

NPO法人

# 線維筋痛症友の会会報

79号 (2025年8月発行)



残暑お見舞い申し上げます。

蝉の声が賑やかな季節となりました。梅雨が明けたとたんに全国的に驚異的な猛暑が続いていますが、皆さまお変わりありませんでしょうか。

2025年は今まさに、2025年日本国際博覧会が開催されています。日本では6回目、20年ぶりの開催になります。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」。史上初めての四方を海に囲まれた人工島での開催だそうです。ニュースでも、沢山の人が関西万博の様々なパビリオンに訪れている映像をよく目にしますね。

日々の生活では、暑さに備えるため、こまめに水分や塩分を取る、帽子や日傘で紫外線カットなど、出かける前には十分対策をとることをお勧めします。またこの時期、不安定な気候も心配されます。出かける前には、天気予

報をチェックし、必要なら雨具を持っていくとよいかもしれません。出先でも確認できるように、お天気アプリを入れておくと便利です。また、大雨や台風に備えて、戸締りを徹底したり、屋根や扉など、修繕できるところは今のうちにやっておくとよいですね。暑さはまだまだ続きます。体調を崩し熱中症になったり、痛みに影響が出ないよう、無理せずこの夏を乗り越えられたらと思います。

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 〒064-8506 札幌市中央区南4条西10丁目北海道難病センター内

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](mailto: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。

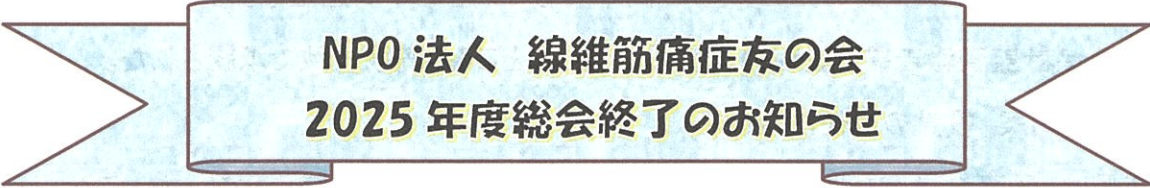


◆\*◆ もくじ ◆\*◆

ページ	内容
1	巻頭言
3	本部総会 in 京都終了のお知らせ
6	名古屋医療講演会のお知らせ
8	本の紹介
9	事務局でお分けできる発行物・DVDなど
10	災害への備え
12	「慢性の痛み対策」を求める署名協力のお知らせ
12	会報 78 号発行後の事業報告
13	事務局便り
16	北海道支部便り
17	東北支部便り
19	中部・奈良支部便り
20	眠れない夜、皆さんならどうしますか？（A・Oさん）
21	会員の作品紹介
23	ご投稿のお願い
24	会員更新のお知らせ（年会費納入について）
25	会員種別について
26	会費免除について
27	災害への義援金・寄付先一覧
28	医療機関リスト 2025 年版
39	友の会データ



🌸 二色の藤の花 🌸 岡寛先生撮影



NPO法人 線維筋痛症友の会  
2025年度総会終了のお知らせ

☆第23期 通常総会 議事内容について報告いたします。

<総会議事録より>

1. 日 時:2025年6月29日(日)13時30分から14時まで
2. 場 所:京都府立総合社会福祉会館 ハートピア京都 4階第4会議室  
〒604-0874 京都府中京区竹屋町通烏丸東入る清水町 375 番地
3. 正会員総数 415 名(成立必要数 138 名)  
出席者の数 415 名(うち表決委任者 405 名)
4. 副理事長 久保田妙子が司会を務めて開会を宣し、理事長 山田章子欠席のため副理事長 久保田が挨拶をした。
5. 出席者数を確認し、総会が成立したことを宣した。
6. 議長の選任  
議長選任について諮り、満場一致で理事 岡本有紗が選任された。
7. 議事の経過の概要及び議決の結果
  - (1) 審議事項
    - (ア) 第1号議案 2024年度事業報告  
副理事長 久保田妙子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 2024年度活動計算書(決算報告)  
副理事長 久保田妙子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

監事 花淵園子が欠席のため、理事 岡本有紗が「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説明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 役員を選任について

