

Ambitious アンビシャス



いろいろな事に挑戦して、
いつまでも孫達に誇れる
おばあちゃんでありたい

表紙は語る
「パーキンソン病」

アンビシャス通信

10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20回

『患者学』 加藤 眞三教授

沖縄県難病団体の掲示板

団体定例会・交流会スケジュール

患者団体からのおたより

沖縄県内難病患者団体一覧

編集後記

アンビシャス広場

エッセイ 松田りつ子さん（最終回）

難病短歌・川柳

お勧め映画情報

占い

アンビシャスメモ

保健所からのご案内

セカンドオピニオンのご案内

メンタルヘルス相談会のご案内

患者・家族交流会のお知らせ

表紙は語る

今岡 美佐子（いまおか みさこ）さん パーキンソン病

いろいろな事に挑戦して、
いつまでも孫達に誇れるおばあちゃんでありたい



可愛い孫たちに囲まれて至福のひと時

発症は2008年の春頃、運転中に右手の震えが出始め、少し歩きづらさを感じるようになりました。その当時、博多で明太子の店に勤めていたのですが、得意なはずの明太子の袋詰め作業でミスが出始め、社長より「少し様子がおかしいから病院で診てもらった」といわれ、整形外科を受診しました。その病院でははっきりした診断はつかず、膝がおかしいのだろうと思われるサプリメントを飲んだりしていました。しかし余り改善はみられず、徐々にとつさの反応が鈍くなってきました。それから1年ほど経った頃に、頭の中では「危ない」と思いながらも急ブレーキが踏めず、軽い車の接触事故を起こしてしまいました。

その様に少しずつ身体に変化が起き始めた2009年11月末に、長

年連れ添った夫が亡くなりました。夫の死と自身の体調の変化もありふさぎこみがちでしたが、夫の49日も終わり、翌年の2010年2月に沖縄に住む娘から誘いを受け、気分転換をしようと沖縄へ遊びに来ました。

沖縄でしばらく過ごしていると娘に「歩き方が変だね」といわれ、娘の住まいの近くにある整形外科で診てもらいました。その病院では「パーキンソン病かもしれない」と、すぐに専門医のいる沖縄県立南部病院を紹介されました。南部病院ではCTスキャンやら色々な検査を受け、その結果、パーキンソン病と診断されました。私はずっと膝がおかしいだけだと思っていたので、診断を下された直後は「なんで私がパーキンソン病なの!」「この先も仕事は続けられるのかな」と不安に駆られたものです。

その後、福岡に戻ってから地元の専門病院に通院し、薬を調合して貰いました。勤めていた明太子の店もしばらくは続けていましたが、力仕事の上スムーズな動きが難しくなってきた事もあり、社長から「この仕事を続けるのは無理なのは」と言われ、やむなく辞めることにしました。明太子のお店での仕事は、働く場所を変えつつも20年近くも続けていた仕事なので、辞めた時は本当に悲しかったです。

それからしばらくは一人で暮らしていたのですが、車を運転することができなくなり、買い物や生活に支障をきたし始めました。そんな時、沖繩に住む次女の誘いもあり2010年6月福岡の家を引き払い沖繩に移住する事にしました。後で聞いたことですが、娘は夫から「お父さんに万一の事があったらお母さんの事を頼む！」と言われていたそうです。通院する病院も初めてパーキンソン病と診断をしてもらった南部病院と決め、それからパーキンソン病を友達として上手く付き合いながら頑張っています。ただ段々と薬の量が多くなり、それを毎日飲まなければ

