)

中部・奈良支部 fmtu-bunara@ymail.ne.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。



北海道支部便り



サザンカ

皆様、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。寒中になりましたが、風邪など引いていませんか。寒さに負けず、大雪にも負けず、穏やかな春を迎えたいものです。

◆北海道支部札幌交流会を開催しました！

2024年11月17日(日)12時～14時30時まで、北海道難病センター3F中会議室(札幌市中央区南4条西10丁目)において、北海道支部札幌交流会を開催しました。会員・家族が10名参加して、賑やかに話ししながら昼食を食べ、コーヒーやお茶を飲みながら、ビンゴゲームやお花の名前当てゲームで大変盛り上がりました。このようなレク中心の交流会は初めてですが、皆様楽しんでいただきました。↓「お花の名前当てゲーム」問題



※左から1から6番までダリア、7番-ラン、8番-テロペアスペキオシシマ、9番-ユリ、10番-チューリップ

◆札幌医療講演会を開催しました！

2024年9月15日(日)午後1時～午後4時まで、北海道難病センター3階大会議室(札幌市中央区南6条西10丁目)において、札幌医療講演会を開催し、37名にご参加いただきました。

講師は、医療法人みずほ会 日本橋リウマチ・ペインクリニック 院長 **岡 寛 先生**で、演題は、「**生活の質を重視した線維筋痛症の治療**」でした。岡先生に質問が出来るコーナーでは、皆さんから質問用紙がたくさん集まり、そのひとつひとつの質問に丁寧にお答えいただき、大変勉強

になりました。P・マインド様による「エイトお試し体験」も大盛況で、大変感謝しております。

◆北海道難病連札幌支部研修会に参加しました

11月9日(土)14時から北海道難病センター3階大会議室において、研修会が開催されました。食事に対する考え方がガラッと変わるようなお話しでしたので、一部紹介させていただきます。

【研修1】 「バランスのとれた食事」 講師：酪農学園大学名誉教授 石井智美先生

我々は「食べること」で「いのち」を繋いで来た。健康で楽しく暮らすため食事は重要な役割を担っている。私達の身体は食べた物から出来ている。**フレイル**；虚弱、**サルコペニア**；筋肉減少、**PEM**；タンパク質・エネルギー欠乏、これらの対策として注目される栄養素は、**1. たんぱく質**；筋肉を維持する働きをする：1g/kg **2. ビタミンD**；生活に日光を取り入れる5.5 μg/day **3. カルシウム**；650～700mg/day(推奨量)。「食塩の取り過ぎ」に注意する！食卓に調味料を置かない。「動物性脂肪」の復権：バター利用の勧めと、加熱しない油の利用；オリーブ油・えごま油など。食事のバランスについては、栄養も重要だが、高齢化が進む今日では毎日の食事の準備が結構大変。食事を整える上でベターなことは、「**主食**」；コメ・パン・麺；好きな物で。「**汁物**」；毎食無くてもOK；具を多くして主菜にも。「**主菜**」；「海の物」か「山の物」と考える；缶詰OK。「**副菜**」；豆・野菜(お浸し・サラダ；市販品もOK)。「**牛乳・乳製品**」；何かを常備。「**果物**」；果物は200g以上とる。バランスの取れたお勧めの食事：**カレー+ 乳製品、冷凍ブロッコリーとスライスチーズを温めたもの(最強！)**

【研修2】 「栄養について—私の実践」 講師：保健師 久 由紀子氏

心がけていることは、**◆ バランスよく食べる**(下記の表で7つ以上の食品群が摂れているかチェックしてみましょう！) **◆ たんぱく質をしっかり摂る**(18歳以上の女性は50g、65歳以上の男性は60gが目安) **◆ 間食をうまく使う**(お勧めは牛乳・ヨーグルト・チーズ・ゆで卵・プリン・お餅・焼き芋など) **◆ よく噛む**(消化吸收を助ける、歯の病気の予防、脳の機能を高める)※唾液は1日1.5L！

合言葉は、さあ、にぎやかにいただく(10食品群チェックシート)

◆食べた食品群のところに○印をつけましょう。 ◆丸印(○)の数を一番下に記入しましょう。

元気な体づくりのために 目標は毎日7点以上!