議長は、理事全員及び監事が任期満了につき、その改選方を議場に諮ったところ、満場一致をもって、次の者が理事及び監事に選任され、被選任者はいずれもその就任を承諾した。なお、任期は本日から令和9年6月29日までとする。

理事 山田 章子 (再任)

理事 山田真理子 (再任)

理事 久保田妙子 (再任)

理事 岡本 有紗 (再任)

監事 鈴木 万知 (新任)

なお、理事 山田 章子は、理事長を辞任した。

- (2) 報告事項 9月28日(日)開催予定の大阪(堺市)交流会ご案内について、副理事長久保田妙子が説明した。

8.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、野口ヨシ子 と 中川 尚子 が満場一致で選任された。

9.議長解任

議事の終了に伴い、議長が解任された。

10. 閉会

司会の副理事長 久保田妙子が閉会を宣し、14時に総会を終了した。

**☆理事の互選について報告いたします。**

2025年6月29日午後4時30分から、定款14条2項の規定に基づき理事長を選定するため、理事の互選を行いました。その結果次のとおり、理事長に 理事 久保田妙子(住所・北海道江別市)を選定し、副理事長に 理事 岡本有紗(住所・奈良県奈良市)を選定しました。被選定者はその就任を承諾しましたので、会員の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

## ☆京都交流会を開催しました

同日の総会后、交流会を行いました。14名の参加でした。

まず、皆さまには口の字になるように座っていただき、一人一人のお顔が見える状態で始めました。

自己紹介を兼ねながら、ご自身の痛みや症状などをお話していただきました。他の方も真剣に聞いておられました。

最後にはフリートークで各自席を移動して、痛み以外のことでも情報交換できました。時折見られる皆さまの笑顔がとても印象的でした。

そして、この日は株式会社P・マインド様もお見えになり、交番磁界治療器ait(エイト)の体験ができました。エイトという名前を初めて聞く方や、聞いたことはあるけど体験したことがない方が多く、沢山の方が体験されていました。

皆さまとお話しできて、痛みと闘っているのは自分だけではない！と勇気を沢山いただきました。参加してくださった皆さま、ありがとうございました。

線維筋痛症の患者さんの中には、同じ病気の患者さんに出会ったことがない、と言われる方も沢山いらっしゃいます。このような交流会を開くことで、同じ病気の方とお話できるので、皆さまの日々の悩みも少しいい方向にいくのではないかなと思います。

これからも各地でこのような交流会をしたいと考えておりますので、皆さまご協力の程、よろしくお願いたします。



ハートピア京都



平安神宮 花菖蒲

## 線維筋痛症

# 名古屋医療講演会

## 開催のお知らせ

現地開催

10月19日(日)

13:30 ▶ 16:00



✓ 医療講演

『線維筋痛症の長期治療で考えるべきこと』

～薬物による脳の鎮静以外の方法を模索する～

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

**岡寛先生**

✓ 相談会

会場 愛知県産業労働センター ウィンクあいち  
13階1304会議室

〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅4丁目4-38

TEL : 052-571-6131

参加費 : 会員500円、会員以外のかた800円、介助の方は無料

交番磁界治療器(エイト)の体験ができますので、ぜひご参加ください。

お申込み・お問合せ

NPO法人線維筋痛症友の会 お電話またはメールからいただけます。



: [jfsa@e-mail.jp](mailto:jfsa@e-mail.jp)

お名前、参加人数、当日連絡のつく電話番号をお知らせください。

申込締め切り : 10月10日(金)

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

## <ウインクあいち(WINC AICHI)へのアクセス>

### ◆電車をご利用の場合・・・

(JR・地下鉄・名鉄・近鉄) 名古屋駅より

- ・JR名古屋駅桜通口から、ミッドランドスクエア方面徒歩5分
- ・ユニモール地下街5番出口徒歩2分

※名駅地下街サンロードからミッドランドスクエア、マルケイ観光ビル、名古屋クロスコートタワーを經由 徒歩8分

### ◆お車をご利用の場合・・・

名古屋高速都心環状線「錦橋」出口より約6分

駐車場...収容台数123



## 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 51～78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 ※在庫が少ないの で、おひとり1冊でお 願います	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	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、事務局までご連絡下さい。DVDプレイヤー、パソコンによっては再生出来ない場合もありますご了承ください。

