

NPO法人

線維筋痛症友の会会報

81号 (2026年5月発行)

皆様、いかがお過ごしでしょうか。桜もあつという間に散り、新生活が始まってもう一か月が経ちました。節目を迎えられて、環境が変わった方もおられると思います。そんな5月といえば、ゴールデンウィーク。どこかへお出掛けされましたか。ゆっくり家で過ごされた方は束の間の休息になったでしょうか。5月が終わって6月に入ると、梅雨が待っています。梅雨の季節は、気圧が低くなり、調子を崩される方もおられるかもしれません。自律神経の乱れによるものが多いそうなので、毎日の生活リズムを崩さないよう、気をつけていきたいと思います。

友の会といたしましては、まず、昨年引き続き、JPA 国会請願署名には、沢山の方のご協力をいただき、ありがとうございました。そして、前回の会報と一緒に送付したアンケートに関しましても、ご協力いただき感謝いたします。今年度も、皆様のさらなるご支援を賜りながら、活動を続けてまいりたいと考えております。なかなか理解されにくい疾患ですが、患者が治療に励み、生活の



しやすい世の中になっていくのが目標です。皆様のご意見・ご要望に耳を傾けながら、患者やその家族の交流の輪を広げていきたいと思っております。早速ですが、今年度の総会は6月に横浜にて開催いたします。是非、ご参加のほど宜しく願いいたします。

これからも、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

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をお願いします。

Tel:

E-Mail: jfsa@e-mail.jp

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

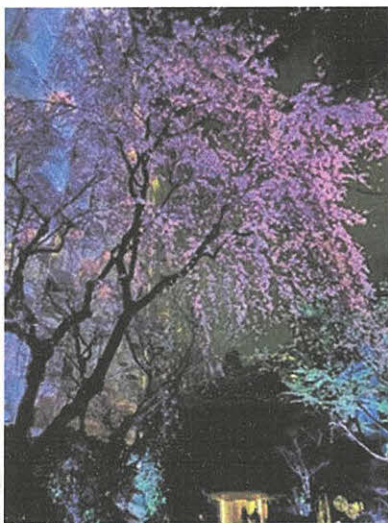
© 2002 - 2026 JFSA All rights reserved

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。

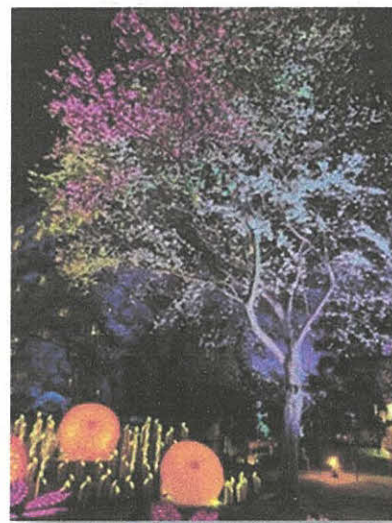


◆ * ◆ も く じ ◆ * ◆

ページ	内容
1	巻頭言
2	本部総会 & 交流会in横浜のお知らせ
5	総会議案:2025 年度事業報告書
6	総会議案:2025 年度活動計算書
7	総会議案:2025 年度監査報告書
8	総会議案:定款の変更について
9	アンケート調査の結果について(ご報告)
13	「国会請願署名」ご協力の御礼
14	本の紹介
15	事務局でお分けできる発行物・DVDなど
16	災害への備え
17	「慢性の痛み対策」を求める署名協力のお知らせ
17	会報 80 号発行後の事業報告
18	事務局便り
20	北海道支部便り
	東北支部便り(今号はお休みします)
21	中部・奈良支部便り
22	花粉症対策 ～日常生活でできること～(A.Oさん)
23	会員の作品紹介
25	ご投稿のお願い
26	会員更新のお知らせ(年会費納入について)
28	会費免除について
29	災害への義援金・寄付先一覧
30	医療機関リスト 2025 年版の訂正
31	友の会データ



❁ 枝垂れ桜 岡 寛 先生



❁ 夜桜 岡 寛 先生

NPO 法人線維筋痛症友の会 2026 年度総会 & 交流会in横浜のお知らせ

2026 年度の線維筋痛症友の会本部総会 & 交流会は、横浜市で開催いたします。つきましては、皆様のご参加をどうぞよろしくお願いいたします。そして友の会正会員の皆様には総会成立のため、同封している総会出欠葉書を必ず投函していただきますようよろしくお願いいたします。総会・交流会に参加ご希望の方は、必ず事前にお申し込みをお願いします。

1. 日 時:2026 年 **6 月 14 日(日)** 13 時 30 分～15 時 40 分

2. スケジュール : **受 付** 13 時 10 分～
総 会 13 時 30 分～14 時
交流会 14 時～15 時 40 分まで

※交流会には、特別ゲストとして医療法人みずほ会 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の **岡 寛 先生** がいらっしゃいます。医療講演ではありませんが皆様からのご質問にお答えいただけます。

※交流会では、株式会社P・マインド様のご協力により、「**交番磁界治療器エイト**」のお試し体験ができますので、どうぞご参加ください。

3. 場 所:「**ビジョンセンター横浜みなとみらい**」 7 階 710

〒220-0012 神奈川県横浜市西区みなとみらい 3-6-1 みなとみらいセンタービル 7F

電話 075-222-1777(代)

※場所を尋ねる等、会場に関することのみお問い合わせください。

4. 議 題 : (1)2025 年度事業報告 (2) 2025 年度収支決算報告 (3)2025 年度会計監査報告
(4)定款の変更について (5)その他

5. 参加費 : 会員・家族・付き添いの方は無料です。

会員以外の一般の方は、交流会参加費 500 円をお願いします。

6. 申込み方法 :

☆**正会員の方**・・・同封の葉書で総会の出席・欠席をご連絡ください。欠席の方も委任状を兼ねていますので、必ず返送をお願いします。(一般会員として登録されている方には、葉書が同封されていません。登録間違いの方、変更希望の方はご遠慮なくお申し出ください。)

☆一般会員、その他会員以外の一般の方・・・交流会のみ参加出来ますので、友の会事務局へメール jfsa@e-mail.jp で参加人数、お名前、電話番号をお知らせください。メールを使えない方は、本部事務局 080-5836-5221 までお電話ください。

7. 申込み締切り: **6月7日(日)** ※委任状葉書も6月7日(日)まで必着でお願いします。

総会出欠席及び委任状葉書の記入について

正会員の皆様には、こちらの「総会出欠席及び委任状」葉書を同封しておりますので、必ずご記入していただき、6月7日(日)までにご提出ください。

- ① 会員番号は、会報を送付した封筒の宛名の上部に記載されています。
- ② 総会に欠席される方は、必ず委任状をご記入の上、返送をお願いいたします。議長または委任者を必ずご指定ください。