		朝	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	7日間の合計
さあにぎやかにいただく	さかな (魚介類)	生魚のほかにかきなどの干物や加工品、さらに、いか、えび、たこ、かになどの魚介類全般も含まれる。	○							
	あふら (油脂類)	サラダ油、オリーブ油、など植物油のほか、バターやラードなどの動物油、ショートニングも含まれる。	○							
	にく (肉類)	牛、豚、鶏肉だけでなく、ソーセージやハム、ベーコンなどの加工品も含まれる。	○							
	ぎゅうにゅう (牛乳・乳製品)	牛乳のほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品も含まれる。	○							
	やさい (緑黄色野菜)	ほうれん草、トマトのほか、かぼちゃ、にんじん、にらなど、βカロテンを豊富に含む野菜。	○							
	かいそう (海藻類)	ひじきやわかめのほか、のり、もずく、めかぶなど。乾物でもよい。								
	いも類	じゃがいも、さつまいも、里いも どの種類のいもでもよい。								
	たまご (卵・卵製品)	鶏卵だけでなく、うずら卵、卵豆腐などの卵製品も含まれる。 *魚卵は含めない。	○							
	たいず (大豆・大豆製品)	豆腐や納豆、油揚げなどの大豆製品や枝豆も含まれる。	○							
	くだもの	好みの果物でよい。								
主食ごはん、パン、もち合わせて食べよう！ 合計(点)		7								/70点

※参考 (10食品群シート) 人間総合科学大学 岡谷保健師 作成 札幌市 「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。 ※お医者さんから食事の指示がある場合は、それに従ってください。



※「食材に含まれるたんぱく質の量」の表を26ページに掲載しました。

<北海道支部連絡先> 久保田妙子 携帯電話

メール taeko-k@sea.plala.or.jp

東 北 支 部 便 り

昨年の夏から秋は例年にない暑さが続きましたが、急に寒くなって冬支度に追われ、新年 2025 年を迎えることになりました。空気が乾燥していて様々な感染症が心配な時期となりましたが、皆さまにおかれましても、新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルスなどへの対策を心がけておられることと思われます。体調にお気をつけてどうかご健勝にお過ごしください。

東北支部医療講演会・相談交流会を開催しました。

2024 年 11 月 23 日(土・祝)午後に仙台市委託事業で医療講演会・相談交流会を以下の要領で開催しました。

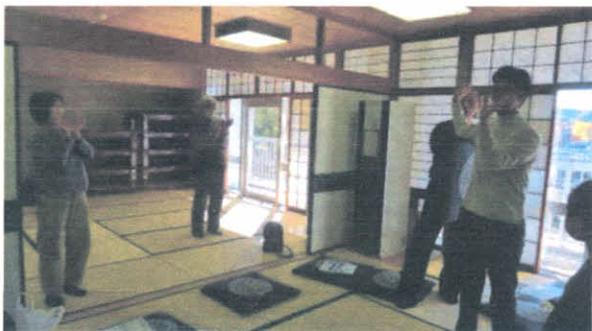
場所: トークネットホール仙台(仙台市市民会館)2階 第7会議室・和室2

講師: 高科憲邦先生(神楽坂けんぼう道場主催。『たのし』主催。自力整体指導士)

テーマ: 「生活習慣を見直し元気な体を!! 身体づくりで体調・病気改善を促す」

共催: 宮城県患者・家族団体連絡協議会(MPC)・NPO 法人線維筋痛症友の会東北支部

高科先生は自力整体指導を進めておられる先生で、まず資料の説明の後、参加された方の身体的状況に即して和室で実技指導が行われました。参加者は適切な身体的アドバイスにより体の動きの改善を実感されました。