2021年5月にリニューアルし、ヘルプマークを印刷した  
**線維筋痛症カード**を会員の皆様へ送付しました。  
現在は新入会の皆様にお送りしています。  
紛失等で手元に無くなった方で必要な方は、  
本部事務局まで電話かメールでお申し込みください。  
カードが届きましたら110円切手を郵送してください。  
再交付はお一人様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
  - \* 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い場合があるため)。



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://chnq.it/Tmy49sx6>



オンライン署名ページへのQRコードはこちら→



## 会報 78 号発行後の事業報告

(2025年5月～8月)

年月日	事業内容
2025年5月20日	会報78号を発行しました。
2025年5月26日	北海道支部会報を印刷・発送しました。
2025年6月1日	特定非営利活動法人奈良難病連定期総会に出席しました。
2025年6月21日	(一財)北海道難病連主催評議員会に出席しました。
2025年6月21日	(一財)北海道難病連主催全道加盟団体連絡会議に出席しました。
2025年6月28日	本部理事会を開催しました。
2025年6月29日	本部総会を京都市で開催しました。
2025年6月29日	本部交流会を京都市で開催しました。
2025年6月29日	本部臨時理事会を開催しました。
2025年7月5日	北海道支部総会を開催しました。
2025年7月5日	北海道支部交流会を開催しました。
2025年8月6日	VHO-net 北海道学習会に参加しました。



## 事務局便り



### ◆大阪(堺市)交流会のご案内

大阪府堺市で下記のとおり交流会を開催いたします。  
多数の皆様のご参加をよろしくお願いいたします。

#### 記

1. 日 時： 2025年9月28日(日)
2. 時 間： 13時30分から15時30分まで
3. 場 所： 堺市立会館東文化会館生涯学習施設 NO.1会議室  
〒599-8123 大阪府堺市東区北野田 1077  
※アクセス 北野田駅から徒歩1分
4. 会 費： 会員・家族・付添いのかた無料、会員以外のかた500円

5. 申込み先：

メール jfsa@e-mail.jp、電話 080-5836-5221

参加人数、お名前、電話番号をお知らせください。

6. 申込み締切り： 9月21日(日)

<世話人：岡本有紗副理事長、佐藤とも子さん>

※当日の連絡先 岡本携帯：070-2452-0082



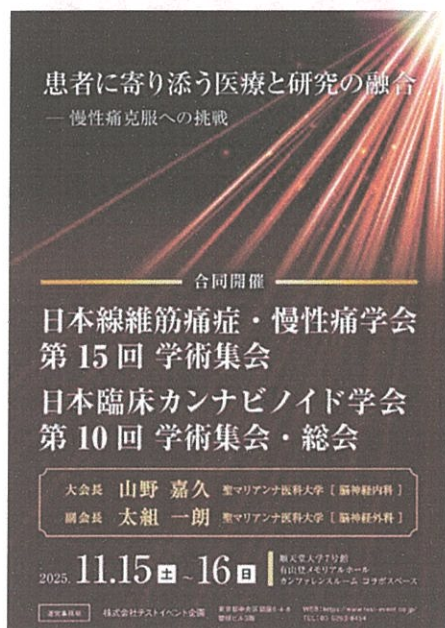
#### 会員の皆様へ

この交流会は、「交流会を開催して皆さんにお会いしたい」という会員さんのご要望を受けまして、会場予約などをしていただき、堺市で開催することとなりました。

各地域で交流会を開催したいとお考えの方は、本部事務局までご連絡ください。ご相談して実施できるよう検討したいと思いますので、どうぞ遠慮なくお申し出ください。お待ちしております。

本部事務局より

## ◆線維筋痛症・慢性痛学会第15回学術集会在開催されます



順天堂大学7号館にて、2025年11月15日(土)・16日(日)、日本線維筋痛症・慢性痛学会が日本臨床カンナビノイド学会第10回学術集会・総会と合同開催されます。

