

Ambitious アンビシャス



「ありがとう」の五文字に
支えられ、今を大事に
感謝しながら生きている。

表紙は語る

「突発性血小板減少性紫斑病」

アンビシャス通信

2月の報告あれこれ

こころの現場から

つぶやきチャンプルー

シリーズ 第12回

『患者学』 加藤 眞三教授

沖縄県難病団体の揭示板

団体定例会・交流会スケジュール

沖縄県内難病患者団体一覧

アンビシャス広場

エッセイ 松田りつ子さん

患者団体からのお便り

読者の声

難病短歌・川柳

お勧め映画情報

占い

編集後記

アンビシャスメモ

保健所からのご案内

再報！

循環器系疾患（新規追加）

セカンドオピニオンのご案内

表紙は語る

狩俣 喜美子（かりまた きみこ）さん

突発性血小板減少性紫斑病

「ありがとう」の五文字に支えられ、
今を大事に感謝しながら生きている。

アンビシャス事務所にて毎朝口課のメモ帳を披露。

私は朝起きると一日も欠かさず、机に向かい百円ショップで買った落書き帳に「ありがとう」の五文字を書いてから朝食の支度に

取り掛かる。書き終えたら「今日も健康で素晴らしい朝を迎えさせて下さいまして、ありがとうございます」と声に

出して云う。

すると身も心も澄み切って「うれしいなあ、楽しいなあ、幸せだなあ、ありがたいなあ、素晴らしいなあ」「さあ今日も笑顔で太陽に向かって出発だ」の気分になる。

更に、これから何か始められる可能性に満ちた心の状態にもなる。

朝の澄み切った心で自分と向き合い、好きな事を継続して取り組むには、早朝は私にとって最適な時間である。

その白紙の心に朝食を作るまでの時間を活かして、自分を磨き、新しい自分をつくる。それを私は「朝活」と呼んでいる。

テーマはその日の心と相談し、何を描こうか、川柳か、俳句かを決める。

昨年「アンビシャス」さんから原稿を依頼されていたので、気が焦り、今日は文章をテーマに決めた。

私は宮古島市の人口5000人余りの小さな狩俣という集落で生まれた。

父と母が夫婦喧嘩など全くしたこともない静かな家庭環境で育ったせいか、結婚して主人から怒られても、喧嘩のやり方が分らず、気の弱い私は口答えすら出来ず、怒られれば、怒られる程、夫の愛情だと大いに喜んで受け入れていた。45年前の結婚3年目に宮古島市から浦添市宮城に移り、若き頃に少しばかり美容見習いの経験があった事もあり、美容専門学校に通い美容師の免許証を取得、小さいながらも美容業を営んだ。

30代後半、美容室の仕事の最中、手や足のあちらこちらに打撲のような紫斑が出来ているではないか、何だろうと思いつつも動き回っていた。するとその内、歯茎から出血したので、あわてて病院へ行つて調べたところ「突発性減少

性紫斑病」と診断され、正常値は15万あるべきはずの血小板の数値が2万しかないと言われた。先生から「大変危険な状態なので、すぐ入院」と言われ、3ヶ月間入院して、ステロイド剤を一気に8錠飲まされる治療が始まった。副作用で毛深くなったり、顔がアンパンみたいにまん丸くむくんだ。今は免疫が落ちているから風邪を引くと肺炎になり易いので、風邪を引かぬよう、転ばぬよう、傷付けぬようにと指示された。幸いステロイドが良く効いてくれて、基準数値になり「ありがとう」と薬に感謝しながら飲み続けた。退院する頃にはだいぶ血小板も増えていたけど、通院中に5万前後の状態だったので検診はひんぱんに続けた。

その後3万までに血小板の数値が減ったのでびつくり、必死に治療を受けた。

ステロイドがありがたい、良く効いてくれた「ありがとう、ステロイドさん、私を長生きさせるお守りだね」と思いながら飲み続けた。お蔭で今は基準数値を行ったり、来たりで安定しているので、日々薬にそして身体に「ありがとう」

と言いつながら自分なりに趣味を活かし、人生を前向きに、今を大事に感謝しながら生きている。

更に私は特異体質なので、痛み止めや咳止めの抗生物質がテストしないと使えない。

知らずに痛み止めを飲んで意識を失い、人様の騒ぐ声は聞こえるけど、身体が動かず病院へ運ばれ二週間入院したことがある。

又、抗生物質を飲んで身体中にじんましんが出て発熱、更に身体もむくんで治るのに1ヶ月かかった。風邪薬に対して恐怖症になり、40年近く風邪薬を飲んだ事がない。救急車で何度か運ばれた経験があるので、飲む勇気がない。