いけないことが苦痛になることがあります。そんな時は「パーキンソンでなければいいのに」とか「福岡の友達に会いたいな」とか

「福岡へ帰りたいな」とか愚痴もつい出てしまします。沖繩に来た当初は、娘夫婦宅に身を寄せていましたが、この先ずっとそうする訳にもいかないと団地の抽選を申込んでいたら、運よく当選し2年ほど前から糸満市にある団地で暮らしています。部屋は3階で、住み始めた頃は階段も苦にならず上り下りしていたのですが、最近はいり物帰りに荷物を抱えて上るのがきつくなってきました。しかし沖繩の人は親切な人が多く、私が重そうにして階段を見上げていると「持ちますよ」といって玄関まで荷物を運んでくれます。またスパーで買い物しての帰りにも、見知らずの人が「送ってあげるよ」といって、荷物を持って難渋している私を車で送ってくれたことも何度かありました。本当にありがたい事です。

パーキンソン病を発症していくらか病気には慣れましたが、ただ思うように足が動いてくれません。またパーキンソン病の薬の影響で側弯症が酷くなり、歩きにくさに

拍車がかかっています。しかし、それでも健康を維持し少しでも進行を遅らせるのは「歩く事だ」と信じ、なるべく多く歩くようにしています。また働けるうちは働きたいと思います。可能な仕事があればやりたいと思い、職安やこれはと思うところへ声を掛けています。私でもできそうな仕事があれば是非ご紹介ください。

最近の楽しみは近くにある「障害者生活支援センター 陽だまり」で手芸をしたり、ボウリングや卓球で身体を動かしたり、他の利用者のみなさんとおしゃべりしながら楽しく過ごすことです。今日は



孫たちからプレゼントされた絵

語者プロフィール

今岡 美佐子

(いまおか みさこ)さん

1952年12月京都府生まれ、和歌山県育ち。高校卒業後、地元の花王石鹼に就職、23歳の時、職場で知り合った夫と結婚。結婚を機に夫の郷里である福岡へ移住。56歳でパーキンソン病を発症、夫を亡くした後、沖繩に移住現在に至る。

「陽だまり」で12月のチャリティイベントに向けて、ストラップを2個作りました。手の動きがおぼつかないながらも時間をかければ作り上げる事ができます。だから、いつか大きな切り絵作品に挑戦することが今の私の目標です。時々訪ねてくる孫達に自分の作品を披露し、パーキンソン病のおばあちゃんでも頑張れば素敵な作品が作れる事をお話ししてあげたいです。

今の時点では完治する事がないパーキンソン病ですが、これからは諦めず、いろいろな事に挑戦して、いつまでも孫達に誇れるおばあちゃんでありたいと思います。

10月の報告

あれこれ



サルコイドーシス患者・

家族交流会

10月15日に行われたサルコイドーシス患者・家族交流会にオブザーバーとして参加しました。

自主開催としては2回目となりますが、前回の平日開催から土曜日へ変えたせいか参加者の半分以上が入れ替わり、実質初めての交流会のような雰囲気でした。

参加者も他の人はどのように療養生活を送っているのか、具体的な話を聞く事で参考にしたり、それぞれの違いや共通点が聞け、同じ病気の者同士ならではの理解や共感があり、得るものが多かったように感じました。今回の交流会で正式に2名の世話人も決まり、3ヶ月毎に交流会を開く事になりました。今後は世話人を中心に会員のみな様がより自由闊達に交流され、自身の療養生活にプラスとなるような会になる事を願っています。(交流会への問合せは9頁患者団体一覧より)

新里龍太さんの集大成、

PA展開催

本紙162号『表紙は語る』に執筆いただいた新里龍太さんが天国へ旅立つて4ヶ月後の10月25日〜30日の一週間、龍太さんが代表を努めていた「チームPA」の展示会が沖縄県立博物館・美術館の県民ギャラリー2・3スタジオで開催されました。

会場には龍太さんが生前制作に使った画材や筆もそのままに展示され、フロア一室にゆつたりと龍太さんの絵画、書、亡くなる3日前に書かれたブログなどが展示され、生で見る絵画の優しく可愛らしい色使いや凛とした書をゆつくりと堪能しました。