会場案内

「ビジョンセンター横浜みなとみらい」

☆横浜高速鉄道 みなとみらい線「みなとみらい駅(4番出口 → 4b出口)」徒歩0分 駅直結
 ☆アクセス | 横浜みなとみらい URL
<https://www.visioncenter.jp/yokohama-minatomirai/access/>



アクセス案内 QRコード



NPO法人線維筋痛症友の会 第24期通常総会 出欠席及び委任状

- ◆会員番号(①)
 - ◆氏名()
 - 住所
 - ◆2026年6月14日(日)開催の
 - ◇総会に 出欠席 ・ 出欠席
 - ◇交流会に 出欠席 ・ 出欠席
 - ◆会員種別変更希望(一般会員)
- 来年度から議決権やこの葉書の送付を不要とお考えの方は、一般会員に○を付けてください。

ご欠席の場合は下記委任状に必要事項を記入し、必ずご返送ください。委任者を下線のついた中から選んで、○で囲んでください。

② 通常総会 委任状
 私は、2026年6月14日開催の総会議案についての議決権を 議長・() 様にすべて委任いたします。
 2026年5月 日
 氏名()

※出席予定で当日欠席された方は議長委任とさせていただきます。※申し込み締め切り日までにこの出欠席葉書のご提出が無い場合は、理事長委任とさせていただきます。
 ※出欠席及び委任状締め切り日: 2026年6月7日(日)必着

2025 年度 事業報告書
(2025 年 4 月 1 日～2026 年 3 月 31 日)

特定非営利活動法人 線維筋痛症友の会

年月日	事業内容	参加人数	
2025 年 4 月 15 日	会計監査を行いました。	1	名
4 月 24 日～26 日	日本リウマチ学会総会・学術集会(福岡市)にて友の会ブース展示をしました。	2	名
2025 年 5 月 20 日	会報 78 号を発行しました。	3	名
2025 年 5 月 26 日	北海道支部会報を印刷・発送しました。	2	名
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。	1	名
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。	1	名
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。	1	名
2025 年 6 月 28 日	本部理事会を開催しました。(京都市)	5	名
2025 年 6 月 29 日	本部総会を開催しました。(京都市)	10	名
2025 年 6 月 29 日	本部交流会を開催しました。(京都市)	14	名
2025 年 6 月 29 日	本部臨時理事会を開催しました。(京都市)	4	名
2025 年 7 月 5 日	北海道支部総会を開催しました。	6	名
2025 年 7 月 5 日	北海道支部交流会を開催しました。	12	名
2025 年 7 月 26 日	(一財)北海道難病連主催全道集会に出席しました。	1	名
2025 年 8 月 6 日	VHO-net 北海道学習会に参加しました。	1	名
2025 年 8 月 20 日	会報 79 号を発行しました。	3	名
2025 年 8 月 30 日	(一財)北海道難病連事業委員会に出席しました。	1	名
2025 年 9 月 8 日	北海道支部会報を印刷・発送しました。	4	名
2025 年 9 月 28 日	大阪(堺市)交流会を開催しました。	9	名
2025 年 10 月 4 日	奈良交流会を開催しました。	11	名
2025 年 10 月 11 日	釧路交流会を開催しました。	3	名
2025 年 10 月 12 日	帯広交流会を開催しました。	2	名
2025 年 10 月 19 日	名古屋医療講演会(講師:岡寛先生)を開催しました。	25	名
2025 年 10 月 25 日	VHO-net 北海道学習会に出席しました。	1	名
2025 年 11 月 1 日	札幌交流会を開催しました。	11	名
2025 年 11 月 15 日	日本線維筋痛症・慢性痛学会(東京都)において友の会ブース展示をしました。	3	名
2025 年 11 月 16 日	日本線維筋痛症・慢性痛学会(東京都)において友の会ブース展示をしました。	2	名
2025 年 11 月 16 日	市民公開講座(講師:西岡健弥先生)に参加しました。	2	名
2025 年 11 月 22 日	VHO-net 関西学習会に出席しました。	1	名
2025 年 12 月 20 日	会報 80 号を発行しました。	3	名
12 月 20 日～2 月 28 日	厚生労働研究費補助金「慢性の痛み政策研究事業」関連アンケート調査に協力しました。	262	名
2025 年 12 月 20 日	(一財)北海道難病連事業委員会に出席しました。	1	名
2026 年 2 月 26 日	RDD2026 in 北海道難病センター & ダレデモ café に出席しました。	2	名

活動計算書

2025年4月1日から 2026年3月31日まで

特定非営利活動法人 線維筋痛症友の会

(単位：円)

科目	金額	
I 経常収益		
1 受取会費		
受取会費(466名)	1,381,000	
受取法人会費(56名)	560,000	1,941,000
2 事業収益		
情報収集及び提供事業収益		
地域社会への普及・啓発事業収益	8,400	
講演会等による研究発表事業収益		
署名募金還元収入	7,500	
その他の事業収入	4,370	20,270
3 受取寄付金		
受取寄付金(66名)	650,911	650,911
4 受取助成金等		
受取助成金	0	0
5 その他収益		
受取利息	5,472	
雑収益		5,472
経常収益計		2,617,653
II 経常費用		
1 事業費		
(1) 人件費		
給与手当	0	
(2) その他経費		
支部費	128,000	
印刷製本費	395,825	
会議費	61,838	
旅費交通費	274,438	
通信運搬費	423,673	
消耗品費	4,665	
賃借料	65,640	
諸会費	38,000	
接待交際費	16,431	
支払手数料	23,282	
雑費	0	1,431,792
2 管理費		
(1) 人件費		
給与手当	0	
(2) その他経費		
業務委託費	276,345	
会議費	24,000	
旅費交通費	220,429	
通信運搬費	345,723	
消耗品費	14,410	
接待交際費	1,296	
租税公課	2,320	
支払手数料	8,656	
支払報酬料	41,076	934,255
経常費用計		2,366,047
当期経常増減額		251,606
税引前当期正味財産増減額		251,606
法人税・住民税及び事業税		
当期正味財産増減額		251,606
前期繰越正味財産額		3,465,447
次期繰越正味財産額		3,717,053

監査報告書

NPO 法人線維筋痛症友の会
理事長 久保田 妙子 様

2025(令和7)年度の収支決算について、厳正なる監査の結果、
適正であることを報告いたします。

2026 年 4 月 29 日

監事

氏名 鈴木 万知 

定款の変更について(案)