私はまず熱が出たら、熱を味方だと考える。

「ありがとう、私を助けに来てくれたのね」と言つて怖がらずに、感謝しながらスポーツドリンクや水分をちびり、ちびり飲む。すると2、3時間くらい経てば熱は必ず下がってくる。

インフルエンザにかかった時も、必死に戦い高熱を敵とせず、味方だと捉え「ありがとう」と熱に感謝して治した。

咳が出た場合は、治る道順だと考

える。身体には自然治癒力がある。信じて待つていううちに徐々に快方に向かう。

痰が出た場合は身体の大掃除だと考える。するといつの間にか治ってくれる。

身体に「良く頑張ったね、ありがとう」とお礼を言う。

「ありがとう」の五文字は何時でも、どんな時でも私と行動している。スーパールに行く時も一寸立ち止まって、いろいろな草花と対話する。

「お花さん、私もあなたのように美しい心を持つて人生を歩んで行こうと思つていようよ」とか「何時も癒しと笑みをくれて、ありがとうね」と語りかける。



その時々には浮かんだ事を趣味の水彩画にしたためています。

語者プロフィール

狩俣 喜美子

(かりまた きみこ)さん

1943年宮古島市狩俣生まれ
結婚後暫くして浦添市に移住。
琉球美容専門学校で免許取得の後、美容室勤務を経て1981年独立開業。趣味は絵、折々の事をメモすること。好きな言葉は訓練。

私の生活習慣の一部となっている「ありがとう」の五文字を日々書いているお蔭で「今を感謝しながら生きる」事も教えられ、気の弱い心も海のように広くなれた。たかが落書きだが、私を元気にさせてくれる偉大な力を持つ五文字だ。

更に趣味の文字や絵を下手は下手なりの味があると思ひ、遠慮せずに人様に差し上げて喜びを分かち合いながら、日々人を喜ばす事にも多少の時間を費やしている。

そこで出会う人と触れ合い、語り合いながら笑顔と「ありがとう」の五文字を頂くのである。「ありがとう」の五文字に支えられ、今を大事に感謝しながら生きている。

今日も明日も、五文字に学び、末永く付き合つて豊かな人生を送つていきたいと思つていいる。

アンビシャス通信

2月の報告

あれこれ



膠原病

セカンド・オピニオン

毎年年末からこの時期にかけてセカンド・オピニオンを実施していますが、2月15日(月)膠原病セカンド・オピニオンを首里城下町クリニック第二の比嘉啓先生をお迎えして実施しました。通常の診察では時間が無く中々お聞き出来ない、疑問や質問にお一人30分とじっくり面談、相談者の質問に納得がいく説明を頂きました。今回は予約者が昨年末で埋まり、全ての希望者のご要望には沿えませんでした。忙しい診療時間を割いてご協力頂く先生方の日程もあり、何卒ご理解の程よろしくお願い致します。3月の消化器系のセカンド・オピニオンの他、次年度から(5)6月(予定)は新たに循環器系疾患のセカンド・オピニオンが加わります。



該当疾患の方でご希望の方はお早めにアンビシャス迄お申し込みをお願いします。

世界希少・難治性疾患の日

毎年2月末日は世界希少・難治性疾患の日(Rare Disease Day)として、日本を含め世界各地でこの日を難病に対する理解を深める日として、いろんな啓蒙活動イベントが行われています。アンビシャスでは昨年に引き続きイオン南風原ショッピングセンターを会場にパネル展と並行して難病情報誌「アンビシャス」に掲載された難病短歌・川柳の選抜作品より年間大賞の一般審査を実施。また、クラウドファンディングより支援を受け購入した視線入力装置「マイトビー」の実演コーナーも設置しました。

会場は買い物の途中に立ち寄った方が多く、難病に関する知識もほとんど無く、難病に対する啓蒙という意味ではとても意義深いものとなりました。平日のため昨年より見学者は少なくはなりましたが、パネル説明を熱心に見入っていました。

また今回難病短歌・川柳コーナー、視線入力体験コーナーを新設、短歌・川柳は年間大賞を皆さんに選んでもらおうと投票をお願いし、来場の方

も楽しみながら参加されました。

今回の経験を踏まえ、単に説明を聞いてもらっただけでなく、会場の皆さんも参加出来る企画を今後も検討したいと思っています。イオン琉球様には会場のご提供を頂き深く感謝申し上げます。



難病短歌・川柳年間大賞決定

昨年5月より読者の皆さんからご投稿いただいた短歌・川柳より平成27年度年間優秀作品を決定しました。審査方法は昨年5月号から3月号までの掲載作品より第1次審査としてアンビシャススタッフで9作品に絞り込み、前記「世界希少・難治性疾患の日」会場と3月6日「加藤先生、市民公開講座」会場の2会場でご参加のみな様に投票をして頂きました。合わせて107名の方からの投票の結果、