肩甲骨や肩関節の動き調整



全身の整体



テニスボール2個をセットにした用具で首や背中の柔軟化整体

C.Sさん(秋田市)

わたしの今年の一歩のニュースは、秋田県障がい者芸術福祉展で、出品した作品が、奨励賞を獲ったことです。大人になってから賞状をもらう機会もないので、立派な賞状を頂き、嬉しかったです。思い出として、部屋に飾りました。

キティちゃんとダニエル君のハレの日の姿を、編みぐるみにしました。



夏は竿燈まつりにも行きました。ご近所さんと賑やかでした。女子3人で、私が着付けした浴衣で行きました。あっという間に時は過ぎるものです。



昨年(2023年)は、水害の被害に遭い、落ち込んでましたが、今年は復旧の年となり、邁進しました。なんとか形となり、気持ちも前を向きました。

わたしの周りは、ベビーラッシュで、手作りおくるみを、6個作りました。嬉しいことです。赤ちゃんから、元気をもらいました。

さあ、クリスマスももうすぐそこまで来て、街もイルミネーションに飾られています。ウキウキしながら、ひと足早い、おせちの買い物リストを作成中。口取り三種は、手作りしようと思っております。

良いお年を(^-^)/



光のページェント

<東北支部連絡先>

FAX:022-721-5156

本部・支部携帯:

メール:tohokufm@yahoo.co.jp

東北支部 山田章子

中部・奈良支部便り



皆さま、明けまして、おめでとうございます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。
早いもので2024年も終わり、1月を迎えました。
外は寒い日が続きますが体調などお変わりないでしょうか。室内外の寒暖差でのヒートショック現象や「冬の熱中症」などくれぐれもご注意ください。

さて、中部・奈良支部は、9月に交流会を奈良にて開催する予定でしたが、参加希望者が少なく、叶いませんでした。せっかく参加のご連絡をくださった方にはとても申し訳ない思いです。せっかく立ち上げた支部なので、皆様とお話する機会をもうけたいと、ただいま検討中でございます。
そのためには、やはり皆様のご意見やご要望などをお聞かせ願えたらと思います。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

皆さまとお会いできる日を楽しみにしております。

〈中部・奈良支部連絡先〉

支部携帯:

メール: fmtu-bunara@ymail.ne.jp

(中部・奈良支部 岡本有紗)

対応時間: 平日 10時～16時まで



無理なくヨガを取り入れよう(A.Oさん)

皆さま、ヨガをしたことはありますか？

そもそもヨガとは、体・心・魂を神(あるいは宇宙)に結び付けることの修行法として、紀元前4000～2000年頃にインダス文明で生まれたものです。心と身体をリラックスさせてくれる効果が期待できます。現在ではダイエット目的で行う人も多いようです。

いろんなポーズをすることで体のゆがみが矯正され、柔軟性をや体力が向上します。また、そこに瞑想組み合わせることで、穏やかでゆるぎない精神状態を作り出すことができ、心身共にグレードアップという感じでしょうか。

さて、いざするとなると、「体が柔らかい人しかできないのではないだろうか。。。」「バランス力がないし、」と、自信のない方も多いのではないのでしょうか。

実は私もそうでした。「あんな片足だちなんて無理！」と思っていたのですが、毎週家に来てくれる訪問看護師さん曰く、今はYouTubeで「ヨガ 初心者」と調べたら、すごく簡単で気軽に始められるヨガが沢山あるようです。さっそく看護師さんと挑戦！確かに座ってできるポーズも沢山あり、また自分には難しいと思うポーズに関しては、自分なりに無理しない程度にアレンジしてみたり、そのポーズはとばしてもいいよ、と教わりました。

もちろん、ヨガをすることで痛みが強くなったり、ストレスが溜まったりしては本末転倒なので、痛みが出ないように自分で調整しながら、また「やらなければならない」などとしばられない程度で行うのが一番効果的なやり方といえます。