標記について、下記のとおり変更のこととしたいので、承認願います。

	新	旧
変更の内容	<p>特定非営利活動法人線維筋痛症友の会 定款</p> <p>第1章 総則</p> <p>(事務所) 第2条 この法人は、主たる事務所を北海道札幌市中央区に置く。</p> <p>以下略</p> <p><u>附 則</u> この定款は、2026年 6 月 14 日から施行する。</p>	<p>特定非営利活動法人線維筋痛症友の会 定款</p> <p>第1章 総則</p> <p>(事務所) 第2条 この法人は、主たる事務所を宮城県仙台市青葉区に置く。</p> <p>以下略</p>
変更の理由	責任者(理事など)変更に伴い、事務所の所在地が変更したため。	

アンケート調査の結果について（ご報告）

昨年12月から本年2月末にかけて、愛知医科大学疼痛医学講座 牛田享宏教授からのご依頼により、厚生労働科学研究費補助金「慢性の痛み政策研究事業」における「痛覚変調性疼痛を有する慢性疼痛患者の心理社会的背景の分析と社会復帰・居場所づくりを推進する研究」の一環として、患者の生活背景や心理的側面に関するアンケート（慢性疼痛質問票）調査に協力してまいりました。つきましては、大勢の皆様にご回答をいただきまして誠にありがとうございました。

この度、ご依頼いただきました牛田享宏教授から、アンケート調査の結果についてご報告をいただきましたので、会報に掲載させていただきます。アンケート調査の研究の成果を慢性疼痛患者の生活支援や社会復帰に役立ていただければ幸いです。

※12ページにアンケート調査について初めてお知りになった方のために、友の会より用語の補足をさせていただいています。



この度は、厚生労働研究班の研究にご協力をいただきありがとうございました。初報をご報告させていただきます。また、今後更なる解析を行い学術誌への報告と会の皆さまへの報告をさせていただければと存じております。

引き続き、研究活動を行う事で病態の解明や治療に向けた取り組みを進めて参りたいと存じますので何卒よろしくお願いいたします。

愛知医科大学疼痛医学講座、愛知医科大学病院疼痛緩和外科・いたみセンター 牛田享宏

線維筋痛症患者の小児期逆境体験と社会的背景についての検討

丹羽甲之介¹⁾ 2) 牛田享宏¹⁾

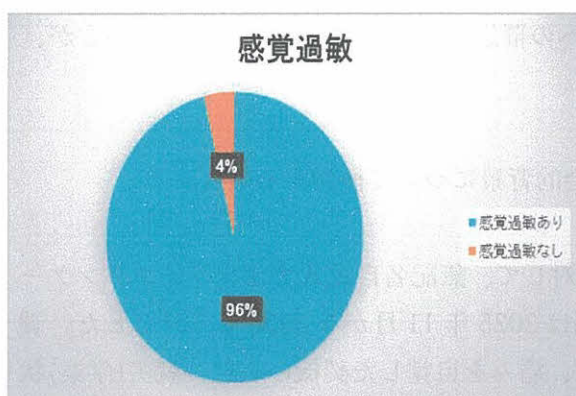
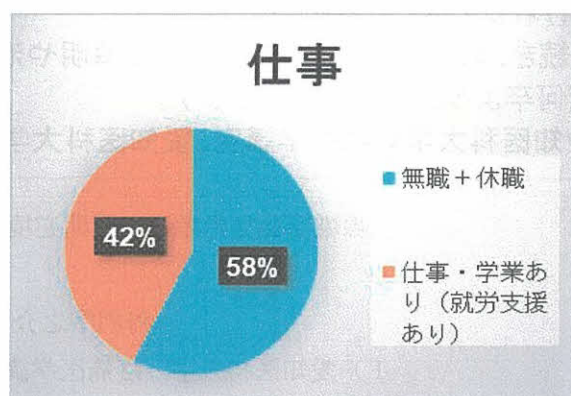
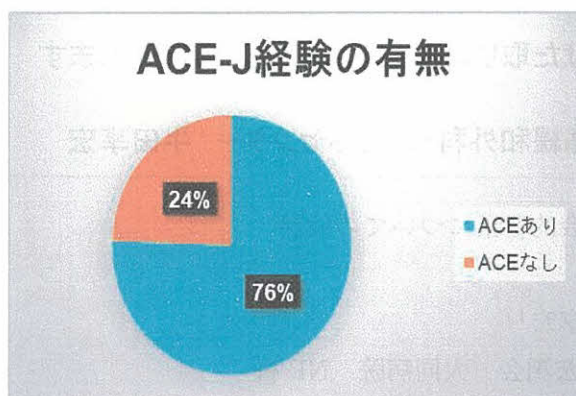
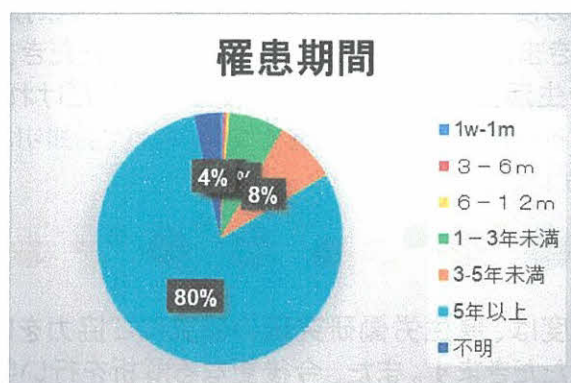
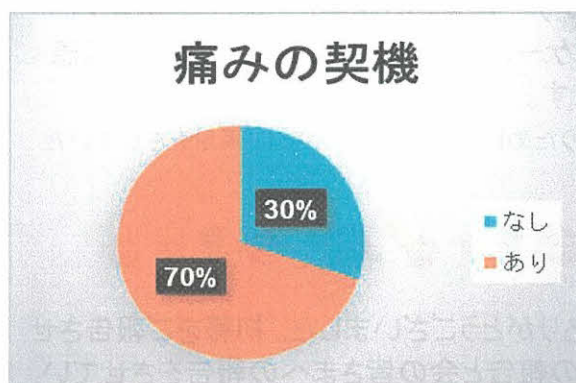
1) 愛知医科大学 疼痛医学講座 2) 宏潤会 大同病院 NP科