特に亡くなる3日前に書かれた、自身の死への想いを綴ったブログは感動的でした。何度も生死の狭間を経験した龍太さんの気持ちはとても安らかで頼もしく「死ぬのは怖くない。残された人が悲しむことが恐怖だ。」という言葉で締めくくられた。

龍太さんの人生を安易に語ることはできませんが、きつと多くの人に支えられ、多くの人を支え、慈しんできた龍太さんだからこそ表現できた作品や言葉の表現だったのではないかと思います。

本展示会のDMのキャッチコピー

『八百長なしの本意気！オレの生き様、とくとあれ！』堪能させていたいただきました。龍太さんありがとう！



後期パソコン教室スタート

10月6日より後期パソコン教室がスタートしました。受講される生徒さんも一新し、文字の打ち方から始め皆さんキーボードに四苦八苦しながら取り組んでいます。

毎月 第1・第3木曜日に2時間、まだ始めて2回しか経っていませんが安和先生の優しくわかり易い指導が好評です。先生の方針で学校形式の一律指導では無く、ほぼマン・ツーマン。個々の取得状況や興味の方向でそれぞれに違う教え方が人気の要因だと思っています。

教室の雰囲気が良いのか、終了後もみなさん雑談をしながらその余韻に浸っていて、次回の教室が待ち遠しいという感じです。



こころの現場から

相手からの信頼感を増すための、ちよつとした工夫

人は誰でも相手から見られる自分に関しては、パーソナリティーや生育歴によつて培われた受けとめ方をします。例えばとても自分に自信がない人であれば、ちよつとした相手の言動を非常に気にし、いくら褒められていても一緒にいて楽しそうにしているもそれを素直に受けとめないで「それは社交辞令で言っているのではないか」「でも内面では本当にそう思っているのか信じられない」と疑心暗鬼に陥つたりして余計に人間関係をこじらせたりする傾向があります。

相手からのプラスの言動を信用できない傾向にある人から信頼感を得ようとするときには、基本的なスタンスとして、人は相手を意図的に傷つけようとはしない、という姿勢を貫いて接することです（これを信じる人が増えることによつても人間関係の改善が行えます）。

具体的には、相手自身の信じられないという気持ちをも認める言動（「あなたは□□と感じているんですね」「どうしても信じられないですね」等）を行いながら、自分の素直な気持ち（「それでも、わたしはあなたのことを○○と知っている」等）を丁寧に伝え返すことが必要になります。

相談時以外の評判が相手の信頼感を増すことにもつながります。物や金品を紹介するのやりとりは長期的に考えるとほんとうの意味での心理的な信頼関係の構築にはなりづらいので、できるだけ言動で相手とのコミュニケーションを行っていくことが望ましいです（物や金品が介入するとその瞬間にはよい心理的な人間関係の構築がなされたように感じられますが、長期的に見るとお互いに悪影響があります）。

周囲の人間関係を改善しようとするならば、まず自分から相手を信じて生きていくことが近道かもしれません。



臨床心理士
鎌田 依里
(かまだ えり)

つばやまチャンネル 延命したくない希望を どう援助するのか

先日、悩ましい支援事例がありました。筋萎縮性側索硬化症（ALS）の患者さんで人工呼吸器の装着による延命はしないと判断された方に対する支援でした。

息苦しさを緩和するため酸素マスクをしていたのですが、台風による停電の際にどうするかと聞いたところ「そのまま死ねれば良い」とおっしゃいました。

苦しくなつて主治医や訪問看護師を台風時の暴風警報発令中に呼び出すのは危険が伴い、またその様なかで逝くのは迷惑を掛けるので「なんとか暴風を乗り切ってください」と言うことと納得されました。

