

SSKO 膠原

1995年
No. 97

編集
全国膠原病友の会
湯川英典
〒102 東京都千代田区富士見2-4-9-203
電話 03-3288-0721

木々の緑に初夏の陽射しが眩しい季節になって参りました。皆様いかがお過ごしでしょうか。私たちにとってこれからが一番大変な時期です。無理をせず乗り切りたいですね。

さて、一昨年よりの懸案となっております 厚生省の難病対策の見直しの件に関しましては、昨年専門委員会による「中間報告」が発表されてよりまだ最終報告が出されておられません。昨年度末にはという疾病対策課のお話でしたので待っておりましたが、まだ検討中という事で、中間報告と大きく変わる事はないだろうという担当者の方の話でした。今回の機関紙で皆様方に正確な情報をお伝えし、今年度の活動方針も「最終報告」を待って打ち出したいと考えておりましたが、専門委員会の進行を見守りながら活動を続けてゆきたいと考えております。

友の会活動も今年で24年目を迎え、いろいろな意味で考え直さなければならぬ課題もたくさんあるかと思われます。会員の皆様方のご意見、ご希望等お寄せいただき、少しでも多くの方々の気持ちを反映した活動をしてゆきたいと考えております。



昭和五十一年二月二十五日
平成七年七月十一日発行

第3種郵便物許可(毎週四回・月曜・火曜・木曜・金曜発行)
SSKO 通巻二二五二

今年度総会のお知らせ

平成7年度の総会の日程が決まりましたのでお知らせ致します。

日 時 平成7年11月5日(日)
場 所 大宮ソニックシティホール 国際会議室
大宮市桜木町 1丁目7番地5
048-647-3300
講演予定 膠原病患者の日常生活について
膠原病と漢方治療について

尚、詳しい事は、次号でお知らせ致します。



日常生活の諸注意について

独協医科大学アレルギー内科
本島 信司先生

今日は「日常生活の諸注意について」という題をいただきましたので、次の三点についてお話をさせていただきます。

第一点はまず「増悪因子を避ける」ということです。二点目は「通院上での注意」、そして三点目は「生活のスタイルでの注意」についてです。

膠原病というのは、根本的には原因がまだよく解っておりませんが、何らかの免疫の異常、というのに関した病気というふうに理解されていると思います。結局、こうした免疫異常というものを増悪させず、是正するための諸注意と考えていただければよろしいかと思います。

■ 通院上の注意

みなさん自明のことですが、副腎皮質ホルモンというものがよく膠原病の治療に使われます。かなりの量を使っている患者さんもおります。この副腎皮質ステロイドは、自己判断で減量とか中止するということはまずありません。何かアクシデントが無い限りないので、まだ病気の理解が不十分な方とか、普通の慢性関節リウマチの患者さんなどは、結構自分で減量や中止してしまうことが実際にあります。

ときどき、どうして最近ちょっと具合が悪いのかなと思う患者さんがいます。よく聞いてみると、ステロイドを勝手に中止したということがございます。確かに、ステロイドにはたくさんの副作用はありますが、私たちに言わせれば、充分承知の上で使用しているわけで、隣に住んでいる人や、自分の友だちがステロイドの副作用のことで、それを飲んでると危ないとか、飲んでると骨がもろくなるという、そんなの止めた方がいいよ、というわけで止める人もいます。

私たちに言わせれば、素人としては申し訳ありませんが、そういう人たちのアドバイスにはあまり従わないで、キッチンと飲んでいただきたいということです。そうでないと、あとで余計にステロイドの量が必要になってしまうのです。

それから薬物の副作用です。薬物の副作用は二つ考えられます。一番目は、副腎皮質ステロイドです。これは、現在のところ膠原病に対して確実に効く薬の一つですが、例えば胃潰瘍とか感染を起こしやすいとか、人によっては糖尿病を誘発するとか、特に閉経期後の女性では骨粗鬆症が進むとか、場合によっては大腿骨

頭壊死の誘発因子になっているのではないかと、いろいろなことが考えられています。ただ、私たちからすれば必要不可欠なので使っているわけで、お互いに注意して、副作用が出た時の対処、出やすい人にはそれなりの対処を使用以前から行う、ということをお話し合って使うことが重要ですし、私たちもこれは充分注意しております。