大会長は、聖マリアンナ医科大学 脳神経内科 山野 嘉久先生です。テーマは、「患者に寄り添う医療と研究の融合ー慢性痛克服への挑戦」とのことです。

11月16日(日)午後3時から市民公開講座が開催される予定です。また皆様にお会いしたいですね。どうぞ友の会展示ブースにお立ち寄りください。

◎特設ホームページ <https://jsfcp.jp/jsfcp2025/>

## ◆友の会からのお知らせ

「線維筋痛症友の会公式ブログ」は閉鎖いたしました。「まぐまぐ!メルマガ」は休止しています。諸事情によりこのようにさせていただきましたので、皆様のご理解をどうぞよろしくお願いいたします。

## ～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、春号(5月発行)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

(※電話番号が変わりましたのでよろしくお願いいたします)

**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](mailto: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)

本部事務局・支部それぞれに対応できる時間帯が異なります。本部事務局・各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。皆様も以下の件につきまして、ご協力をよろしくお願いいたします。

- ・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。  
※番号を通知しておかけください。
- ・メール：事務局 --- [jfsa@e-mail.jp](mailto: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](mailto:taeko-k@sea.plala.or.jp)
  - ✿ 東北支部 [tohokufm@yahoo.co.jp](mailto:tohokufm@yahoo.co.jp)
  - ✿ 中部・奈良支部 [fmtu-bunara@ymail.ne.jp](mailto: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



皆様、おかわりなくお過ごしですか？今年は本当に暑い日々が続いていますが、皆様熱中症などは大丈夫でしたか？この会報がお手元に届く頃には、少し涼しくなっていることを願っています。



ひまわり

### ◆北海道支部総会&札幌交流会終了しました！

2025年7月5日(土)13時～15時30分まで、北海道難病センター3F大会議室(札幌市中央区南4条西10丁目)において、総会&交流会を開催しました。総会には6名、交流会には12名が参加しました。総会では議案を承認していただき、交流会はお茶やコーヒーを飲みながら心温たまる話しあいが出来ました。これまでの自分の痛みの体験をもとに、今困っている方にたくさんのアドバイスが出来たのではないかと思います。参加された皆様、本当にありがとうございました。また秋にお会いしましょう！

### ◆秋の交流会のお知らせ

秋の交流会の開催につきましては、10月に釧路&帯広交流会、11月に札幌での交流会開催を予定しています。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掲載しますので、何か希望がありましたら、久保田までご連絡ください。

#### 釧路交流会

と き:10月11日(土)午後2時～午後4時

ところ:「交流プラザさいわい」3階306

(釧路市幸町9丁目1番地 TEL 0154-64-9471)

#### 帯広交流会

と き:10月12日(日)午後1時～午後3時

ところ:帯広市民文化ホール 第1会議室

(帯広市西5条南11丁目48番地2 TEL 0155-23-8111)

#### 札幌交流会

と き:11月1日(土)午後1時～午後3時

ところ:北海道難病センター3階 大会議室

(札幌市中央区南4条西10丁目 TEL 011-512-3233)

<北海道支部連絡先> 久保田妙子

メール taeko-k@sea.plala.or.jp



## 東 北 支 部 便 り

2025年7月は全国的に暑さが厳しいですが、ここ東北でも例外ではなく下旬には35℃以上の猛暑が連日続き、クーラーがフル稼働しています。辛いのは昼のみならず夜も気温が高く、クーラーを切って寝ることが困難なことで、微妙な温度調整に苦労しています。これは比較的暑さに慣れていない東北の人々にとっては大変なことです。まして病気を抱えている身にとっては厳しいものがあります。この暑さを無事乗り切り、はやく涼しい季節を迎えたいと思います。

また、夏には東北各地で盛大に開催される多くの祭りがあり、笛や太鼓の音に心躍らされますが、さすがに暑さの前に出かけるのは躊躇してしまいます。こんな中、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。皆様におかれましても暑さに負けず体調にお気をつけてお過ごしください。



仙台七夕まつり

### C.Sさん(秋田市)

近所に、身寄りのいないお年寄りが一人暮らしをしています。訪ねてくる人もいません。

一年くらい前から、様子がおかしくて、近隣トラブルを起こすようになりました。

高齢なので、認知症ではないかと近所の人には心配をしています。

包括支援センターも介入し、病院受診を勧めていますか、本人は了承せず、福祉サービスの利用も拒否しています。最近は何回か徘徊をするようになり、周りには不安を募らせています。