第1回 最優秀作品は

ペンネーム「ちむどんどん」さん、優秀賞にペンネーム「すみれ」さんが選出されました。

受賞作品の紹介は8頁「難病短歌・川柳」コーナーに掲載していますのでご確認ください。惜しくも賞から漏れた作品も傑作が多く、ご自身の病をユーモアを交え表現した素晴らしい作品ばかりでした。我もと思われる方は次回の年間大賞をめざし自信作のご投稿をお待ちしています。

★川柳★
*恋じやない このドキドキは 不眠症
*散歩道 ありんこにまで 追い越され
*おいしいな 気持ち上がると 熱あがる
*何処でも 代わつてほしいわ この身体
★短歌★
*水垢に 染めりつつ 数えな手
あの日身体 マーブル模様。
*不思議だな 欠食中に 見るテレビ
料理番組 食べたつもりに
*息をする みんなと一緒 泣き笑い
たまには泣いて ほら生きてるよ
★バイキング 運ぶ夫に 席で指示
知らない人にかかあ天下?

あなたの一票で!
川柳 年間大賞を決めます!ご投票をお願いします!

こころの現場から

声だけの繋がりでは

終わらせたくない電話相談

その式々 相談をする者の嗜み

電話相談では、長い間こころに秘めていた悩みをやつと今相談を始めるといつたこころの深い部分の問題から、困っているときにちよつと電話相談を行っていることを思い出してかけてみる

といった今日の困り事まで、話す内容の深さも様々です。また相談の種類も多岐に渡り、中には身体の問題よりもこころの問題の方が大きすぎて精神科での心理療法に満足せず、時間や料金の制約もなく気軽にかけられる電話相談に依存をしている場合もあります。相談者の欲求には、悩んでいることに関する専門的な回答を得たい、自分の考えにただ同意をしてほしい、一緒に悩む時間を共有してほしい、ひたすら傾聴してほしい、等の様々な相談者の欲求が含まれています。ただ電話相談は必ずしも数回話した程度で自分の欲求を完全に満たすとは限りませんし、満たしてくれることだけがほんとうの

意味で相談者のためになるとも言えません。

また、相談員からアドバイスを受けてもそれを実行するのは相談者の意思決定によります。従って、自分の人生において選択し決定し実行するのは相談者自身でありその結果も自分が受け入れなければいけません。相談員がこう言ったから…と責任転嫁しないことも大事なことです。

人はどうしても顔の見えない電話相手に対しては、普段言わないような辛辣な言葉や無慈悲な態度をとる傾向があります(電話での保険等の勧誘がその最たるものです)。継続する電話相談をより良いものにするためにも一度は対面してお話できるといいです。人間の主要な情報元である視覚を奪われた状態で真摯に傾聴し、自分のためだけに自らの人生の時間を割いている相談員の方に感謝をして相談ができるといいなと思います。



臨床心理士
鎌田 依里
(かまだ えり)

つぶやきキャンパル

一睡も出来なかったのではない

クロリン病の治療で生物学的製剤を使用しています。

昨年まではヒミユラという皮下脂肪に自分で注射を2週間に一回投与する薬だったのですが、効果が薄れてきたなどの理由から、以前にも使用していたレミケードという生物学的製剤での治療を始めています。これは、看護師が経過観察をしながらの点滴で数時間かかるのですが、これを注射していると副作用でジンマシンがでたり、呼吸困難になったりします。それを予防する目的でステロイドを100mg投与して副作用を抑えることが出来るので、ほんとよく効く薬だと感心しています。

ところが、この大量のステロイド投薬をすると、その日の夜は眠れないという副作用が待っているのです。もちろん、個人差はありますが皆さんに同じ症状がでるとは限らないので間違いないようにお願いします。

先週の治療をした夜は眠れないのも、承知しているので本を読んだり、スマホをいじっていたりして夜中の1時くらいまで過ごしましたが、スマホなんかいじっていると余計に眠れなくなると思い、電気を消して床に就きました。頭の中は仕事のことなど走馬灯のようにぐるぐるまわって気が付いたら、窓の外はほんのり明るくなつて鳥がさえずりだしました。はあ、とため息まじりにこのまま朝だなあと考えていたら、夢をみていました。そう一睡できたのです。よく一睡も出来なかったと言いますが、普通は何睡なんでしょう。レム睡眠ノンレム睡眠で数えるのか判りませんがとにかく熟睡したいものです。

出勤の時間になったので

身支度後出勤、とりあえず一睡できた

ので職場では「昨日は一睡したよ」

と笑顔で挨拶しました。



著:照喜名 通

シリーズ「患者学」第12回

慶應義塾大学看護医療学部
教授 加藤 眞三

医療者と感情労働について考えてみよう下

前号では、医療者には、驚き、怒りや悲しみなど自分の感情を抑圧して表さないことが求められる感情労働としての部分が大きいことを、一方で、医療者は患者に対して共感的であることと矛盾することが求められていることを述べた。