主治医との関係でも「安楽死させて欲しい」とお願いをしても「それは出来ない」としか言わないと本人は困っていました。「安楽死の支援は無理でも、尊厳死の支援は出来ると思うので主治医に相談してみてください」「いよいよ苦しくなつた時にどんな状態になり、本人や家族はどう対応すればいいのか、主治医は何をどうするのか具体的なことを話し合ってください」と助言。

その後主治医とも納得のいくまで話し合わせ、本人は満足され、それから数週間してお亡くなりになりました。

延命する・しないの判断は直前まで揺れ動くのですが、私が助言したこと、延命しないと決め、後戻り出来ないと思わせてしまわなかったか、余計な助言では無かったか今でも悩むところです。

ご本人の目をみて覚悟が強いと判断したのですが、これで正しかったのか、考えさせられる事例でした。



著：照喜名 通



シリーズ「患者学」第20回

慶應義塾大学看護医療学部

教授 加藤 眞三

患者の歩む意識のステップ その2

第2レベル(ステップ) 消極的な懷疑

医療者の説明に対して疑問をもつことはあるが、患者は医療者に治してもらう存在であり、医療者に対して下の関係にあると考えるため、恐くて、あるいは遠慮をしてしまつて、医師に対して自分の考えを伝えることはできない。パターンリズム(医療父権主義)の医療を当然のことと考えているが、一方で、その様な上下の関係に対する疑問も芽ばえており、反抗したいが反抗できないという屈折した気持ちを持つ。

もし、医療者が患者側の都合を配慮しない頑固親父タイプであれば、患者は不本意な医療を受けざるをえなくなり苦しむことになる。しかし、もし、医療者がとても善い人であり患者を中心に考え、患者側の色々な価値観や人生観を配慮できる人であれば、患者はその人に合ったよい医療

を受けられるかもしれない。ただし、その様な医療者に出会うことがよい医療を受けるために必須であり、自分に合った医師や医療機関の選択がよい医療を受けるための鍵となる。

医療者側からどんな医療を提供しているとの情報開示も必要だろうし、患者側の医療に対する評価を情報として入手しやすくなるシステムの構築が望まれる。また、患者と医療者の関係性が時代とともに変わっていくことを、広く市民に知らせることが必要だろう。

第3ステップ 積極的懷疑

患者は医療者に対して自分の意見を述べることはできるが、上手くコントロールすることができずに伝え、お互いがぶつかりあい、反発し、患者と医療者が対立の構図になってしまう。

医療者側の対応により当然

結果は異なってくる。医療者が真に医療のプロフェッショナルとして接するのなら、その対立は和解に至り合意に達するかもしれない。しかし、単なる高度な知識と技術提供者であろうとする医療者であれば、患者と医療者は対立の構図のままに不幸な転帰をとる可能性がある。患者は不満を抱えたまま医療を受ける結果になることもあるだろうし、患者がその医療機関を離れることもあるだろうし、あるいは裁判などに訴える結果になるかもしれない。

現代医療に対して最初から強い不信感をもち、医療者に対しても不信感をもってくる患者であれば、よい医療を受けるために、まず、その不信感をとくことから始めなければならない。現代医療を全て否定するのも一つの選択ではあるが、現代医療はあくまでも一つの手段・道具であり、病気によつて現代医療を上手く利用した方がよいとわたしは考えている。C型肝炎に対して開発された最近の経口薬はほとんど副作用もないし、効果は100%に近く、このような薬

の出現を経験すると、その考えはますます強くなっている。

医療に対する強い不信感をとすることは、患者と直接に接する医師だけでは難しいかもしれない。医療職の中でなら看護師などがある間に入ることも有効な場合があるだろうし、同じ病を抱えた患者のアドバイスが有効になるかもしれない。そのような横からのアドバイスを得られるシステム作りも必要だろうし、その様な方法があることを患者だけでなく一般市民に知ってもらうことも必要だろう。

次号に続く



加藤 眞三

1980年、慶應義塾大学医学部卒業。85年、同大学大学院医学研究科修了、医学博士。85-88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。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)。

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、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。



東洋経済オンラインに加藤先生による

「市民のための患者学」2週間ごとの連載スタート!