なかなか、問題も解決に向かわず、やきもきします。

私も身寄りのいない一人暮らしをしています。明日は我が身とも思います。

ただ、幸いなことに、私は福祉サービスを使い、訪ねてくれる友人や知り合いがいます。軽い仕事もしてたり、社会との繋がりもあります。

とても幸せなことだと思います。

何か、心配事やハプニングが起きても、体調が悪くても相談することができます。地域で生きていくためにも、日頃の人との繋がりを大切にして、毎日を過ごしたいと思います。

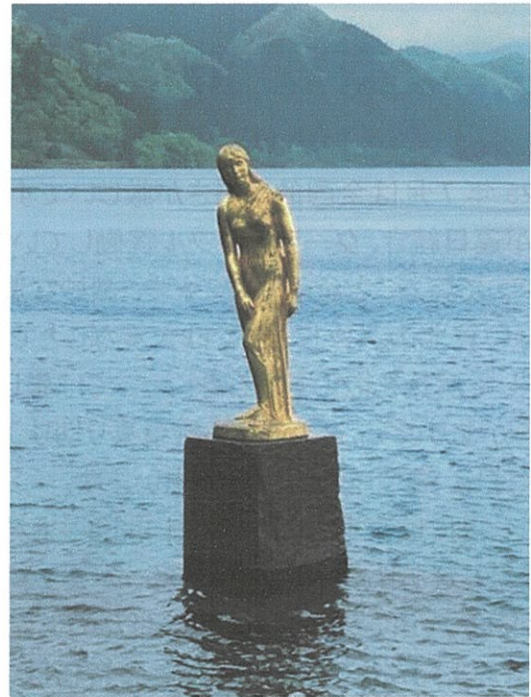
トラブルを起こすお年寄りを見て、わたしが感じた事です。

人はひとりでは生きていけません。

人に助けられ、助けながら、うまく生活したいものです。

「秋田の田沢湖にたたずむ辰子像」  
(C.Sさん撮影)

\*美しい辰子が水を飲み続け龍となって田沢湖(日本で一番深い淡水湖)の主になったという伝説があります。像は高村光太郎の弟子舟越保武の作。金箔仕上げなのは酸性の湖水に対処したためです。



<東北支部連絡先>

TEL: TEL・FAX:  
メール: tohokufm@yahoo.co.jp 山田章子



秋田県と言えば

ワン  
 秋田犬  
 男鹿半島  
 比内地鶏  
 稲庭うどん  
 美人が多い  
 秋田美人  
 芋灯まつり  
 十和田湖  
 なまはけ  
 悪い子はいねが〜  
 ハタハタ  
 しいたけ  
 金萬  
 きりたんぼ鍋  
 奥羽山脈  
 田沢湖

## 中部・奈良支部便り



皆さま、いかがお過ごしですか。毎日暑い日が続いていますが、体調などは崩されていないでしょうか。奈良でも、35℃を超える猛暑の日々で、ニュースでも熱中症に気を付けるように呼びかけが続いています。暑いとぼーっとしたり、判断能力が鈍ったりするため注意が必要です。

こんなにも暑いと外出にも注意が必要なので、皆さまのご体調もありますし、交流会などはひかえておりました。ですが、もう少し涼しくなって外に出やすくなってから(10月頃以降～)、もう一度、奈良での交流会を検討しております。決まり次第、線維筋痛症友の会のホームページに情報を掲載いたします。また同時に、近隣の皆さまには封書にてお知らせする予定です。

よろしくお願いいたします。

まだまだ暑い日が続きますので、どうか無理をせず、対策をしっかりとって過ごしていただけたらと思います。



### N・Yさん

母の日にナデシコの押し花を作りました。

日本の古き良き母親像に準(なぞら)えた姿を花に喩(たと)えた「ヤマトナデシコ」と呼びます。

押し花を制作するのは、小学校4年生の宿泊訓練以来でした。制作をする前は、簡単な気持ちでしたが、ひとつひとつ花を充てるとき、母と過ごした思い出や大切にしてくれた温もりを思い出して、温かい気持ちになりました。



〈中部・奈良支部連絡先〉

支部携帯:

メール:[fmtu-bunara@ymail.ne.jp](mailto: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