感情を抑圧する、あるいは感情を表さないということを突きつめていくと、それは機械的に対処するということにまで行きつく。病院運営上の判断で、経営者や職場の上司が、医療者が患者と問題を起こさないために感情労働が必要と考えたり、あるいは、医療者は、科学的に、すなわち一定の距離をおいて冷静に、医療を行うことが求められていると思ひ込んでいるためにその方向へと突き進んでしまう可能性がある。医療者は患者の前で涙を見せてはいけないという医療者の間で言い伝えは広く浸透

している。患者の側でも、医療者は常にニコニコして愛想がよくて怒りや悲しみは表さないことを求めてきたかも知れないし、白衣の天使はその様なイメージで語られることも多い。

しかし、人と人とのコミュニケーションにおいて最も大切にされなくてはならないのは、感情である。ある事件が起きたときに、双方の側がその事件に関してどのような感情をもったかを伝え合うことにより、人間的な交流は成り立ち、事態への対処をお互いに意見を出しあい考えようとすることができる。その意味では、実は感情をいかに隠すのか、あるいは取りつくりうのかではなく、どのように自分の感情を伝え、また相手の感情をうけとるかが重要になる。

医療は、病気という事件がおきた患者に、患者とその家族と

医療職が協働で対処しようとするという社会の仕組みであると考えることが出来る。そうであれば、医療においても、患者やその家族におきた事件に対して、患者と医療者はお互いに事件の事実だけを伝えるのではなく、その感情をも伝えることが必要となるであろう。

ただし、ここで重要なのは協働するためにお互いの感情を伝え合うという意識である。自分の怒りをぶつけて、相手を打ち負かすためではないし、自分の感情を過度に表出して相手に自分の要求をきかせるためではない。また、突然の急変に驚いてしまい、冷静な対応を何もできなくなるということでは困ってしまう。その意味では感情を上手にコントロールした上で伝えるという技術を習得することが必要となる。また、患者と医療者が対立ではなく協働する関係性をもっていることが前提となる。対立あるいは依存しているからこそ、感情は過剰な表現をしてしまふのだ。

感情をコントロールすることと協働の関係を創ることの二つが実現できれば、現代の医療はもっと人間的なぬくもりのあるものとなり、患者もより豊かな療養生活を営めることになるだろう。

そして、その二つの実現のためには、医療者も学ぶことが必要であると同時に、患者も学ぶことがとめられるのだ。

患者の力:

患者学で見つけた医療の新しい姿

出版社: 春秋社

「患者には力がある!」 毎日を健康に生きるために、そのためにも、真の患者中心の医療を実現するために、いま必要なこととは。

加藤 眞三

1980年、慶應義塾大学医学部卒業。1985年、同大学大学院医学研究科修了、医学博士。1985-88年、米国ニューヨーク市立大学マウントサイナイ医学部研究員。その後、都立広尾病院内科医長、慶應義塾大学医学部内科専任講師(消化器内科)を経て、現在、慶應義塾大学看護医療学部教授(慢性病態学、終末期病態学担当)。



2016年4月の各団体定例会・交流会スケジュール



団体名	日(曜日)	時 間	場 所
とぅんがらの会 (宮古神経難病・患者家族のつどい)	8日(金)	14:00~16:00	「吹き矢大会」宮古保健所 健康増進室
八重山クローン病・潰瘍性大腸炎患者・家族の会	9日(土)	14:00~16:00	八重山福祉保健所
沖縄県網膜色素変性症協会 (JRPS沖縄)	10日(日)	14:00~16:00	沖縄県視覚障害者福祉センター(沖視協)3階
全国膠原病友の会・沖縄県支部	10日(日)	14:00~16:00	那覇市保健所3階 多目的室C
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会	13日(水)	19:00~21:00	那覇市保健所3階
神経難病友の会八重山	14日(木)	10:30~13:00	パンナ公園にてピクニック
全国膠原病友の会・沖縄県支部	16日(土)	10:00~16:00	医療講演会&パネルディスカッション (沖縄県市町村自治会館)詳細8頁
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会 (中部地区)	19日(火)	19:00~21:00	沖縄市福祉文化プラザ
強皮症・皮膚筋炎ゆんたく会	22日(金)	14:00~16:00	南風原町社会福祉センターちむぐる館
とぅんがらの会 (宮古神経難病・患者家族のつどい)	22日(金)	14:00~16:00	宮古保健所 健康増進室
全国パーキンソン病友の会沖縄県支部	24日(日)	13:00~16:00	那覇市保健所3階
四つ葉の会 (宮古膠原病友の会)	30日(土)	14:00~16:00	宮古保健所1階 危機管理室