また、呼吸法というものもヨガにとっては大切で、深呼吸で心身がリラックスできるように呼吸が体や心に及ぼす影響は深いのです。

ヨガの呼吸法は呼吸を抑制することで活力と集中力が増し、心と体を結び付けてくれます。ひとつひとつの細胞に酸素が送りこまれ、体の内側から活性化するという効果もあります。

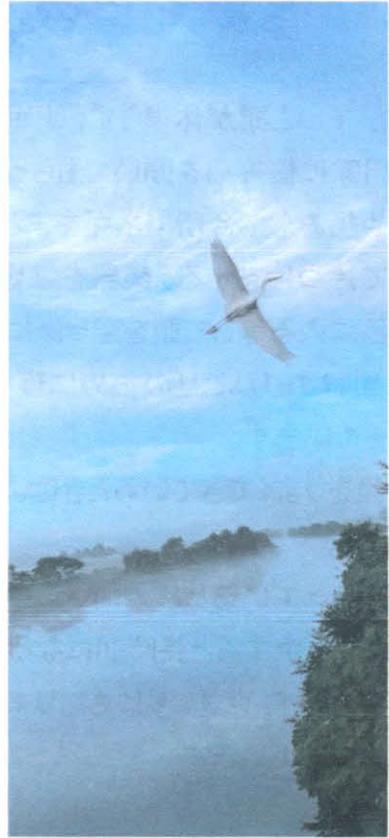
私自身、訪問看護師さんとヨガを始めてから、その訪問の時間がとても楽しみになりました。まだ、痛みが劇的に緩和された、などの効果はありませんが、気長に続けてみようと思います。