【背景】小児期逆境経験が多い人々は、機能性身体症候群への罹患リスクが高いと報告されているが、線維筋痛症との関係についての報告は多くない。

【目的】線維筋痛症患者の小児期逆境体験を含めた心理社会的背景について検討すること。

【方法】線維筋痛症の患者会に所属する18歳以上の患者に対して、無記名自記式でオンラインアンケート調査を行った。使用ツールはGoogleフォームで実施期間は2025年11月から2026年3月とした。調査項目は年齢、性別、回答時1週間の平均NRS、罹患期間、痛みを自覚した契機の有無、就労(学業)状況、日本版逆境的な幼少期の経験(以下ACE-J)、感覚過敏の有無とした。罹患期間を5年以上と5年未満で2群に分類して、仕事・学業の有無との関連を検討した。

【結果】アンケートの回答は線維筋痛症患者 262 名から得られた。女性 219 名、男性 43 名で平均年齢 53.9(±12.4)歳であった。線維筋痛症罹患期間は、1 か月以内 1 名、6 か月以内 1 名、1 年未満 1 名、1 年以上 3 年未満 19 名、3 年以上 5 年未満 21 名、5 年以上 208 名、罹患期間不明 9 名であった。痛みを自覚した契機があった人は 183 名で、無職や休職中の方は 151 名であった。ACE-J の回答にて 1 項目以上回答した人は 198 名(76%)で経験なしの方は 64 名(24%)であった。聴覚過敏を自覚している人は 239 名、光過敏を自覚している人は 208 名、嗅覚過敏を自覚している人は 209 人、味覚過敏を自覚している人は 164 名、触覚過敏を自覚している人は 208 名であった。どの感覚過敏も自覚していない人は 10 名であった。



罹患期間 5 年以上で、仕事/学業ありは 128 名、なしは 80 名、罹患期間 5 年未満で仕事/学業ありは 23 名、なしは 31 名であった。

罹患期間を5年以上と5年未満の2群に分類し、仕事・学業の有無との関連について検討した。その結果、仕事あり群では罹患期間5年以上の割合が高く、仕事なし群では5年未満の割合が高く、両者の間に有意な関連が認められた。

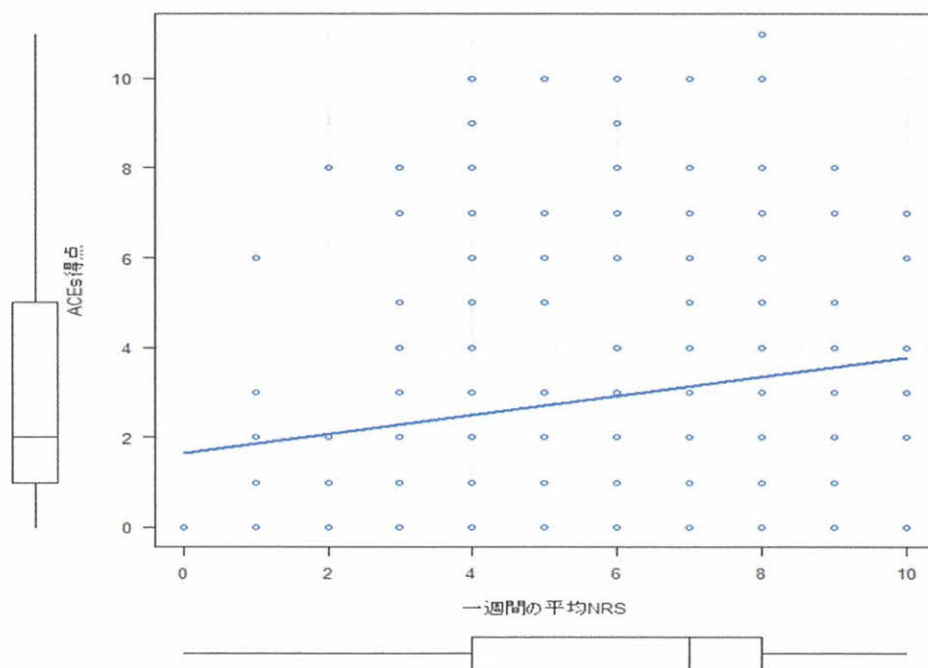
	罹患期間5年以上	罹患期間5年未満	
仕事/学業あり	128	23	p>0.05
仕事/学業なし	80	31	

Fisherの正確確率検定

1週間の平均NRSは中央値7(4-8)でACE-Jは中央値2(1-5)であった。

NRSとACE-Jの関連を検討するために、Spearmanの順位相関係数を用いて解析を行ったところ、NRSとACE-Jの間には、弱いながらも有意な正の相関が認められた。

	中央値(IQR)	r _s	p値
NRS	7(4-8)	0.17	p>0.01
ACE-J	2(1-5)		



【考察】 本調査の患者群は年齢や性差は、先行研究の特徴と同様であった。罹患期間は5年以上の患者が208名と多く、無職や休職中の方が151名であった。罹患期間と仕事・学業との関連は、5年以上の罹患している患者の方が、有意に就業・学業に従事していた。松本らは、線維筋痛症は長期に経過し、

ADL や QOL の低下が著しい事を報告しており¹⁾、本調査でも半数以上が、無職や休職中であった。Goldberg らは線維筋痛症患者の虐待歴の有無は 65%であった事を報告しており²⁾、本調査でも ACE-J に 1 項目以上ありと回答した患者は 198 名 (76%) であった。この事から小児期逆境体験は、線維筋痛症患者で多くの割合を占めていることが分かった。Chloe らは³⁾、線維筋痛症には多感覚過敏が併存することを報告しており、本研究では何らかの感覚過敏を自覚している人が 252 名と非常に多い結果であった。

中井らは、ACE の項目が多いほど身体症状における負担感が強い事を報告しており⁴⁾、本調査においても ACE-J の項目数と NRS の間には弱いながらも有意な正の相関を認めており、小児期逆境体験が多いと NRS が高い傾向であった。

【結論】 線維筋痛症患者は感覚過敏を自覚している人が多かった。また、小児期逆境体験を経験している割合が多く、小児期逆境体験が多くなると NRS が高い傾向があった。

- 1) 松本美富士,前田伸治,玉腰暁子,西岡久寿樹.本邦線維筋痛症の臨床疫学像 臨床リウマチ,18:87-92,2006
- 2) Goldberg RT、Pachas WN、Keith D Relationship between traumatic events in childhood and chronic pain. Disability and Rehabilitation. 1999;21(1):23-30.
- 3) Chloe Rafferty, Jamie Ward Perception.2024Feb26;53(4):276-286. Fibromyalgia is linked to increased subjective sensory sensitivity across multiple senses
- 4) 中井和弥.福井義一,小児期逆境経験が身体症状による負担感に及ぼす影響,61,2,186-194,2021



友の会補足※「NRS」について NRS (Numerical Rating Scale) は、患者自身が痛みの強さを 0 から 10 の数字で表す方法です。0 は「痛みなし」、10 は「考えられる最も強い痛み」を意味します。

※「ACE-J」について 虐待や不適切養育、大災害、事件・事故など、子どもが育つ過程で体験するトラウマティックな出来事、いわゆる「小児期逆境体験 (Adverse Childhood Experience: ACE)」は、健全な成長発達過程に逆行する有害な体験を指す。<狭義の ACE: 親の分離、家族機能不全、マルトリートメント (不適切養育)、貧困><広義の ACE: 狭義の ACE に加え、尊厳性に関する虐待、いじめ、性的虐待、長期の重症疾患罹患、自然災害を追加しても良い>

※参考 慢性疼痛質問票 Q17.