<http://toyokeizai.net/articles/-/143366>



エッセイ 松田りつ子さん(ALS) 最終回

思うままに 頭たれ

実り薄くも 稲穂なり

呼吸器装着拒否を聞き夫が勿体無いと言った。
思わぬ病を患った時、人はなぜか何も悪い事はして
ないのと言う。

歩き方を忘れていた脳は面白い。

支え支えられ、前者はないがまあいいかあ。

「ただ居るだけでいい」有難い言葉です。

人生は修行に似ているという。

ALSにも修行の暁であるのかな。

いずれ来るかもしれない閉ざされる冬に暖かいもの
を沢山取り込んでおこう。

病を氣の毒と思うほどに人を見なくなるのは一般
的な心情。外見は不幸に見えても内なるものは活
きている。介護しながらもウォーキング、三味線、
パチンコ、等々楽しんでる夫は一流のマイヘルパー。
今は言えるよ「貴方なしでは生きていけない」と。
今の幸せがずっと続くそんな暗示にかかっている。
ALSは生きていける病。

ほんの少し過去を振り返りほんの少し未来を見て
あとはひたすら今を見つめ、どんな瞬間にも生きて
いる喜びを感じる事というターシャの言葉をたまに
思い出しながら過ごしています。
これまで読んで頂き有難うございました。



お勧め映画情報

「人生スイッチ」2014年作

スペインとアルゼンチン共作のブラックコメディ
で、カンヌ国際映画祭では大絶賛され、スタン
ディングオベーションが10分間続いた秀作です。
その他13の映画賞でもノミネートや受賞。

6つの短編によるオムニバス。

[おかえし][おもてなし][パンク]

[ヒーローになるために][愚息]

[Happy Wedding]

アルゼンチンでは「アナ雪」を超えたとされて
いて、スペイン語映画に馴染みの無い方にも、
視聴して欲しい作品です。

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

難病がある方や家族の方から短歌・川柳を募集しております。
採用の方には寄稿料として千円相当のクオカードを進呈します。詳細は事務局まで
お問い合わせください。

難病川柳

不安あり いつも気がかり この身体

Yousan(クローン病)
去年人工肛門になり、毎日人工肛門とにらめっこしています。

今日も雨 目は喜べど 関節は泣く

ジュリーさん(シェーグレン症候群&脊椎関節炎)
先月来おてんとう様が恋しい、雨続きの朝の気持ちを読みました。
ドライアイのため、湿度が高いと目の痛みは楽なのですが、関節の方は疼きます。
あちら立てればこちら立たず「順番ね」と言い聞かせています(笑)。