※詳細は下記患者団体連絡先へお問合せください。

沖縄県内難病患者団体一覧

団体名	代表者	連絡先
OPLL(後縦・黄色靱帯骨化症)友の会	黒島 妙子	(黒島)070-5413-8350
脊髄小脳変性症/多系統萎縮症 那覇・南部患者の会	井上 栄治	(井上)090-5937-5292
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎 友の会	宮本 勝也	(宮本)090-8413-2621 (上原)070-5819-4876 メール:k-mi-ya-18@docomo.ne.jp
全国膠原病友の会 沖縄県支部	阿波連のり子	(阿波連)090-1944-2441 メール:kougen- okinawa@cc.sunnyday.jp
もやの会沖縄ブロック	金城 忠英	(金城)098-879-5591
全国パーキンソン病友の会 沖縄県支部	又吉 忠常	(又吉)090-8294-1974
日本ALS協会 沖縄県支部	伊波多和子	(新里)090-5028-4599
全国筋無力症友の会 沖縄県支部	上原 アイ子	(上原)090-7479-8841
沖縄県網膜色素変性症協会	長嶺 房子	北部部会(伊良波) 電話・Fax:0980-53-1262 中部部会(金城) メール:chi070907@yahoo.co.jp 南部部会(當間) 電話:080-6495-6846 那覇・浦添連絡員(國頭) 電話:080-2773-1571 八重山部会(平良) 電話:090-5081-5622 宮古部会(伊良波) 電話:090-8294-6174
神経難病友の会八重山	松藤 純	(松藤)090-6635-4185 (島仲)090-8763-3670
八重山クローン病・潰瘍性大腸炎患者 家族の集い	内間 洋子 村山 盛有	(内間)090-9784-8219 (村山)090-1179-6912
強皮症・皮膚筋炎ゆんたく会	伊是名恵子	(伊是名)090-3792-0199
MS友の会(多発性硬化症・視神経脊髄炎)	仲里 清彦	(仲里)090-8290-3569
四つ葉の会 (宮古膠原病友の会)	下地 ヒロ子	(下地)090-5489-4109
とぅんがらの会(宮古神経難病・患者家族のつどい)	砂川 泰彦	(砂川)080-1536-9287

アンビシャス 広場



エッセイ 松田りつ子さん(ALS)

コーヒー一杯の夢

「新年の願い今年もコーヒーが飲めます様に、それはとても大きな事か、微々たる事なのか」と書き記した。

程なくしてその願いが叶わぬ日がやってきました。

食事はとれなくなっていたので口から味わえるのは好きなコーヒーだけです。ストローで飲むのだが唇に力はなく吸う力もありません。

その日は何度か試したがだめで、もう口からの飲食は全て終わると目を閉じ気持ちを整理しました。

そして最後にもう一度挑戦してみようと思ひ、すぐ諦めるコーヒーカップを持つ夫を横目に、意地で吸い続けたら少しずつ口の中に入っていきます。

もう冷たくなっており時間をかけて頂くも、もはや風前の灯。

という事で飲み続ける事は私達にはとても大きく大きな事です。

だがあらゆるものと決別してきた今それは些細な事かもしれません。

コーヒー一杯の夢は夢の中で叶えませう。



患者団体からのおたより

全国膠原病友の会 沖縄県支部より

「全国膠原病フォーラムーN沖縄」のご案内

この度、当地沖縄にて「一般社団法人 全国膠原病友の会」主催のフォーラムを実施します。

当日は医療講演会とその後のパネルディスカッションを予定、多くの県内当事者のみな様にご参加頂きたく、ご案内申し上げます。

【日時】平成28年4月16日(土)

【場所】沖縄県市町村自治会館2階大ホール
(モノレール「旭橋駅」より徒歩5分)

【時間】10時～16時

【定員】200名迄(参加費 無料 要申込)

プログラム

午前の部 医療講演

1.「沖縄県(離島を含む)医療提供体制の現状」

講師：潮平芳樹先生(社会福祉法人友愛会)

豊見城中央病院 腎臓・リウマチ内科(病院長)

2.「最近の膠原病治療の動向」

講師：竹内勤先生(慶應義塾大学医学部内科科学

教室 リウマチ内科(病院長)

午後の部 パネルディスカッション

「膠原病とともに希望を持って暮らすために」

お問合せ お申込み

(一社)全国膠原病友の会

【TEL】03-32288-0721(平日10～16時)