18 歳までに経験したことを、あてはまるものをすべてお選びください (複数選択可)

当てはまるものをすべて選択してください。

- 親が亡くなった
- 親が離婚または別居した
- 親が精神疾患を患っていた
- 親がアルコール・ギャンブルなどの依存症だった
- 父親が母親に暴力を振るっていた
- 親にひどく殴られてケガをした
- 必要な世話をしてもらえなかった

- 親から傷つく言葉や侮辱を受けた
- 親から愛情を感じなかった
- 経済的に苦しかった
- 意見を尊重されず息苦しい環境だった
- 学校でいじめられた
- 大人から性的に触られた
- 長期間の入院経験がある
- 自然災害で死にそうな体験をした
- 該当なし
- 答えたくない
- その他：_____

『JPA 国会請願署名』ご協力の御礼

今年も JPA の国会請願署名に、多くの皆様のご協力を頂きましてありがとうございました。

国会請願署名につきましては、**44 名から用紙 46 枚、230 筆** 送付していただきました。

皆様から寄せられた募金総額は 15,000 円で、うち半額の 7,500 円を JPA の請願活動資金として振込み、残りの募金 7,500 円を友の会の活動資金とさせていただきます。

皆様から温かいお便りもいただきましてありがとうございました。

国会請願では難病・長期慢性疾病患者の生活改善をめざしています。

これからも署名活動へのご協力をどうぞよろしくお願い致します。

今年も 2026 年 5 月 18 日(月)に紹介議員に提出され、その後採択に向けて審議がなされる予定です。久保田も 5 月 18 日に国会議事堂まで日帰りで請願署名を提出しに行く予定です。

線維筋痛症カードについて

2021 年 5 月にリニューアルしてヘルプマークを追加し、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 枚のみとさせていただきます。



◆交流会の開催について

本部では支部の無い地域でも交流会を開催したいと考えています。会場予約などご協力いただける会員さんは、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、どうぞよろしくお願い致します。



本の紹介



タイトル		著者	価格 (税込)	出版
線維筋痛症診療 ガイドライン 2017		日本線維筋痛症学 会編	4,860 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	1,404 円	講談社
new ! いつまでも消えない痛み の正体		牛田 享宏 先生	1,584 円	青春出版社
new ! ごまときんつーちゃん		ごまきな子 さん エッセイコミック 岡寛先生が推薦！ 線維筋痛症の解説 もしています	1,650 円	株式会社エイチアンド アイ
しつこい痛みは「日記」で 治る		笠原 諭 先生	1,300 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	1,404 円	大創パブリッシング
痛いつの素		小川 節郎 先生	1,620 円	駒草出版
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)	5,184 円	緑書房

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 51～80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		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 「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

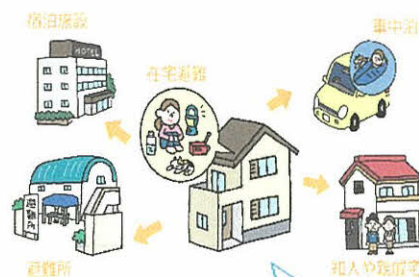
タイトル	価格	製作
リハビリ講習会 in 上大岡 2014年4月6日、上大岡(神奈川県)で行われた リハビリ講習会をまとめたDVDです。	500円	友の会 
笑顔でエクササイズ ～心と体のデトックス～ 2014年7月19日四谷で行われたリハビリ講習会をまとめた DVDです。	500円	友の会 

※ 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。

災害への備え

◎家庭での防災対策

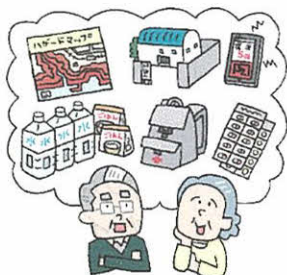
- ・家族で災害に備えた話し合いをしておく。**連絡方法、避難場所、安否確認の方法**を決めておく。
- ・窓ガラスに、飛散防止用フィルムを貼る。
- ・重いものは棚の下に入れ、高い所には置かない。
- ・ドアの前や通路には、倒れやすいものは置かない。
- ・戸棚の扉は、物が飛び出さないように留め金具など付けておく。
- ・背の高い家具は、配置を考え固定する。
- ・布団の周り、特に枕近くには背の高い家具は置かない。



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
- ✚ 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

(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 80 号発行後の事業報告

(2025年12月～2026年5月)

年月日	事業内容
2025年12月20日	会報80号を発行しました。
2025年12月20日	(一財)北海道難病連事業委員会に出席しました。
2025年12月20日から2月28日まで	厚生労働研究費補助金「慢性の痛み政策研究事業」関連アンケート調査に協力しました。
2026年2月26日	「RDD2026 in 北海道&ダレデモcafé」に参加しました。
2026年4月5日	日本リウマチ学会総会・学術集会「市民公開講座」に参加しました。(札幌市)
4月22日～24日	日本リウマチ学会総会・学術集会において友の会ブース展示をしました。
2026年4月29日	会計監査を実施しました。
2026年5月11日	北海道支部会報の印刷・発送をしました。
2026年5月18日	JPA 国会請願行動に参加しました。