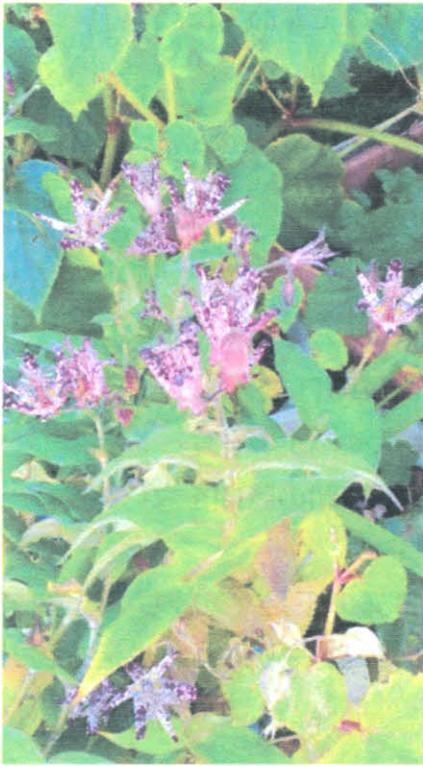
会員の作品紹介



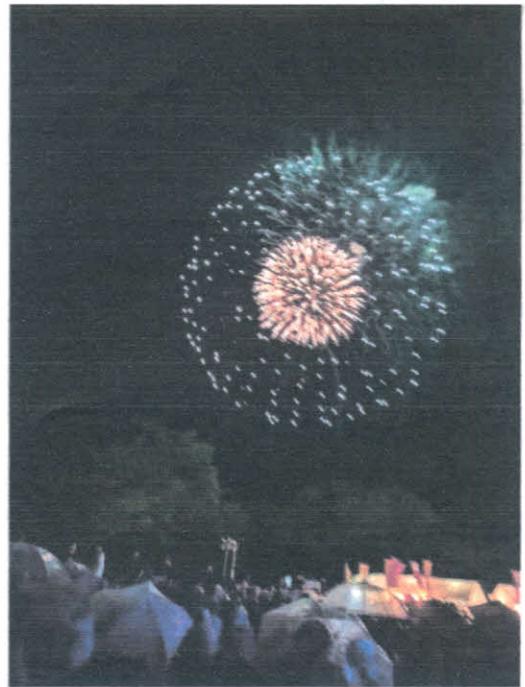
生け花 N.Yさん



朝霧に羽ばたく白鷺 S.Tさん



ホトギス T.Hさん



花火大会 O.Eさん

☆私がよく眠るために心がけていること☆ N・Nさん

考え事が多いと頭が休まらず、睡眠薬を飲んでも寝付けないことが多いと気づきました。身近なひとや専門家に悩み事を聞いてもらったり、昼間に軽い運動をする、無心にできることをする(私なら縫い物や編み物、台所でネギをまとめて刻んで冷凍保存するのを作る、掃除を入念に行う、時間を決めて片づけをする、楽器を練習する、ヨガをする、近所を歩く、好きな音楽を聴く等)何も考えずお風呂に入る等して頭を空っぽにして休むようにしています。

最近では頸椎のリハビリのために寝る前に横になりストレッチを行いますがこれも私にはよい睡眠に繋がっています。

気分転換をうまくできているときはよく眠れるような気がします。

頭ばかり使っていると首や肩、背中が凝ります。肩こりなどは眠れない原因になります。スマホやパソコンは熱中すると長時間になるので、時間を短めにして使うようにしています。

眼精疲労から首や肩こりにもなります。下を向いてばかりいるとかなり首に負担になるそうで姿勢には気をつけています。

背中凝りは肩を動かす運動と、「めぐリズム」の温熱シートを使いほぐしています。一時期鍼にも通いましたが外出が困難なことが多いので温めてほぐせて助かります。



寒い時期は入浴したあとも冷えないようにして洗面器にお湯を溜めて両手を浸して手浴をしたり、大きめのバケツに少し熱めのお湯を張り、足浴します。膝掛けがわりにバスタオルをひざにかけて保温すると寒くなりません。

昼間はなるべく日光の入る部屋で過ごします。朝起きた時に朝日を浴びると体内時計がリセットされて 15 時間後に眠くなると言います。また朝ごはんは牛乳やバナナを食べると含まれている成分が吸収されて夜深く眠れるようで、そういったことも取り入れて朝の時間を大切にしています。

緯度の高い地域にお住まいの方はどうしても冬季には日光の不足で気持ちが憂鬱になりやすいと聞きます。日光の過敏症がなければなるべく昼間は太陽光を取り入れた生活をしたほうがいいのではないかと思います。

個人的に読書が好きで漫画から専門書まで読みますが、好きなことに熱中して楽しむことも大

切だなと思っています。

よい睡眠には寝具を乾燥させたほうがぐっすり眠れるみたいです。私は敷布団を干す体力がもうないので敷布団は乾燥機を使っています。

よく眠り、穏やかに暮らしたいですね。



ご投稿のお願い

☆☆☆ 写真投稿・手作り作品募集 ☆☆☆

<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 仙台市青葉区本町1丁目9-28-304 NPO 法人線維筋痛症友の会

写真のコメント：10文字前後でお願いします。

⚠️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。

ご応募お待ちしております！



《皆様の声を募集します》

皆様の声としてご投稿を募集しております。

<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



会員更新のお知らせ(年会費納入、会費免除等)

～2024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。

2024年度年会費の振込み票は5月発行の会報75号に同封しましたので、今年度中に振込みをよろしくお願いいたします。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いたします。

～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】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@email.jp または電話 (担当 久保田)までお問い合わせください。

◆ **お知らせ** 2024年9月9日三菱UFJ銀行上永谷支店の友の会口座に、「イ)ユウトクホツシンカ」名義で振込がありました。どこの病院様なのか分からなくて困っています。どうぞ担当の久保田までご一報ください。

～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	3,000 円	可	あり	あり
一般会員	3,000 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>）



～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10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、どうぞご理解いただきご協力をよろしくお願い致します。