【FAX】03-32288-0722

【ホームページ】<http://www.kougen.org>

読者の声

加藤先生の講座に参加して

6日はとても有意義な講演会でした。ありがとうございました。

加藤先生は想像していたよりもハンサムで♥、また率直だけれど温かい語り口で感動しました。

初めの、山口教授の本の抜粋は実に痛快で面白かったです。医者の呪文に引かかっているといけない、いじわる看護師対処法、などです。

また、社会を変えていくための運動、「患者学」では、今は時代の転換期にあること、患者と医療者との関係性を見直してみることが、今後も継続して治療していくにはいけない私にとって参考になることばかりでした。

周りの方々とお話しできる時間があつたこともとても嬉しかったです。

最後に、加藤先生にお願いして本にサインを頂いたのですが、先生は私の名前と、その横に大きく「力」と書き足してくれました。

今後このような機会があると嬉しいです。私はインペーターにはなれないけれど、「志の高い変人の最初のフクロワ」でありたいと思います。

ありがとうございます。

ジュミー

「表紙は語る」比嘉さんの手記より

私は心に光を灯しているか？自ら光を遮っているのに暗いと感じているのではないかと何度か考えました。人生を照らすのは自分であり、また、周りの方々の温かい支援に気づきそれを光として誰かの心に炎を灯していく、そんな連鎖を今回の会報誌から感じました。おお、今回の私は詩人だ！

P o e t e (詩人)ポエットジュミーより

「読者の声」へのご投稿のご案内

みなさまからのご投稿をお待ちしています。

*採用の方には500円相当のクオカードを進呈します。





お勧め映画情報

動物もの。
ご家族で観てはいかがでしょう？

「キタキツネ物語 - 35周年リニューアル版」

2013年

4月1日にBSプレミアムで放送。

声の出演は、西田敏行、佐藤隆太。

「子熊物語」1988年

自然の中で、生物はいかに生きていくのかをテーマにしている。

「トゥー・ブラザーズ」2004年

人間により、幼い頃離され、数年後に再会した2頭のトラの兄弟を描いた作品。

渡久地 優子

(進行性骨化性線維異形成症 (FOP))

カラーセラピーやパワーストーンも好きで、時々、ネットで見てます。

難病短歌 難病川柳

平成27年度年間優秀作品
最優秀賞(会報誌156号掲載)

恋じやない このドキドキは 不整脈

ペンネーム チムどんさん(拡張型心筋症)
(寸評)自身の拡張型心筋症と恋愛時のドキドキ感を軽妙に引掛け、多くの若い女性のハートをがっちりつかんで堂々の1位

優秀賞(会報誌160号掲載)

息をする みんなと一緒泣き笑い
たまには泣いて ほら生きてるよ

ペンネーム すみれさん
(寸評)健康でも、病気を抱えていても、様々な思いをもつ多くの方々の共感を呼び、幅広い層より支持された作品。

今月の占い

ストレス解消法

牡羊座

3月21日～4月19日
楽しく過ごせる
環境づくりを

ス：料理

牡牛座

4月20日～5月20日
焦らず、
マイペースで行こう

ス：掃除

双子座

5月21日～6月21日
努力は必ず報われます

ス：笑顔

蟹座

6月22日～7月22日
白黒つけるより、
グレーも

ス：歌唱

獅子座

7月23日～8月22日
自分の心に
素直になろう

ス：買物

乙女座

8月23日～9月22日
笑顔をはげめて
プラスに

ス：電話

天秤座

9月23日～10月23日
一期一会も
大事な教えとなる

ス：睡眠

蠍座

10月24日～11月21日
自分を認め、
許してみる

ス：運動

射手座

11月22日～12月21日
遊び心があれば、
心も軽い

ス：仮眠

山羊座

12月22日～1月19日
率先して
動いてみよう

ス：会話

水瓶座

1月20日～2月18日
優柔不断より
ハッキリと

ス：瞑想

魚座

2月19日～3月20日
自分を信じる事の
大事さ

ス：散歩

編集後記



年度替りの4月、新入学、新社会人と学校、職場が新年度を迎えフレッシュな雰囲気にあふれ、余り年度替わりに関係ない私達まで何やら新鮮な気持ちになっています。
昨日までの失敗もいつの間にかリセットして新たな出発をした気分になる能天気さも時には必要なのかも知れません。

さて今月の「表紙は語る」は狩俣さんの「ありがとう」の五文字に支えられてというタイトルで、毎朝欠かさず「ありがとう」と書きながら身も心も澄み切り、リフレッシュ、穏やかな心持を維持しながらの生活を語って頂きましたが、本当に心のきれいな方だなと感心しました。世俗にまみれた私にはとても真似できそうにありませんが、それでもせめて朝日を拝みながら日々の感謝を忘れないようにしたいと思います。また今月号では難病短歌・川柳の平成27年度優秀作品の発表を行いました。このコーナーが更に充実するように、みな様のご投稿をお待ちしています。そして回を重ねるごとに権威のある賞になり、いつかアカデミー賞を追い越したいと思えます。