★☆☆☆☆ 今月の占い ★☆☆☆☆

ス=ストレス解消法

牡羊座 3/21-4/19

心に余裕を持てる様な生活を ス…運動

獅子座 7/23-8/22

他人の所為にせず道を開いて ス…散歩

射手座 11/22-12/21

自立心と自律心で、責任ある行動 ス…料理

牡牛座 4/20-5/20

無理をせず、等身大の自分で ス…断捨離

乙女座 8/23-9/22

言葉は丁寧で綺麗な事を発して ス…瞑想

山羊座 12/22-1/19

人との繋がりを大事に大切に ス…睡眠

双子座 5/21-6/21

楽しむ事から、始めてみて ス…映画

天秤座 9/23-10/23

イヤだと感じたら、避けてみて ス…買い物

水瓶座 1/20-2/18

自分を大事に出来る自己中さを ス…塗り絵

蟹座 6/22-7/22

言い訳をするより認める心を ス…ドライブ

蠍座 10/24-11/21

嘘をつくなら、傷つけない嘘を ス…書く事

魚座 2/19-3/20

良いイメージだけを考えてみて ス…カメラ

沖縄県内 難病患者団体 掲示板

2016年12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
脊髄小脳変性症/多系統萎縮症 中部患者・家族会	8日(木)	16:00~17:00	コザクリニック会議室
八重山クローン病・潰瘍性大腸炎患者・家族の会	10日(土)	14:00~16:00	八重山保健所
全国膠原病友の会・沖縄県支部	11日(日)	14:00~16:00	那覇市保健所3階 小会議室
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会	14日(水)	19:00~21:00	那覇市保健所3階
四つ葉の会(宮古膠原病友の会)	17日(土)	14:00~16:00	宮古保健所1階 危機管理室
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会(中部地区)	20日(火)	19:00~21:00	沖縄市福祉文化プラザ
全国筋無力症友の会沖縄県支部	23日(金)	14:00~16:00	南部医療センター 2階講堂 (医療講演会&交流会)
とぅんがらの会(宮古神経難病・患者家族のつどい)	23日(金)	14:00~16:00	憩酒歌楽(いざから)ムーブ (忘年会)
神経難病友の会八重山	—	—	忘年会(日時・場所調整中、詳細はお問合せください)

※詳細は左記患者団体連絡先へお問合せください。

患者団体からのおたより

OPLL(後縦・黄色靱帯骨化症)友の会より

メンタルヘルス講演会のご報告



10月30日(日)沖縄国際大学教授で臨床心理士の上田幸彦先生をお迎えして「ストレスと上手に付き合う」と題しメンタルヘルス医療講演会を行いました。

日常の不安や病気に対する不安と向き合い、日々抱えているストレスと上手に付き合い、心穏やかに過ごせるような色々な話を伺ったあと、呼吸法や、マインドフルネス(瞑想法)など全員で体験させて頂きました。今後の生活の中ですぐに実践できる内容のとても有意義な時間でした。
沢山の皆様のご参加ありがとうございました。

沖縄サルコイドーシス友の会より

交流会(予定)のご案内

【日時】27年1月16日(月) 14時~16時 ※予定1月号で改めてご案内します。

【場所】那覇市保健所3階多目的室

【連絡先】090-11941-5758(祖堅)

立ち上げたばかりのフレッシュな会です。

同じ病を持つ者同士でゆっくり語り合え、心が安らぐ会を目指しています。
同病の方、家族の皆さんのご参加をお待ちしています。

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
もやの会沖縄県ブロック	金城 忠英	(金城)080-2719-4650
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) 電話: 090-9787-9615 南部部会(譜久島) 電話: 080-1766-2669 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
脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会	仲西 智春	(仲西)090-9585-9259
沖縄サルコイドーシス友の会	祖堅 善樹	(祖堅)090-1941-5758 (仲榮眞)090-6856-9274

編集後記



今月の表紙はパーキンソン病の今岡さん、福岡から慣れない沖縄に移り住みずいぶんご苦労もされたと思いますが、持ち前のチャレンジ精神で色んなことに取り組んでおられ、その前向きな生き方に元気をいっぱい頂きました。

話は変わりますが、今年2月号より月替りでもお洒落なエッセーを書いて頂いた松田さんが今月で終了となります。

センスの良い言葉の響きについて忘れてしまいがちですが、限られた筋力を駆使し一文字一文字を大変な思いで紡いだ「ひと言」「ひと言」その重みをかみしめながら読み返したいと思います。

松田さん二年間ありがとうございました。今年も残すところあと僅か、あつという間に師走となりました。寒さもこれから本番、読者のみなさま体調管理には充分お気を付け頂き、豊かな気持ちで二年を締めくくられることを祈念しています。この二年ご愛読いただきありがとうございます。来年もよろしくお願いします。

2016年 12月の各保健所からのご案内

【北部保健所】Tel:0980-52-2704
 【中部保健所】Tel:098-938-9700
 【宮古保健所】Tel:0980-72-8447
 【八重山保健所】Tel:0980-82-3241
 【南部保健所】Tel:098-889-6945