二番目は他の薬の使用から起こるものです。例えば歯科への通院などで抜歯をした時使用する薬、あるいは風邪薬なども要注意です。特にペニシリン系の抗生物質に対しては、かなりアレルギーを示す人が多いので、そういったものに対する配慮が必要だと思います。

ですから、患者さんの中でもう抜歯をすると解っている場合には、こちらの方からこういう薬はやめて下さいとか、この方は以前ペニシリンでアレルギーを起こしたことがあるので、この薬は避けてくれといった手紙を添えるということも行っております。原則的には、他院からの薬はあまり使用しない方が良いのではないかと思っております。

それから、膠原病を時々悪化させるような薬があります。SLEとかRAということと関係なしの病気で他の病院に行ってしまうと、処分されてしまうことがあります。私たちも日頃注意しておりますが、皆さんも他の病院に行く際には特にこの点には注意して下さい。

次に、医師との相互の理解というのが非常に重要なことです。膠原病というのは、私は「こうだ」と言えるほどの経験はないのですが、一種職人的なところがあります。診断の上でも治療の上でも職人芸的なところがありまして、他にも膠原病に関しては治療や診断にしても教科書どおりにはいかないことが多い、ということから、医師と患者さんの相互の理解にかなり時間がかかることもありますが、この点が逆にとても重要なことなのです。ですから、なるべくお医者さんをショッピングしないで、一人の先生に永く診ていただくということが必要かと思えます。膠原病を診慣れた先生の方が、何かのアクシデントが起こった時にもうまく対処してくれるということなのです。

このような点が「通院上の注意」として重要なことです。

■増悪因子を避ける

増悪因子としては、教科書にはこんなものを挙げています。例えば1番目に紫外線、2番目に過労、3番目にストレス—ここでは主に精神的なストレス、4番目妊娠、5番目感染、6番目は寒冷に暴露。結局のところは、精神のおよび肉体的スト

レスを避けて下さいということです。

順番に説明しようと思いますが、その前に「扶正」ということを少しお話します。中国医学に「扶正」という言葉があります。中国医学では、病気というものはすべて“気の乱れ”というものから起こると理解されています。それを修正するメカニズムが、本来人体には備わっているということで、それを「扶正」と彼らは言っております。

膠原病に関して言えば、「扶正」というのは、ある意味では“免疫を正す力”ということで、これは全部の人に備わっているものだと言われているわけです。これをいろんなことで助けてあげることによって病気を良くしようというのが、中国医学的な考え方です。

この「扶正」に対して、いろいろなものが影響を与えます。例えば肉体的ストレス、精神的ストレス、薬物、食事、感染などがあります。どちらかというところに対して悪い方向に働くもの、あるいは良い方向に働くもの両者があります。

薬物に関していえば、例えばステロイドなどは、それを是正する方向に助けてあげるものですが、場合によっては悪い方向に働く薬もあります。

今、たくさんの増悪因子を挙げましたが、そのほとんどは肉体的ストレスの部類に入ります。過労、寒冷、妊娠、紫外線、それに感染などがそうです。これを順番に紹介していきましょう。

まず1番目の紫外線です。紫外線がなぜ膠原病、特にSLEを悪化させるのかについては、いくつかの理由が考えられます。一つは、皮膚のDNAを紫外線が障害することによって、SLEを悪化させる可能性があります。それと、皮膚には実はいろいろな免疫細胞があり、紫外線が当たることによってその免疫の状態が変化し、その結果SLEが悪化することがあるという事が考えられます。ですから、特に光線過敏症が昔からある人や、陽に当たるとすぐ赤くなってなかなか治らないというような人は、外に出る時には、例えば特に春から夏は紫外線が強いので、帽子をかぶったり、日傘をさしたり、サンスクリーンローションを塗ったりされたら良いかと思います。ただ、短時間の外出ではほとんど問題がありませんので、買物にも行かないとか、洗濯物も干さないとか、そこまで気をつかう必要はありません。ただ、登山やスキー、海水浴などはあまりお勧めできません。

2番に過労があります。アメリカの「リウマチ入門」という本の“日常生活の注意”というところに「エネルギーを高い状態に保つ」という表現があります。わりといい表現です。どういうことかということ、朝起きて疲れているな、と思うような時は、少し働きすぎかな、少しセーブした方がいいかな、と考えることです。