2016年 4月の各保健所からのご案内

【中部福祉保健所】Tel:098-938-9700

【八重山福祉保健所】Tel:0980-82-3241

【宮古福祉保健所】Tel:0980-72-8447

【北部福祉保健所】Tel:0980-52-2704

【那覇市保健所】Tel:098-853-7962

【南部福祉保健所】Tel:098-889-6945

4月の予定はございません。

再報！

循環器系疾患(新規追加) セカンドオピニオンのご案内

この度琉球大学附属病院の循環器科チームの先生方のご協力を得られることとなり、28年度より新たに循環器系難病の医療相談会を実施致します。

難病医療相談会

セカンドオピニオン2016

循環器系疾患

特発性拡張型心筋症
肥大型心筋症

血管系疾患、肺高血圧疾患系
アミロイドーシスや
サルコイドーシスに伴う心疾患



難病の詳しい説明、治療・療養について、
専門医による、個別相談(30分)がうけられます。

●琉球大学附属病院 循環器専門 医師グループ
(疾患や状態によって対応する医師が異なります)

無料

●日時：平成28年5月/6月の土・日(日程は後日お知らせ)

●お申込み締切：平成28年4月15日(金)まで

●定員：4組まで(定員を超えた場合には、キャンセル待ち)

●主催・場所・お問合せ先

沖縄県難病相談支援センター(認定NPO法人アンビシャス内)
那覇市牧志3-24-29 グレイスハイム喜納2-1階

お申込予約時に
病状や医師にお聞きした
いこととお伺いします

担当：照喜名
西土井

098-951-0567

【場 所】

沖縄県難病相談支援センター アンビシャス

(那覇市牧志3-24-29 グレイスハイム喜納2-1階)

【実 施 日】

平成28年5月～6月

(お申込者の疾患に応じ各専門医と日程調整)※確定後改めてご案内します。

【対象疾患】

循環器系の難病(患者・家族)

【医 師】

琉球大学附属病院・琉球大学大学院医学研究科

循環器グループ医師

※循環器系難病は多岐にわたり相談内容も多様の為、グループの中より
疾患に応じ各専門医が個別の相談をお受けします。

【費 用】 無 料

【定 員】 4名(お一人30分、先着予約制)

【申込問合せ】 沖縄県難病相談支援センター アンビシャス

098-951-0567(担当：照喜名、西土井)平日10:00～18:00

【申込締切日】 (延長)平成28年4月15日まで

※先着予約制です。突発性拡張型心筋症、肥大型心筋症など疾患名、ご相談内容に応じて担当医との日程
調整を行います。詳しくはお問合せください。

ご寄付・ご支援・ご協力ありがとうございます 順不同敬称略

サポート・パートナー法人

●全保連株式会社 ●株式会社アイアム ●株式会社いなんせ典礼

毎月定期ご寄付の方々

●驥尾の会 ●株式会社ぽーしょん ●匿名3名

2月のご寄付

●那覇市保健所 申請窓口 ●匿名3名

※ホームページにも掲載しております。アンビシャスホームページにあるコンテンツより「寄付した方々/今年度」をご参照ください。

2月のご支援・ご協力

●難病情報誌166号の折り曲げボランティアとして参加して頂いた方々

指定障がい福祉サービス事業所「あるにこ」さん

●有限会社FECオフィスよりまーちゃんライブ招待券4枚頂きました。

※千羽鶴ボランティアのみな様へ ※現在折鶴の在庫が多く、誠に勝手ながら暫らく折鶴の受け入れをご遠慮させていただきます。

募金箱設置ありがとうございます 順不同敬称略

●ココストア浦添宮城三丁目店 ●フォーモストブルーシール北谷店 ●MISTY本店・美浜店 ●さくら家さくら
●有限会社育英堂書房 ●てだこボウル ●西崎オートサービス ●マリンショップぶくぶく ●花野原
●ホテルまるき ●水のサンクス ●株式会社メガネ一番 ●株式会社琉薬 ●恒和ペイント株式会社
●さわやか歯科クリニック ●三郎寿し ●海岸創庫21 ●auショップ久茂地店 ●沖縄県栄養士会
●T-SHIRT-YA.COM国際通り店・北谷店 ●カラカラとちぶぐわ~ ●サウンドメール ●又吉内科クリニック
●しゃんやきんちゃんDigi-pit店 ●日本交通株式会社 ●沖縄かりゆしアーバンリゾート・ナハ ●照正組
●豚骨拉麺昇家 ●カラオケシアターDisone ●沖縄ちゃんぷるーネット(イオン那覇店1階) ●マヤMAYA
●沖縄宝島(イオン南風原店1階) ●沖縄トヨペット株式会社港川店・中部店・小禄サザン店 ●八重山そばびんだま
●串焼き屋あだん ●山城二輪 ●社団法人全国個人タクシー協会沖縄支部 ●全保連株式会社 ●シャトル・ケア
●全保連コントロールセンター ●有限会社だいにちシール ●オリオンビール株式会社 ●株式会社大成ホーム
●株式会社かりさら ●上間菓子店 ●HAIR&MAKE EARTH沖縄新都心店 ●メディケアセンター
●2 Da TOP(ツダトップ)ダンススタジオ ●株式会社いなんせ典礼 ●ジョッキハウス ●ギャラリーカフェ 海ばたー