～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6(2024)年9月能登半島大雨災害」で被災されました、石川県にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「令和6(2024)年7月25日から的大雨災害」で被災されました、山形県、秋田県、その周辺にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「令和6(2024)年1月1日能登半島地震災害」で被災されました、石川県、富山県、新潟県、その周辺にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「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、その周辺にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「令和5(2023)年台風第13号等災害」で被災されました、茨城県、福島県、千葉県、その周辺にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「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、その周辺にお住まいの会員の皆様

※上記に該当する会員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:)



＜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6年9月能登半島大雨災害による義援金

(受付期間:2024年9月25日(水)から2025年3月31日(月)まで)

・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00190-8-364938
	口座加入者名	日赤令和6年9月能登半島大雨災害義援金

令和6年能登半島地震災害義援金

(受付期間:2024年1月4日(木)～2025年12月26日(金)まで)

・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00150-7-325411
	口座加入者名	日赤令和6年能登半島地震災害義援金

ウクライナ人道危機救援金

(受付期間:2022年3月2日(水)から2025年3月31日(月)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。

イスラエル・ガザ人道危機救援金

(受付期間:2023年10月17日(火)から2025年3月31日(月)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「イスラエル・ガザ人道危機救援金」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】

2024年夏号修正

NO	病院名	郵便番号 & 住所	電話番号	医師名
新規	社会福祉法人賛育会 賛育会病院	〒130-0012 東京都墨田区太平 3-20-2	03-3622-9191	Dr.小笠原孝
電話番号 訂正	湘南よこた医院	〒251-0875 神奈川県藤沢市本藤沢 6丁目 8-1	0466-90-4151	Dr.横田俊平
削除	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
住所 訂正	ペインクリニック・内科 いけ べ医院	〒870-0854 大分県大分市 羽屋 3丁目 4番 8号	097-543-1011	Dr.池邊晴美
病院 名・医 師名 変更	医療法人向有会 前島リウ マチ科クリニック	〒870-0823 大分県大分市東大道 1-8-15	097-513-7123	Dr. 前島圭佑
削除	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
病院 変更	西葛西ライフスタイルクリ ニック	〒134-0088 東京都江戸川区西葛西 5丁 目 9-11 山崎ビル 102	03-6808-3682	Dr.青山 実 (火～土曜日の 午前9時～午 後6時)
削除	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



食材に含まれるたんぱく質の量			
使いやすい量あたり(可食部)のたんぱく質量を示しています。			
魚	 サマシ 1尾 (100g) 17.2g	 サケ 1切 (80g) 17.9g	 しらすし 大さし 1 (7g) 1.6g
	 マグロ 刺身 5-6切 (100g) 24.2g	 カツオ 刺身 5-6切 (100g) 25.8g	 ちくわ 1本 (30g) 3.7g
牛乳	 牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g	 ヨーグルト 100g 3.6g	 プロセステーズ 1個 (19g) 4.1g
卵	 卵 1個 (55g) 6.5g		
肉	 牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g	 豚小間 5枚 (100g) 18.3g	 鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g
	 鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g	 ひき肉 (100g) 17.4g	 ベーコンウインナー 3枚・3本 (60g) 7.4g
豆	 水揚げ大豆 半丁 (150g) 9.9g	 完熟豆腐 1丁 (150g) 7.5g	 生揚げ 半丁 (160g) 10.7g
	 油揚げ 1枚 (30g) 5.5g	 納豆 1パック (40g) 6.6g	 調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g