具体的には、一番良いのはやはり睡眠です。病気の状態によって、毎食後に休みをとった方がいい場合もありますし、非常に良い状態であれば、休みは夜の就寝だけでも結構とか、その時々に合わせて次の日どの位疲れているか、ということ判断していいのではないかと思います。非常に疲れますと、交換神経の緊張状態に入ります。これは免疫の状態に影響を及ぼし、それによって悪化するのかも知れません。

次は感染と言うのができます。私なりに考えてみたのですが、なぜ感染を起すと膠原病が悪化するのかというと、実はまだよく解っておりません。私が考えているのは“内因性感染の再活性化というもので、少し説明してみます。実は私たちの体の中にはいろいろなウイルスが既に巣食っているのです。例えばヘルペスの仲間のウイルス、現在解っている限りで七つあります。これが殆どの人—日本人であれば95%の成人に巣食っています。細胞の、特に白血球の中に入り込んでしまっており、これを除くことは不可能という状態です。私たちは普通、そのヘルペスのウイルスには学校に行く前ぐらいには感染しており、一生逃れられないという状態が続きます。普通は、このウイルスそのものは、私たちの細胞の中の遺伝子の中に入ってそのままおとなしくしているのですが、何か、例えば紫外線が当たったり、寒冷刺激が加わったり、薬物が入ったり、精神的ストレス、それから他のウイルス感染が起こったりすることによって、このおとなしく寝ているウイルスが複製を始め、どんどん増殖が始まってウイルスを細胞外に放出する、ということが起こります。このことによって、膠原病が悪化するのではないかと、私は考えております。いずれにせよ、感染することによって膠原病が増悪するというのは事実です。

ウイルスの感染をきっかけに悪化することは確実ということですので、なるべく風邪をひかないようにすることが肝心です。

もう一つの事実として、膠原病の患者さんは感染症にかかりやすいということです。話はすこしそれますが、AIDSという病気はヘルパーT細胞というリンパ球が減る病気として、ご存知の方も多いと思いますが、この細胞が減るといろんな感染が起こりやすくなります。AIDSに感染してから時間を経ると、ヘルパー細胞がだんだん減少して、いろんな感染症、例えば結核、もっとひどくなるとトキソプラズマやサイトメガロウイルス等の感染が起こります。

ステロイドを非常にたくさん飲んでいての方というのは、実際はヘルパーT細胞の数が減ったのと同じ状態になっていることがあり、AIDSの際に起こるような感染症が、場合によっては起こり得るということです。ですから、ステロイドをたくさん飲んでいての時は入院が必要ですし、私たちもこういうことが起こらないように、

非常に注意して診ていく必要があるのです。ただ、これは、退院されて通院している方にはあまり関係のないことです。これは余分の話で、こういうことで悪くなるということではなく、悪い時にこういうことが起こり得るということです。

次は寒冷暴露です。寒冷暴露で膠原病が悪くなるというのはよく経験することです。特に冬、栃木県の県北の人は非常に寒いのでそれによって悪化することが実際よくあります。なぜかわかりませんが、膠原病の人は元来寒がりの人が多いのです。

寒冷暴露というのは、かなりの肉体的ストレスになります。これによって交換神経系の緊張が起こったり、ステロイドホルモンがたくさん出たりということで、免疫系の方にかなり影響があるのかも知れません。こういうことを介して、SLEなどの悪化が起こっている可能性があります。これが一つです。

もう一つは、寒冷暴露によって、レイノー現象、それから四肢の指の先端に潰瘍ができるような方、例えば強皮症とか混合性結合組織病とかSLE、そういう患者さんは、この寒冷暴露によって悪化します。悪化することによって、そこに細菌の感染が起こって、その細菌の感染が難治性になってしまうことがあります。

ですから、寒い時にはこういうことが起こらないように、手を暖かくして、必ずお湯を使って、手を傷つけないように、例えば包丁を使ったりする時に充分注意して傷を作らないようにすることが大事です。SLEとかPSSを悪くするということが以外に注意して下さい。

肉体的ストレスにはいろんなものがありますが、これが「扶正」というものに対してマイナスに働いてその病気を悪化させる可能性があるということは先に述べました。

次に精神的ストレスです。精神的ストレスが病気に与える影響というのは、実はあまりよく解っていないのですが、全く関係がないわけではないということが、たくさん証拠だてて言われてきていますのでこれを少し述べさせていただきます。