## 眠れない夜、皆さんならどうしますか？ (A.Oさん)

皆さんは、毎日よく眠れていますか？

何か嫌なことがあった日、考え事をしてしまう日、疲れすぎて逆に眠れない日など、眠れないのにはなにか原因があることが多いです。

その中でも、自律神経の乱れが関係していることがあります。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、これらがバランスよく切り替わることで睡眠が促されるのですが、ちょっとしたストレスや、生活習慣の乱れによってこの切り替えがうまくいかず、不眠に繋がってしまうのです。

そんなとき、皆さまは普段どのように対処していますか？

今回は具体的に対処法をご紹介します。

眠れない時、ついスマートフォン画面を見てしまいませんか？これは、ブルーライトが目に入ってしまう、睡眠を妨げる行動なのでよくありません。他にも「頑張るって眠ろうとする」ことは実はよくないのです。人は頑張るって眠ることはできないと言われています。つまり、焦りは禁物です。

そんなとき、試してみたいのが、姿勢です。まず、仰向けになります。そして、脚を肩幅程度に開き、あごを引きます。肩の力を抜いて、両腕は体から少し離し、だらんとします。手のひらを上にむけ、体全体がベットに沈み込んでいくようなイメージで横になるのがいいと言われています。

少しの行動で睡眠の質が上がるのであれば、やってみる価値はあるかもしれませんね。皆さまの対処法も是非教えていただけたらと思います。



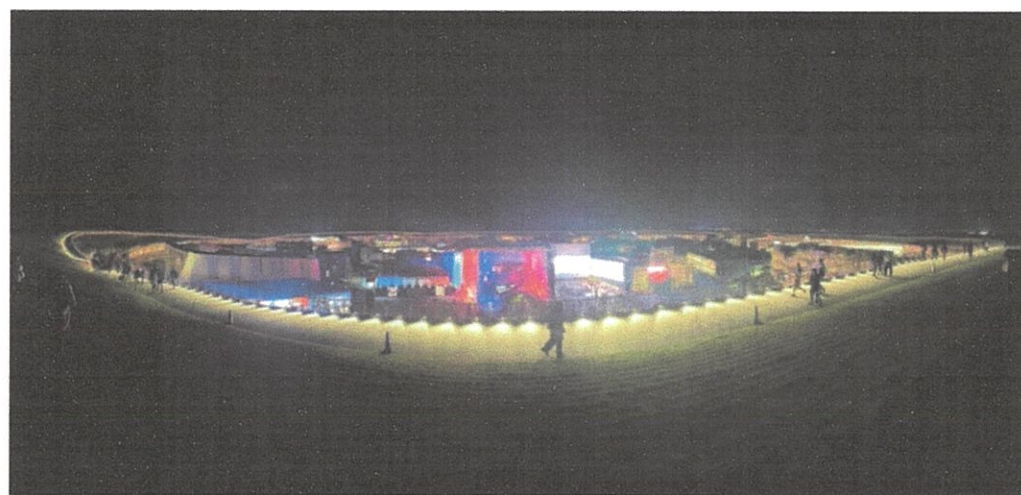
## 会員の作品紹介



夜の函館港 K.Mさん



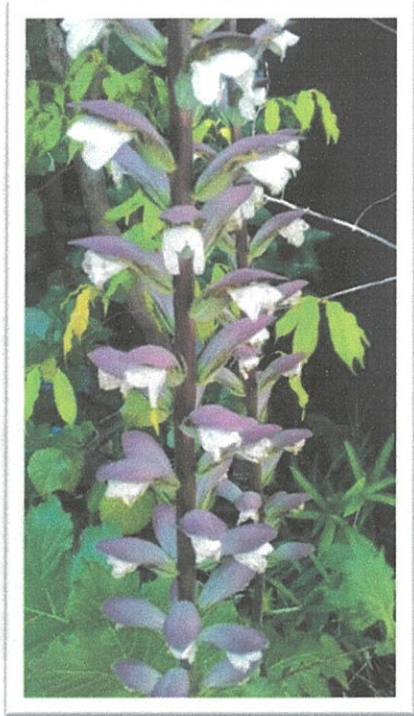
亜麻の花 H.Aさん



夜の大屋根リング S.Tさん

絵手紙 S.Oさん





アカンサス T.Hさん



大通りバラ園 K.Tさん

## ★出来ないことが出来るようになった K・Mさん

今まで働くのが厳しい体調でしたが、在宅勤務に特化した就労移行支援に一步踏み出せた。

軽いストレッチ、寝ながら出来るお腹を凹ませて腰を床につけるインナーマッスル、15分程度の散歩、階段昇り降りなどの軽い負荷、体調が良い日に、休みながら出来るようになった。