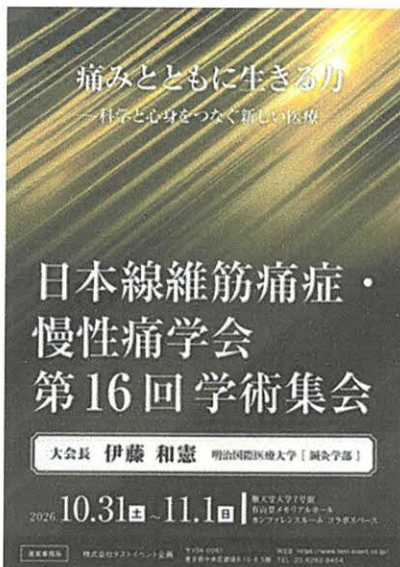
事務局便り



◆秋の医療講演会を大阪市で開催します！

10月18日(日)午後1時30分より午後4時まで、「ふれあい貸し会議室 梅田 No127」(住所:大阪府大阪市北区梅田 1-3-1)において、医療講演会を開催いたします。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、東京医科大学八王子医療センター兼任教授の**岡寛先生**です。お申込み方法など詳細につきましては、8月に発行します会報82号と友の会ホームページにてお知らせします。皆様のご参加をどうぞよろしくお願いいたします。

◆線維筋痛症・慢性痛学会第16回学術集会が開催されます



2026年10月31日(土)・11月1日(日)、順天堂大学7号館において、日本線維筋痛症・慢性痛学会が開催されます。

大会長は、明治国際医療大学 鍼灸学部 学部長 伊藤 和憲先生です。テーマは、「痛みとともに生きる力 ~ 科学と心身をつなぐ新しい医療 ~」です。

友の会では患者ブース展示を行い、FM白書や会報、資料などを配布させていただきます。

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

◆日本リウマチ学会総会・学術集会が開催されました



2026年4月22日(水)から24日(金)まで、福岡サンパレス・福岡国際会議場・マリンメッセ福岡B館にて日本リウマチ学会総会・学術集会が開催されました。友の会では、例年通り展示ブースを出させていただきました。全国から9組の患者団体のブースが出展され、顔見知りも多く和やかで活気がありました。たくさんの方にお立ち寄りいただいて、お話されたり、資料を持ち帰っていただきました。来年は4月26日(月)~28日(水)「パシフィコ横浜」で開催とのことです。

◆メルマガ休止のお知らせ

「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、支援医師の法人会費から成り立っています。

皆様には、無理のない範囲で、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の活動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)

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

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

✿ 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、お互いに配慮しつつ活動できるようご協力ください。

中部・奈良支部便り



皆さま、いかがお過ごしですか。年が明けたと思ったら、もう卒業&入学シーズン。近所の川沿いの桜もあつという間に散ってしまいました。この時期は寒暖差や環境の変化で自律神経が乱れ、日中も眠くなり易く、生活リズムが乱れている方もおられるかもしれません。その中でも、痛みのコントロールは、私たちにとっては欠かせないもの。決して無理はせず、休息を取りながら生活してみると、1日が過ごしやすくなるかもしれませんね。これからの夏の暑さに耐えられるように、体力をつけていけたらいいなと思います。

奈良で3回目の交流会を開催しました！

2026年4月4日に、奈良市で、3回目の交流会を行いました。今回は、会員の方が4名、一般の方が3名、家族・支援者の方が3名の参加でした。ご自身の痛みのことはもちろん、ご家族としての思いや、日頃、支援をされている方の思いなど、沢山お聞きすることができました。診断された時の感情や、日々の生活で取り組んでいることなど、「交流会という場」だからこそ聞けることもあるのだなと感じました。「痛みというものは、とても辛いものかもしれない、けどそのおかげで、今の自分がある」そう語って下さった方もおられました。皆さまの熱い思いが伝わってきた、素敵な交流会でした。

今後も交流会を開催していけたらなと思っております。「今度はここで開催してほしい」「ここだったら出向きやすい」など、なにかご意見・ご要望などがありましたら、是非お聞かせください。皆さまにお会いできるのを楽しみにしております。

～ここで一句～

あらたふと 青葉若葉の 日の光

松尾芭蕉

【意味】(日光で)青葉若葉が太陽の光を浴びて輝き、なんとも神々しく尊いことよ。

＜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

花粉症対策 ～日常生活でできること～ (A.Oさん)

皆さまは、今のこの時期、花粉症でお困りではないでしょうか？私自身は花粉症ではないですが、家族が花粉症で悩んでいるので、今回は、花粉症対策について考えることにしました。

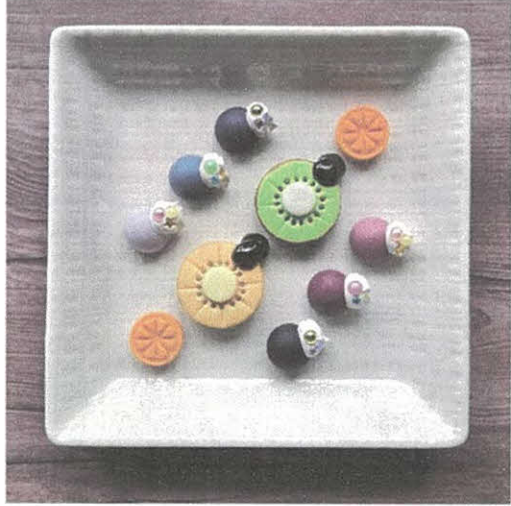
今年は、例年よりも、花粉飛散量がなんと3割増しだそうです。去年までは花粉症ではなかったが、今年に入って症状が出始めている、という声をよく耳にします。今は花粉症ではないですが、今後症状が出てこないように、私自身も対策を心掛けていこうと思っています。

花粉症予防というと、外出時、マスクや眼鏡を着用するなどが基本で、もう対策済みの方が多いと思われそうですが、他には何ができるでしょうか。例えば、玄関に入る前に、衣類や髪についた花粉をしっかりと払ったり、帰宅後すぐに洗顔やうがいをするなど、花粉を部屋の中に持ち込まない、ということも大切かもしれません。あとは、洗濯物に花粉が付着するのを防ぐために、外干しを控えたり、窓を開ける時は、少しの隙間で短時間にするなどの工夫もできます。また、完全に部屋から花粉をシャットアウトすることは難しいため、床に落ちた花粉を次は舞わないように、掃除機で吸うなども効果的です。なかなかどれも手間で、早速実践するのは難しいかもしれませんが、なにか工夫をしてみることで、今感じている症状が少しでも和らぐかもしれません。ニュース番組をよく見られる方は、天気予報とよく一緒に、花粉情報も流れていることがあるので、是非チェックしてみてください。花粉がよく飛んでいる日に外出の予定があるときは、しっかり対策をしてみるとよいですね。特に花粉が多く飛ぶ条件は、晴天・空気が乾燥している・気温が高い・風が強い・雨の次の日、だそうです。