昔は、免疫系というのは完全に独立していて、他の系、例えば内分泌とか神経とか、そういうものから影響は受けない、と言われていましたが、最近は心の状態というのが非常に免疫系に影響を及ぼすということが少しずつ解ってきております。

このことを研究する分野として「精神神経免疫学」とか「神経内分泌免疫学」というようなものができており、これらの研究から、やはり“病は気から”というのがあながち嘘ではないことが解ってきております。ただ、この分野はまだまだ解らないことがたくさんあります。

実際にどういうことまで解ってきているのかということ、動物実験で興味深い事例がいくつかありますので示してみます。

例えば、頭の一部の視床下部というところを破壊すると、リンパ球の幼若化反応—これは免疫反応ですが、それからNK性—これも免疫の一部—これらが非常に低下するということがわかっています。それから、脳腫瘍を植えたラットでは免疫が非常に落ちるといことも解っています。また、視床下部を破壊すると異物が排除されないということから、頭がやはり免疫系に非常に影響を与えているのだろうということが解ってきています。それから、これは私たちの関係するもう一つ分野なのですが、例えばストレスをかけると、アレルギー反応として重要なIgE抗体というものの産生を増強するということや、気圧の高い所に置いて免疫力の低下した動物を、その動物が大好きな臭いをかがせると、免疫の低下が速やかに回復するということが解ってきてまして、やはり頭への刺激というものが免疫に密接に関係があるのではないかということになりました。

では、ヒトの場合はどうなるのかということですが、結核というのは神経質な人ほど罹患しやすいと、1919年日本の石神先生という方が、アメリカの結核病学会誌に書いた報告があります。経過が非常に良い患者さんでも、身の回りに不幸な出来事が起こると、非常に不幸な転機をとるということがこの先生によってわかっています。この時代というのは薬がありませんので、結核というのは自然経過であったわけです。ということはすなわち、その本人の免疫状態そのものに病気がほぼ完全に左右される時代でした。

非常に不幸なことが身の回りに起こりますと、それが原因となって不幸な転機をとる、死亡する人が多かったということです。それから、例えば奥さんが乳ガンで死亡しますと、旦那さんの細胞免疫機能が数ヶ月の間かなり低下し、逆に夫が例えば肺ガンで死亡したという奥さんの方を調べてみると、これもやはり数ヶ月にわたって免疫機能が非常に低下するということが解ってきています。

ストレスの尺度に関する質問表というものがあって、それで300点を超えると非常に何かの病気になりやすい、ということを行っている先生もおられます。それから、うつ病の患者さんは免疫の状態が非常に悪い、という人たちもいます。

このように、ヒトにおいても精神的な状態というのが免疫に非常に影響を与えるということが言われているようです。

人の性格というのは、タイプA・B・Cというのがありまして、タイプAというのは、非常に短気でわりと太っている人が多い。短気で非常に緊張性が高く、精神的に動き回って、心筋梗塞になりやすく血圧が高いタイプです。タイプBというのは、リラックスして自信家です。タイプCというのは、非常に消極的、それから抑圧的・抑制的で、人が好く、感情の否認をします。例えば怒りが外に出ないよう

なタイプです。

ガン性格というのがある、とっている先生もいまして、例えばタイプCの人たちはガンの進行が早いといわれます。それからガンの発症前に非常に抑うつ状態・失意のどん底に落ちる人が統計的に多い。また、失業とか、配偶者の死亡、子供の死亡といったことを経験している人が非常に多い。このタイプCの人たちというのは、免疫の抑制がかかって、そのためにガンの発症が高いのではないか、進行も早いのではないか、ということを考えている先生たちもいます。

一方、膠原病でも“関節炎性格”というのがあるのだそうです。内気で真面目・従順、それから抑制的で人付き合いはあまり良くないのだそうです。こういう性格の人は、先ほどのタイプCに似ているわけです。非常に抑制的で、自分を押し込むことでストレスが免疫の方にかなり影響を与えており、その結果、関節炎や膠原病の発症のひとつの引き金になっているのではないかと考えている先生方もいます。

膠原病の人というのは抑制的なところがあって、免疫機能が抑えこまれやすく、そのために非常に不安定になり、病気も悪化する機会も多いのではないかとということで、それを防ぐにはどうすればいいのかということになります。

一つの方法としては、集団への帰属感—私はある集団の仲間であるという意識が、免疫力を回復させるのに有効なのではないか。もう一つは、家族、仲間、それから上司のサポートというのが非常に大事なことであると思います。しかし、必ずしも完全にそれに頼ってはいけません。さらに、広い目で物事を見て事態をうまく処理するという気持がストレスに負けないためにとっても重要なことです。