法人賛助会員 順不同敬称略

●全保連株式会社 ●沖縄トヨペット株式会社 ●有限会社クニオフィスサプライ ●株式会社 アイアム
●弁護士法人岡野法律事務所 ●医療法人かなの会コザクリニック ●さわやか歯科クリニック ●日本交通株式会社
●有限会社 翔南石材 ●しゅくみね内科 ●有限会社 ダイヤプリント ●株式会社 メガネ一番 ●株式会社ウェルビー
●オリオンビール株式会社 ●株式会社 名城 ●株式会社ざまみダンボール ●高良登記測量事務所 ●水のサンクス
●社団法人 沖縄県栄養士会 ●株式会社 アクティブ ●有限会社 長堂商事 ●株式会社 アース ●プログレス
●有限会社 沖縄矢崎販売 ●ふたば訪問看護支援センター ●株式会社 ぽーしょん ●テルモ株式会社 ●株式会社 舜
●南西医療器株式会社 ●有限会社医学写真研究所 ●株式会社いなんせ典礼 ●有限会社 麦飯石の水

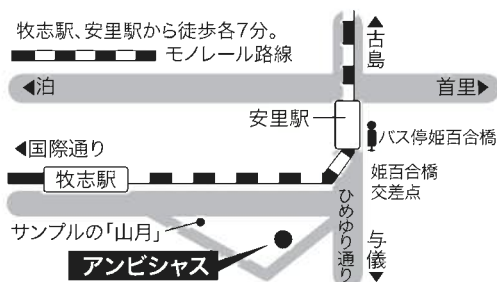
難病のことをもっと知りたい、それに伴う不安や
家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

難病無料相談 (電話・来所・メール・FAX)

☎098-951-0567 ✉info@ambitious.or.jp

平日10:00～17:00 (土日祝日・年末年始はお休みです)

ご相談内容・個人情報については「守秘義務」を厳守します。※面談ご希望の方は、事前にご予約ください。



〒900-0013 沖縄県那覇市牧志3-24-29(グレイスハイム喜納2 1F)

Tel:098-951-0567 (代表) Fax:098-951-0565 <http://www.ambitious.or.jp>

発行元/沖縄県難病相談支援センター アンビシャス(認定NPO法人) 理事長: 迫 幸治 副理事長: 照喜名 通



私たちは、沖縄県難病相談支援センターアンビシャスの活動を応援しています！



Zenhoren

全保連株式会社 代表取締役 迫 幸治
〒900-0003 那覇市安謝2丁目2番5号 TEL.098-866-4901(代表)



RYUKYU GOLDEN KINGS
http://www.okinawa-basketball.jp
facebook:Ryukyu Golden Kings Official
TEL:098-897-7331 e-mail:customer@okinawa-basketball.jp

MARKX PRIUS AQUA ALPHARD Esquire

もっとクルマの楽しさを。
Answer for you.
TOYOPET

沖縄トヨペット

学問なき経験は、経験なき学問に勝る。

Answer for you. TOYOPET

複写機・OA器機リース、レンタル、
オフィス家具までトータル提案

KOS 有限会社
クニオフィス サプライ

本社 〒901-2122 沖縄県浦添市勢理客1丁目20番14号
Tel:098-879-0162(代) Fax:098-879-0198
E-mail: kos-knti@nirai.ne.jp
http://www.kunioffice.net
北部営業所 〒905-0006 沖縄県名護市大北5丁目20番25号
Tel:0980-51-1600 Fax:0980-51-1601

とちかおくちょうさし
土地家屋調査士
伊波 学
098-897-1245
http://w1.nirai.ne.jp/mabu05/
e-mail:mabu05@nirai.ne.jp

お墓のしょうなん
新築・修繕・建替え
お墓の年間管理いたします
◎お墓よろず相談所(無料でご自宅へ出張OK)
《見積無料》有限会社**翔南石村**
☎945-8771 西原町字我謝688-7

協賛広告のお願い

お申込:アンビシャス事務局
TEL:098-951-0567
e-mail:info@ambitious.or.jp



Otsuka-people creating new products
for better health worldwide

Otsuka 大塚製薬株式会社
東京都千代田区神田司町2-9