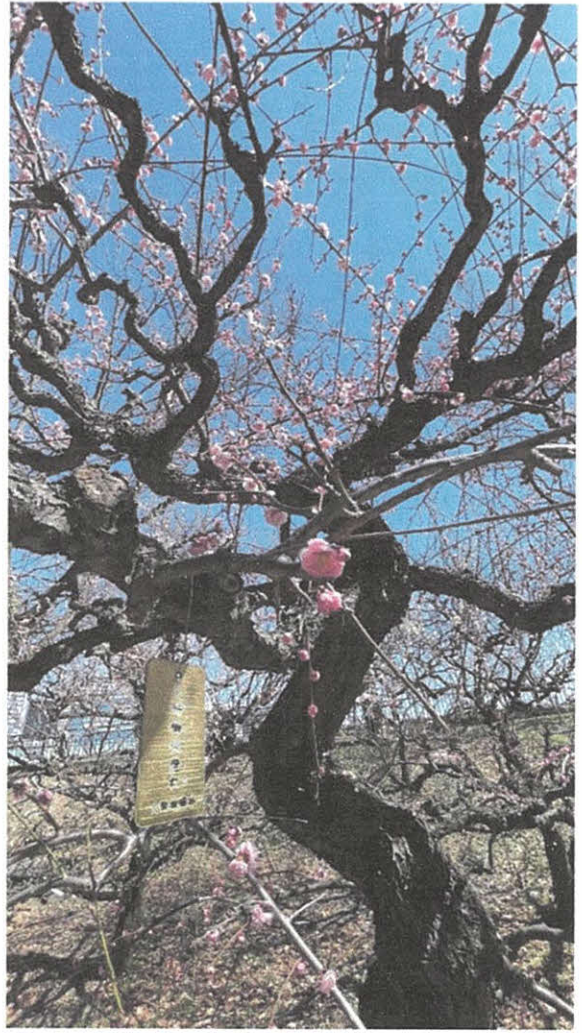
なかなか、体調がスッキリしない方もおられるかもしれませんが、自分なりの対策を見つけて、無理せず生活していただけたらなと思います。



会員の作品紹介



ミニチュアスイーツ S.Nさん



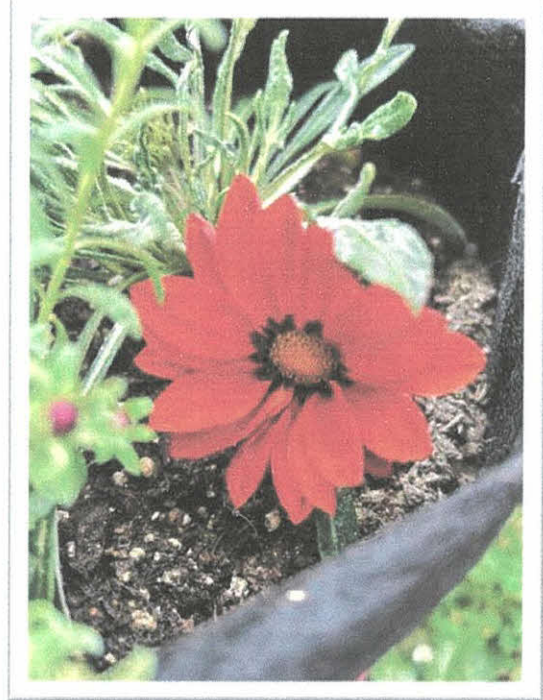
大阪城公園の梅 S.Tさん



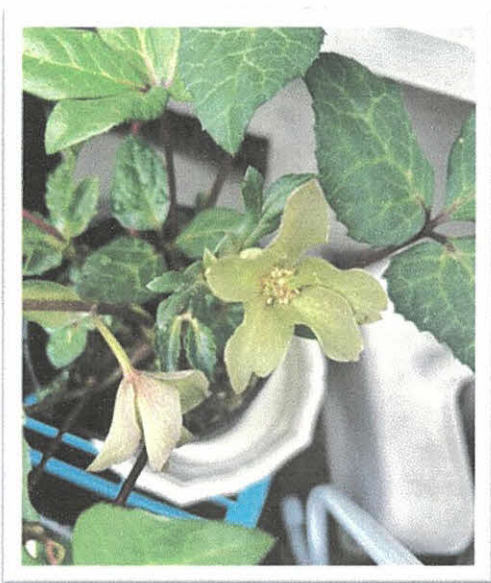
エゾリスちゃん I.Tさん



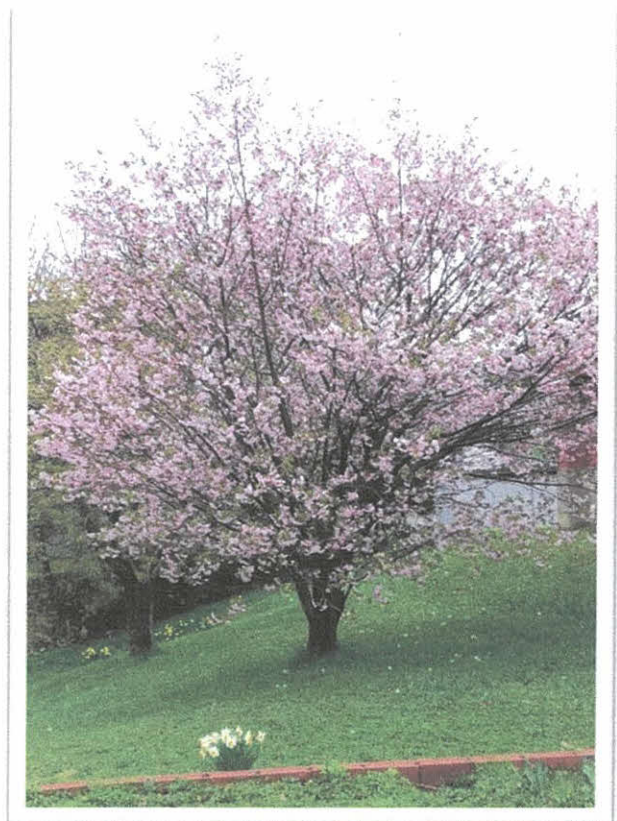
樹脂粘土クリップ S.Nさん



私の気分転換 T.Eさん



クリスマスローズ T.Eさん



南殿桜 K.Tさん

🌸 梅園にて N・Yさん



先週末、静岡市内の仲間と洞慶院という寺院に隣接する梅園に行ってきました。

こちらのお寺は500年以上の歴史ある寺院とのことですが、これから先の500年をどう受け継いでいくのかを話し合う、青空会議を行うそうです。

「いま」がとても大切なように、「これまで」を振り返り、「これから」を考える取り組みは、素晴らしいですね。私たちが取り組む課題にどう切り込んでいくか。を考えている若い世代が、活躍してくれています。