ストレスというものは必ずしも悪いものだけではありません。何もストレスがない場合よりも、時々ストレスが適当にかかっていた方がいい場合が多いです。こういうのを“快ストレス”といいます。

結局、この心の持ち方というのは、肉体的に完全な自立というのは実際は無理かも知れませんが、精神的な自立というのが、かなり重要なことです。免疫の面から見ても——。精神的ストレスというのは、「扶正」に対してマイナスに働くことが多いのですが、それを上手にコントロールしてあげればプラスに働くこともあるのだということで、その心の持ち方というものも病気を悪くしないために重要であろうということです。この面の研究が、今後もう少し進めばいいのではないかと思います。

わたるデータは現段階ではほとんどないということです。ただ、いくつかは考えられます。

一つは、運動によって基礎代謝に与える影響、これはかなり大きなものがあります。基礎代謝というのは、何もしないで一日寝ている時のカロリーの消費量です。これが、運動することによって上がるのです。糖尿病の時に、食事制限だけでなく必ず運動させるというのはそういうことなのです。基礎代謝が上がりますと、少しぐらい多く食べても太らない、ということになるわけです。

それから、運動は抗うつ作用があるということ、精神科の方から研究している先生たちがいるということから、この抗うつ作用というのは、間接的に免疫の方に相当影響があり得るのだらうということが推定されるようです。

例えば足に問題があるとか、あるいは病気の非常に盛んな活動期には、運動というのはちょっと無理かと思いますが、ある程度落ちついた段階においては、こういうことも少し考え合わせて、積極的に取り組むことが必要かも知れないと思っています。

■ まとめに

まとめになります。話がかかなりあちこちと飛びましたけれども、まず増悪因子を避けるということです。紫外線とか感染、寒冷暴露を避ける。次に通院上の注意これは薬をきちんと指定された量を飲むとか、なるべく同じ先生にずっとかかることが重要だということです。三番目に、生活のスタイルでは食事の件が主だということです。こうしたことを十分に注意していただいて、膠原病に存在するという免疫異常というものを、本来私たちが備わっている正しい方向にもっていかうとするその力を、うまく自分の中から引き出すことにより是正することが、最終的にはとても重要なことであると思います。

今回は日常生活の諸注意という本当に原点に立ち返った講演を取り上げてみました。分かっているつもりでもなかなか実行できないのが人間です。皆様、もう一度勉強し直してみてください。

94年度賛助会員お礼 (先生)

(1口 1,000円)

氏名	県名	口数	所 属
東 威 先生	神奈川県	5口	聖マリアンナ医大 東横病院
松 村 行 雄 先生	東京都	30口	松村クリニック
野 崎 忠 信 先生	千葉県	10口	野崎内科クリニック
大 友 一 夫 先生	埼玉県	10口	大友内科医院
橋 本 信 也 先生	東京都	3.6口	東京慈恵会医科大学
熊 谷 俊 一 先生	京都府	5口	京都大学医療技術短大
松 本 美富士 先生	愛知県	10口	名古屋市立病院
荒 川 昭 二 先生	新潟県	1口	新潟大学
松 川 吉 博 先生	東京都	10口	日大板橋病院
長 沢 俊 彦 先生	東京都	20口	杏林大学
益 田 俊 樹 先生	岡山県	5口	国立岡山病院
鈴 木 定 先生	愛知県	10口	岡崎三田病院
茆 原 忠 夫 先生	千葉県	30口	茆原内科医院
山 口 雅 也 先生	佐賀県	5口	佐賀医大
前 川 宗一郎 先生	岩手県	3.6口	国立療養所盛岡病院
熊 谷 安 夫 先生	栃木県	6口	今市病院
大 橋 晃 先生	北海道	2口	勤医協中央病院
角 禎 二 先生	島根県	5口	中診療所
井 上 明 生 先生	福岡県	10口	久留米大学
延 永 正 先生	福岡県	5口	林病院
橋 本 喬 史 先生	東京都	5口	帝京大学
綿 田 敏 子 先生	山口県	3口	綿田内科病院
窪 田 哲 朗 先生	東京都	10口	東京医科歯科大学
高 田 昇 先生	広島県	10口	広島大学
鮫 島 美 子 先生	大阪府	10口	
大 浦 孝 先生	沖縄県	1口	おおうらクリニック
星 智 先生	福島県	10口	竹田総合病院
竹 原 和 彦 先生	石川県	10口	金沢大学
佐 川 昭 先生	北海道	3.6口	山の上病院
佐々田 健四郎 先生	愛知県	10口	愛知医大
須 藤 守 夫 先生	岩手県	5口	盛岡友愛病院
塩 孜 先生	鳥取県	3.6口	
臼 田 俊 和 先生	愛知県	10口	社会保険中央病院
大 沢 弘 先生	青森県	3口	弘前大学
福 田 信 二 先生	山口県	3.6口	山口大学
坂 本 雅 昭 先生	千葉県	2.1口	千葉大学
宮 崎 勢 先生	北海道	1口	函館市立函館病院
泉 原 智 磨 先生	鹿児島県	5口	鹿児島赤十字病院