出典: 日本食品標準成分表2015年版(6訂)の値より算出

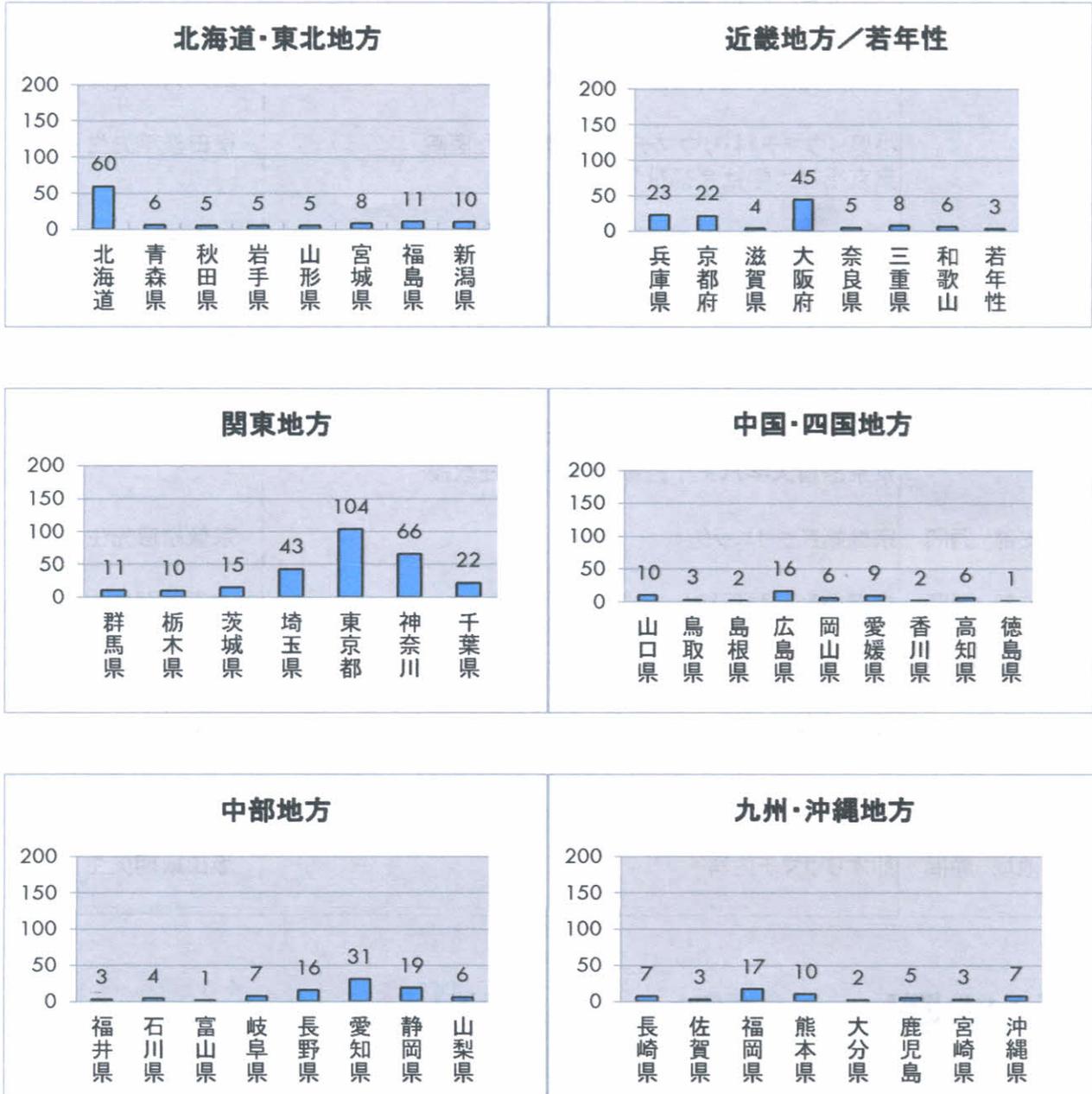
※14 ページ北海道支部便りに関連する表を掲載します。



友の会データ



地域別会員数(2025年1月5日現在)



総合計 693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開発機構 理事長	西岡久寿樹先生
顧問	小児リウマチ科・リウマチ科 湘南よこた医院 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 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
顧問	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
顧問	医療法人みずほ会 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
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

お礼とお願ひ

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の皆様に、感謝申し上げます。