12月の予定はございません。

【那覇市保健所】Tel:098-853-7962

原発性胆汁性肝硬変、自己免疫性肝炎 ～病気の理解と日常生活の留意点～

日時：12月8日(木) 午後2時～4時

場所：那覇市保健所3階 大会議室

講師：前城 達次先生(琉球大学医学部附属病院 第一内科)

平成28年度セカンドオピニオンのご案内 クローン病・潰瘍性大腸炎 難病医療相談会



(日 時) 平成28年12月17日(土) 14時～16時

(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)

(対象疾患) クローン病・潰瘍性大腸炎(患者・家族)

(医 師) 金城 福則先生(浦添総合病院)

(受 診 料) 無 料

(定 員) 4名(1人30分、先着予約制)

(申 込 み) 認定NPO法人 アンビシャス

(問 合 せ) 098-951-0567(担当:照喜名)

土・日・祝祭日休業 10:00～18:00まで

メンタルヘルス相談会のご案内

難病を持つ人のストレス対処方法 ～ここからだのセルフ・コントロール～

●ストレスがおよぼす心と身体への影響 ●病気の捉え方

●社会との関わり方 ●ストレス解消法 マインドフルネス瞑想法など

講 師：上田 幸彦 先生(沖縄国際大学 総合文化学部 教授)臨床心理士

開催日時：平成29年 前期：1月21日(土) 13:30～16:30

平成29年 中期：2月18日(土) 13:30～16:30

平成29年 後期：3月18日(土) 13:30～16:30

場 所：那覇市保健所3階多目的室

定 員：先着15名様

対 象 者：難病をお持ちの方で3回とも受講が出来る方に限定!

※受講前・後でストレス度チェック有り

参 加 費：無料

【お申込み・問い合わせ先】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)

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2名

10月のご寄付

●具志堅 一真さま

※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。

10月のご支援・ご協力

●難病情報誌174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FECお笑い劇場の優待チケット4枚・まーちゃん自作自演コメディショーの優待チケット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

●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 ●照正組
 ●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
 ●しゃしんやさんちゃん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 ●山城二輪
 ●豚骨拉麺昇家 ●カラオケシアターDisone ●沖縄ちゃんぶるーネット(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 ●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 ●株式会社いなんせ典礼
 ●2 Da TOP(ツダトップ)ダンススタジオ ●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 ダイアプリント ●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 ●株式会社 長堂材木店 ●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 ●訪問看護ステーションいのり

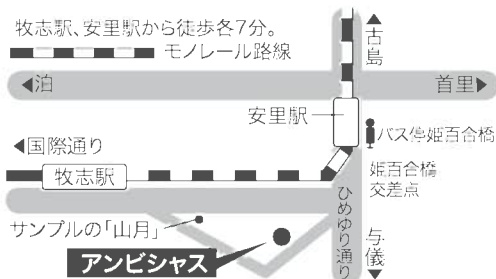
難病のことをもっと知りたい、それに伴う不安や
 家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

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。



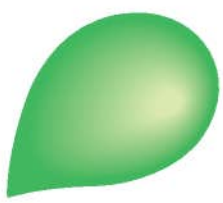
〒900-0013 沖縄県那覇市牧志3-24-29(グレイスハイム喜納2 1F)

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

MARK X 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**翔南石材**
☎945-8771 西原町字我謝688-7

ハローワークの
「難病患者就職サポーター」による
出張就労相談 実施中!

【相談日時】毎月第3火曜日 13:30~15:30
【場所】難病支援センター アンビシャス
【ご予約・お問合せ】難病支援センター アンビシャス
TEL.098-951-0567 担当:照喜名、西土井
※完全予約制! (a)13:30~14:30 (b)14:30~15:30
(a) (b) のいずれかの時間枠でご予約願います。



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