94年度賛助会員お礼(一般)

(1口1,000円)

氏名	県名	口数	氏名	県名	口数
磐瀬清雄様	福島県	4.6口	野呂美登里様	三重県	3口
森崎寿子様	熊本県	10口	早川寛子様	神奈川県	2口
石原田陽子様	千葉県	3口	有馬康子様	広島県	2口
高阪道子様	京都府	1口	清田早苗様	神奈川県	2口
横倉勇様	千葉県	3口	坂口厚子様	大阪府	4.6口
倉岡優子様	埼玉県	5口	小林加寿子様	神奈川県	2口
割田信枝様	長野県	10口	川端勝一様	福井県	2.1口
二見佳津子様	神奈川県	1口	戸塚正子様	東京都	10口
春名道子様	埼玉県	2口	本田一美様	福岡県	1口
石橋とも子様	神奈川県	5.6口	砂土居晴男様	奈良県	2口
山田伊佐子様	愛知県	1口	中島玘郎様	埼玉県	3口
工藤とき子様	青森県	3.6口	尾崎宏様	東京都	2口
平田寛様	愛媛県	10口	川村喜久子様	茨城県	8.4口
井上節子様	神奈川県	5口	楠本史郎様	石川県	5口
田中文人様	山口県	2口	木内明美様	千葉県	1口
足立和子様	香川県	2口	吉田礼子様	東京都	10口

94年度寄付お礼

(1,000円以上)

氏名	県名	金額	氏名	県名	金額
兼上京子様	東京都	2,000	岩渕節子様	岩手県	1,000
若林瑛子様	埼玉県	2,600	家村英子様	北海道	1,000
真下明美様	東京都	10,000	浜伊津子様	長野県	1,400
棚原英子様	沖縄県	1,000	水津登貴子様	島根県	6,400
山口陽子様	長崎県	5,000	栗原静子様	群馬県	10,000
外川泰子様	山梨県	6,400	村田喜代子様	埼玉県	1,000
長谷川アイ様	新潟県	1,000	樫川キミエ様	長崎県	1,000
北野洋子様	香川県	6,400	宮本すず子様	兵庫県	2,000
兵頭久美子様	愛媛県	1,000	小城洋子様	宮崎県	6,400
前田雅美様	新潟県	1,000	太田正子様	高知県	1,000
川畑孝子様	長崎県	1,000	知念喜廣様	沖縄県	10,000
鈴木浩美様	福島県	1,400	谷本潔昭姓	埼玉県	84,000
武智道子様	愛媛県	1,400	吉島哲子様	石川県	1,400
納谷壽壽子様	東京都	2,000	森田まゆみ様	岐阜県	1,000
飯沢悠紀子様	長野県	1,000	安部マツ子様	福島県	1,400
池川奈津子様	大阪府	2,000	石関登美子様	群馬県	1,400
三浦幸子様	岩手県	1,000	桐崎憲子様	山形県	1,000
須田久美子様	群馬県	1,000	小澤美江子様	岐阜県	1,000
佐藤キセ様	青森県	2,000	舛森剛様	東京都	1,400
山口みね様	東京都	1,000	原奈穂子様	石川県	1,940
小池康弘様	山形県	2,000	長谷川京子様	山形県	1,000
寺山英子様	東京都	3,000	佐野政子様	千葉県	3,000
笹井香枝様	栃木県	1,000	杉山友美様	岐阜県	1,000
竹山玲子様	青森県	1,400	深沢みどり様	埼玉県	1,000
片山喬保子様	沖縄県	2,000	松村ともゑ様	群馬県	1,000
大津克子様	神奈川県	1,000	本田美枝様	東京都	16,400
松原富栄様	石川県	1,400	鈴木千里様	岐阜県	1,000
本田芳枝様	福島県	1,400	寺崎やし子様	広島県	1,000
古川カヨ様	岐阜県	1,000	大平トメ様	岩手県	1,000
坂井優子様	埼玉県	3,000	清水雍子様	岐阜県	1,000
脇和子様	愛知県	3,000	大上美恵子様	広島県	1,400
勝浦弘美様	徳島県	1,000	橋口トシ様	鹿児島県	3,000
花房喜代子様	鳥取県	1,000	塚本洋子様	石川県	3,000
堀水富子様	山梨県	1,000	佐藤由紀様	神奈川県	1,000
池田明美様	長野県	1,000	五十畑海南子様	神奈川県	1,400
田中寿子様	愛媛県	1,000	駒澤中子様	福島県	2,000
鈴木笑子様	福島県	2,000	原道子様	長野県	1,400
近藤泰弘様	神奈川県	4,510	奥村輝子様	埼玉県	1,000
小山嘉子様	長野県	10,000	橘律子様	富山県	1,400