私たちに何ができるか。

少しだけ、立ち止まって生きて行きたいと思います。

ぶらりとふたり旅、楽しい遠足になりました。

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を全てを

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)

～2026年度の年会費振込について～

2026年度の年会費振込み票は、5月発行の今号(会報81号)に同封しました。今年度中(2027年3月31日まで)にお振込みいただきますよう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。どうぞ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み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。

～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	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…………… 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。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ので、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。“被災状況”は各々の環境によって違いますが、遠慮なく本部事務局()には是非ご相談ください。

- ◇ 「令和7(2025)年11月18日大分市佐賀関の大規模火災」で被災されました、大分県にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「令和7(2025)年台風第22号及び第23号災害」で被災されました、東京都にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「令和7(2025)年台風第15号災害」で被災されました、静岡県にお住まいの会員の皆様
- ◇ 「令和7(2025)年台風第12号災害」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



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。電話でご相談ください。(TEL 080-5836-5221)



<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お願いいたします。



令和6年9月能登半島大雨災害義援金

(受付期間:2024年9月25日(水)から2027年3月31日(水)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(石川県、富山県、新潟県)

(受付期間:2024年1月4日(木)から2027年3月31日(水)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2027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2027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年夏号の修正

NO	病院名	郵便番号&住所	電話番号	医師名
新規	医療法人 横浜未来ヘルス ケアシステム 戸塚共立第1病院 内科	〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚 町 116	045-864-2501	Dr.杉崎 徹三
病院 変更	上越地域医療センター内科 ペインクリニック内科	〒943-8531 新潟県上越市南高田町 6 番 9 号	025-523-2131	Dr.青山 実

【医療機関リスト】

2025年夏号の修正

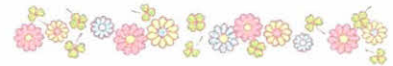
NO	病院名	郵便番号&住所	電話番号	医師名
退会	医療法人社団壬秀会 今井整形外科	〒502-0004 岐阜市三田洞 904-1	058-237-1111	Dr.今井秀治
退会	小田クリニック	〒169-0072 東京都新宿区大久保 1-11- 3 大東ビル 5 階	03-5273-0770	Dr. 秋元貴美子 (診察は月火水 要紹介状)
退会	加茂整形外科医院	〒923-0028 石川県小松市梯町口-38-1	0761-24-5565	Dr.加茂 淳



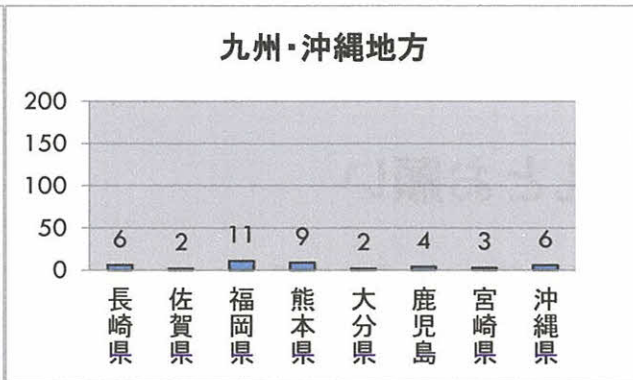
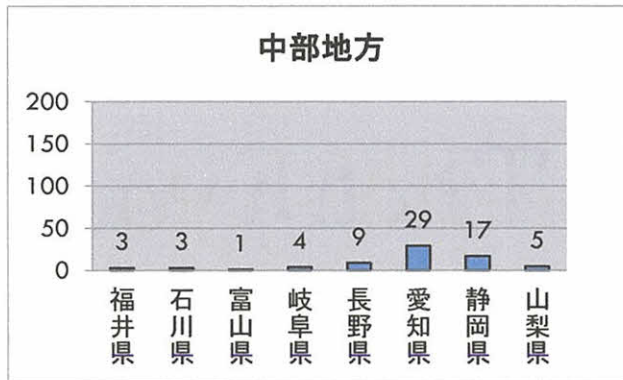
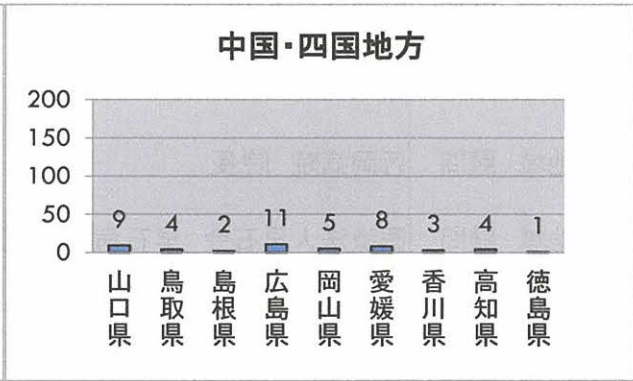
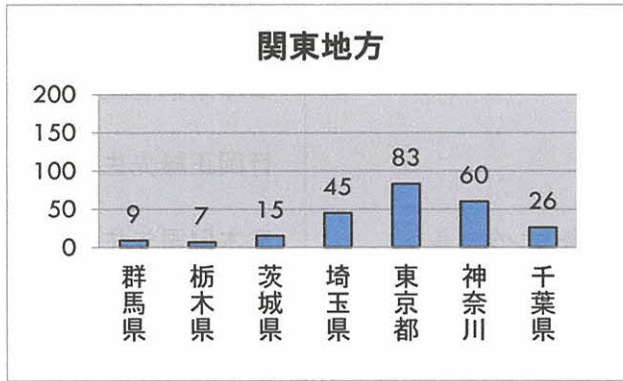
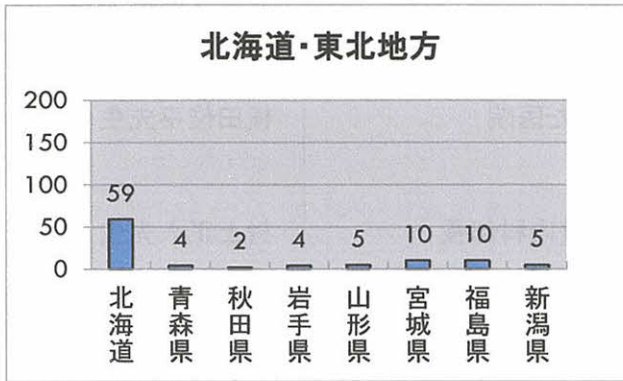
ラッコ ITさん



友の会データ



地域別会員数 (2026年5月1日現在)



総合計 598 名



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	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

お礼とお願い

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関係機関の皆様に、心から感謝申し上げます。