たんぽぽ K.Mさん

## 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：〒064-8506 札幌市中央区南4条西10丁目北海道難病センター内  
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。・他者が見て不快とを感じるものなど。

※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》

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)

### ～2025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。

2025年度年会費の振込み票は5月発行の会報78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】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](mailto: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	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 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( )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7(2025)年台風第8号に伴う災害義援金」で被災されました、沖縄県にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「令和7(2025)年トカラ列島近海を震源とする地震」で被災されました、鹿児島県にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「令和7(2025)年大船渡市赤崎町林野火災」で被災されました、岩手県にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「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日からの大雨災害」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

※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。皆様のご協力をよろしく申し上げます。



### 令和7年台風第8号に伴う災害義援金

(受付期間:2025年8月12日(火)から2025年12月26日(金)まで)

・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00150-8-793042
	口座加入者名	日赤令和7年台風第8号に伴う災害義援金

### 令和7年トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金

(受付期間:2025年7月15日(火)から2025年12月26日(金)まで)

・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00180-9-393290
	口座加入者名	日赤令和7年トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金

### 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12月26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2026年3月31日(火)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。

## 中東人道危機救援金

(受付期間:2023年10月17日(火)から2026年3月31日(火)まで)

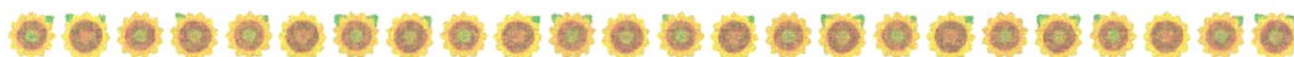
・ゆうちょ銀行	口座記号番号	00110-2-5606
	口座加入者名	日本赤十字社 ※通信欄に「中東人道危機救援金」と記入してください。

※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】

2025年夏号

NO	病院名	郵便番号 & 住所	電話番号	医師名
1.	ウミンズクリニック札幌	〒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.	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
6.	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
7.	医療法人社団こうの内科 円山エルムクリニック	〒064-0820 札幌市中央区大通西25丁目 1-2 ハートランド円山ビル 2F	011-631-1181	Dr.竹田 剛 火曜日休診 事前に電話を
8.	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
9.	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
10.	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

11.	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
12.	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
13.	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
14.	白沢整形外科医院	〒020-0121 盛岡市月が丘 3 丁目 40-28	019-645-3666	Dr.白澤榮嗣
15.	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
16.	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
17.	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
18.	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
19.	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
20.	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
21.	医療法人けやき会 すみ のやりウマチ整形外科	〒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
22.	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
23.	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
24.	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
25.	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
26.	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)
27.	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
28.	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
29.	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
30.	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
31.	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

32.	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
33.	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
34.	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
35.	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
36.	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)
37.	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
38.	医療法人守生会 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
39.	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
40.	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
41.	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)
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 要紹介状)
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.	医療法人みずほ会 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.	医療法人社団穂光会 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.	医療法人社団友徳発心会 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
59.	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
60.	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
61.	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)
62.	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
63.	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
64.	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)
65.	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
66.	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)
67.	北総整形外科	〒285-0817 千葉県佐倉市大崎台 4-3-1	043-312-7003	Dr.山中 一
68.	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)
69.	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
70.	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
71.	越川内科医院 内科,リウマ チ科	〒260-0854 千葉県千葉市 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)

72.	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
73.	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
74.	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	〒270-0138 千葉県流山市 おおたかの森東 1 丁目 2 番 地の 1 ライフガーデン流山お おたかの森 403-B	04-7178-2677	Dr.保田国伸
75.	湘南よこた医院 小児リウマチ科・リウマチ科	〒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
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.	医療法人正秀会 八木医院	〒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.	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
100.	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
101.	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
102.	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
103.	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
104.	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
105.	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
106.	医療法人社団 あらしクリニック	〒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)
107.	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
108.	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
109.	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
110.	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