(1,000円以上)

氏名	県名	金額	氏名	県名	金額
新明照子様	千葉県	1,000	樋上ひさ子様	千葉県	10,000
上村キクイ様	神奈川県	1,000	印南千恵子様	東京都	1,000
鈴木アキ子様	岩手県	2,000	鈴木益美様	埼玉県	3,000
永田ハルミ様	島根県	1,400	米沢順子様	岩手県	3,000
成田愛子様	青森県	1,000	星野ナカ様	群馬県	1,000
浜辺千恵子様	兵庫県	1,000	鈴木紀子様	東京都	1,000
黒川節子様	長野県	5,000	渡部城夫様	宮崎県	50,000
吉田千津子様	神奈川県	2,000	増田僖久枝様	埼玉県	2,000
小林富婦恵様	東京都	1,000	溝口麻菜様	東京都	1,000
沢田幸治様	埼玉県	5,000	榎本麻美様	東京都	1,000
福田チヨ様	新潟県	1,000	野川美次様	岐阜県	1,400
佐々木澄子様	神奈川県	30,000	篠塚尚子様	神奈川県	1,000
諸見謝幸雄様	沖縄県	1,000	小檜山聡子様	福島県	1,400
竹村政恵様	長野県	1,000	長久保春枝様	千葉県	10,000
吉井一男様	新潟県	1,400	榎本登子様	埼玉県	6,400
中嶋晃子様	大阪府	1,400	有澤友枝様	富山県	1,400
桑折妙様	愛媛県	1,000	高田寿美子様	石川県	1,400
今井芳枝様	富山県	1,800	山口正蔵様	東京都	296,400
関根栄子様	三重県	1,400	鈴木眞澄様	静岡県	1,000
宮本鶴子様	熊本県	1,400	原山鈴子様	大阪府	6,400
広川誉子様	群馬県	3,000	北垣英子様	東京都	1,000
浜みち子様	熊本県	1,400	佐藤清子様	埼玉県	3,600
松本紀子様	神奈川県	3,000	神田道次郎様	東京都	1,000
高野和恵様	熊本県	1,000	五島礼子様	徳島県	10,000
古賀祥子様	熊本県	1,400	鈴木順子様	千葉県	3,000
岡本敬子様	兵庫県	1,000	佐野紀士男様	新潟県	6,400
金子アキ様	栃木県	2,000	総会時募金		5,200
渡辺陽子様	茨城県	1,000	橋本信也 姓		20,000
吉村健治様	大阪府	3,000	匿名		12,000
藤屋トミ様	岐阜県	3,000	上条典夫様	神奈川	6,400
越地佳余子様	東京都	1,000	東京第1バプテスト教会	東京都	60,000
佐々直美様	大阪府	1,000			

事務局だより

☆ 新年度になりましたので、支部のない会員の皆様には、振替用紙を入れさせて頂きますので、宜しくお願い致します。

☆ 振替用紙の様式が、変更になりましたので、お知らせ致します。

旧	東京 8 116096	全国膠原病友の会
新	00180-2-116096	全国膠原病友の会