111.	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
112.	宇賀治医院	〒910-0018 福井市田原 2-6-11	0776-23-2695	Dr.宇賀治陽一
113.	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
114.	医療法人社団壬秀会 今井整形外科	〒502-0004 岐阜市三田洞 904-1	058-237-1111	Dr.今井秀治
115.	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
116.	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
117.	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
118.	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)
119.	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
120.	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
121.	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)
122.	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
123.	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
124.	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
125.	医療法人早石会 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)
126.	医療法人早石会 早石病院疼痛医療センター	〒543-0027 大阪市天王寺 区筆ヶ崎町 2-45	06-6771-1227	Dr.三木健司
127.	医療法人啓仁会 金山内科クリニック	〒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
128.	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
129.	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
130.	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

131.	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
132.	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
133.	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
134.	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
135.	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)
136.	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
137.	医療法人爽林会 ハヤシク クリニック	〒581-0031 大阪府八尾市志紀町 1-13	0729-20-2272	Dr.林剛彦
138.	天理よろづ相談所病院 *二次性線維筋痛症患者のみ 診察	〒632-8552 奈良県天理市三島町 200	0743-63-5611	Dr.八田和大
139.	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
140.	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
141.	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
142.	松原メイフラワー病院	〒673-1462 兵庫県加東市藤田 944-25	0795-42-8851	Dr.松原 司
143.	鈴木整形外科	〒656-0101 兵庫県洲本市納 231	0799-24-3533	Dr.鈴木国夫
144.	医療法人社団昭峰会 戸田内科・脳神経内科	〒674-0081 兵庫県明石市魚住町錦が丘 4-5-1 NSビル 3F	078-947-5575	Dr.戸田和夫
145.	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
146.	医療法人和香会 倉敷スイートホスピタル	〒710-0016 岡山県倉敷市中庄 3542 番1	086-463-7111	Dr.江澤和彦
147.	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
148.	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
149.	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
150.	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
151.	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

152.	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
153.	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
154.	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
155.	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
156.	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
157.	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
158.	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
159.	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
160.	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
161.	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
162.	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
163.	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
164.	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
165.	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
166.	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
167.	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
168.	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
169.	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
170.	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
171.	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
172.	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
173.	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

174.	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
175.	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
176.	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)
177.	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
178.	医療法人ウェルライフ アイさくらクリニック	〒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
179.	産業医科大学 第1内科学	〒807-8555 福岡県北九州 市八幡西区医生ヶ丘 1-1	093-603-1611	Dr. 田中良哉 Dr.齋藤和義
180.	医療法人あおば 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
181.	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
182.	社会医療法人玄真堂 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
183.	藤垣クリニック	〒870-0942 大分県大分市羽田 194-3	097-554-7200	Dr.藤垣 徹
184.	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
185.	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
186.	大分中村病院 整形外科	〒870-0022 大分県大分市大手町 3-2-43	097-536-5050	
187.	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
188.	医療法人賜誠会 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)
189.	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
190.	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	
191.	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
192.	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	
193.	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
194.	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

195.	医療法人社団フィリア会 安政町メディカルクリニック	〒860-0801 熊本市中央区安政町 6-28	096-356-0333	Dr.木原純一
196.	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
197.	医療法人社団月陽会 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
198.	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)
199.	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
200.	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
201.	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
202.	医療法人明昌会フクダ医院	〒893-0014 鹿児島県鹿屋市寿 3-11-2	0994-43-4191	Dr.福田恒典
203.	医療法人十全会 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
204.	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	長澤はり温灸整骨院	〒171-0051 東京都豊島区长崎 4-26-4 柴山荘	03-5965-6060	長澤斉先生
2	鍼灸院 天空	〒542-0083 大阪市中央区東心斎橋 1-11-11MTS 心斎橋ビル 9F	06-6121-6540	卯野裕樹先生 施術日: 木、土、日
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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





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 久保田 妙子      副理事長 岡本 有紗	
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
関西地域 顧問	行岡病院 院長	行岡正雄先生
関西地域 顧問	医療法人早石会 早石病院 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

# Thank you

- ・ご寄付を頂いた会員の皆様にお礼を申し上げます。  
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関係機関の皆様へ、感謝申し上げます。