



# アンビシャス



無駄なこと  
なんて何一つない!

表紙は語る

「多発性硬化症、クローン病」

アンビシャス通信

10月の報告あれこれ

アンビシャスメモ

保健所からのご案内

難病10代しやべり場

第2弾（冬休み企画）のご案内

「表紙は語る」体験談募集！

こころの現場から

つぶやきチャンネル

シリーズ 第92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

今月のおくすり箱

アンビシャス広場

エッセイ 渡口 正さん

お勧め映画情報

占い

編集後記

表紙は語る 吉田 晋介（よしだしんすけ）さん 多発性硬化症、クローン病

# 無駄なことなんて何一つない！



僕が着ると…リアルTシャツ!?

4年半ほど前に当誌189号に載せていただいた吉田晋介と申します。

前回はクローン病患者としてお話をしましたが、今回はもうひとつの病気の多発性硬化症のことを

話したいと思います。

僕は小・中・高とサッカーをやっていて風邪もひかないくらいの健康な子どもでした。しかし、就職して20歳前にクローン病を発症。その後、クローン病の症状と

は別に24歳から徐々に歩けなくなりました。最初は足裏が痺れて、次に膝に力が入らなくなり、真つすぐ歩けなくなり始め、フラフラと蛇行するようになりました。異変を感じてから約1年で完全に歩けなくなり、気が付いたら寝たきりになっていました。歩けなくなるまで、いろいろな病院で検査をしました。原因は分かりませんでした。なので、いちばん近い病状の多発性硬化症という病名になりました。自分では「多発性硬化症っぽい」と言っています。

多発性硬化症を発症してから23年。今47歳なので、もう少しで歩ける自分と歩けない自分の年数が半々になります。多発性硬化症は身体の内なる所に症状が出るらしいのですが、今のところ大きな変化はなく歩けないだけです。多発性硬化症っぽい人だからかなって勝手に思っています。

13年ほど前に生まれ育った埼玉県から宮古島へ移住しました。仕事は『自立生活センターまんだ』という障害者団体で活動しています。ここ数年は新型コロナウイルスの影響で活動にも制限がありますが、ZOOMでの活動が出来て、宮古島を出なくても島外の方たちとも交流が出来るのが良かったです。アンビシャスのオンライン難

病患者交流会にも参加出来て、他の病気を持つ仲間との交流は学ぶ機会にもなつてとても嬉しいです。今は、公共交通機関の改善やバリアフリーチェックなどを進めています。精神障害者の集まりにも入れてもらって交流や活動もしています。障がい者が暮らしやすい宮古島になるために何が必要で、

何が必要ないかを考えながら活動しています。コツコツと地道に活動をしながら治療を続けていますが、結果が出ないことは沢山あります。無駄とか意味がないとか言われたこともありましたが、今の僕は無駄なことは無いと思っています。無駄とか意味がないとかは自分で決めることだと思っているので自己満足かも



妻と共に大阪の自立支援センターにて講話中。



病気を忘れさせてくれる一時。

しれないけど、それでもいいと続けることの大切さを知りました。自分自身の感じ方で無駄かどうかは変わっていくものだと実感しています。

「無駄なことなんて何一つない」という言葉は、昔好きだったミュージシャンの歌の中で印象に残っていた歌詞を使ってみました。昔は何となく聞いていた音楽も数年、数十年経ってから聞くと同じ歌でも違う感じ方になったようで、病気をした経験や年を重ねた経験で言葉の重みや大切さなどが変わっていったのかな、と振り返ったりもしています。

クローン病と多発性硬化症は完治しない病気です。病気に勝つと

か病気に負けないことも素晴らしいのですが、治らないなら病気と上手く付き合っていこうと思えるようになり、病気を受け入れていくことで気持ちが楽になっていきました。それと、病気を理解してくれる人、理解しようとしてくれる人がいたら嬉しいです。気を使わないことも多いから甘えられそうになります。

僕は、病気をしたことには意味があると思います。歩けなくなつて歩けていた頃より動ける範囲は狭くなつたけど、知らなかった世界を知ることができて視野は広がつたと思っています。

病気をして良かったとは思わないけど、そんなに悪くもないと思えるようになりました。病気をする前より諦めなくなつたり、どうしたら出来るかを考えられるようにもなつたと思います。新しい人との出逢いが増えたことも確かです。出逢いといえば10年前に宮古島で妻と出逢い6年前に結婚しました。僕と妻は出逢う前は本土で暮らしていました。2人とも病気を持っていて体調が悪くなつてしま



スケルトン観覧車から「ヤッホー」気分も上昇。

い、療養するために宮古島に来ていました。第一印象はお互いに最悪でしたが、話をしていくうちに話しやすい人だなと思えました。価値観の違いや育ってきた環境の違いもありますが、違うからこそ新しく気づくことがあります、なるべくお互いを否定しないで話していくうちに、いつの間にか本音で話せる仲になりました。夫婦というよりは親友みたいな仲です。病気が悪化していなければ宮古島に移住することはなかったのですが、出逢えたことは偶然なのかもしれません。縁があつて宮古島に導かれたのかなと思いました。

病気をした時は悪いことが続いて負の連鎖がありました。良いこともありました。これからは縁を大切にして良縁の連鎖を繋げていきたいです。

調子が良い時は：調子に乗ってください。調子が悪い時は：休んでください。この言葉は、医師から言われました。調子が良い時はそれに逆らわずにいろいろなことをやっていいよと勝手に解釈しました。僕は調子が良い時は、その後に悪くなることを恐れてセーブしてしまう傾向がありました。医師のこの言葉は、調子が良い時はセーブしなくてもいいんだと思えました。当時の僕の考え方と真逆だったので、良いなと素直に受け入れることができて実践しました。体調が悪い時は素直に休んでいます。写真は、調子に乗って外出や旅行を楽しんでいる僕です。

## 語者プロフィール

### 吉田 晋介

(よしだ しんすけ)さん

宮古島在住

埼玉県から移住して満13年

【クローン病歴】約27年(20歳前に発病)

【多発性硬化症歴】約23年(24歳に発病)

【趣味】お笑い番組を見ること

【好きなこと】笑える話をする

【苦手なこと】SNS

アンビシャス通信  
2022

## 10月の報告



## メガネ一番様からご寄付

10月21日株式会社メガネ一番様の創業35周年募金贈呈式がありました。

メガネ一番様では、毎年同社の創業日に合わせ県内の視覚障害者の団体やアンビシャス、NPO法人メッシュサポート等へ、本部を含めた県内21店舗のお客様から寄せられた募金に加え、チャリティーゴルフにご参加の皆様の募金から毎年多額のご支援を継続されています。今年も総額で126万円余りの寄付があり、その中からアンビシャスは37万円余りのご浄財を頂戴しました。

この他、当社ではライオンズクラブを通して、メガネを買う事の出来ない東南アジア等の方々へリサイクルメガネの寄付や、贈呈式に合わせ社員の皆様やお取引先の皆様へ献血を呼びかける奉仕活動も行っています。

宮里社長はじめ社員の皆様の社

会貢献活動に対する強い思いに、ただただ頭が下がる思いです。メガネ一番様の想いのこもったご寄付を深く受け止め、スタッフ一同心より御礼申し上げますとともに、皆様の期待に応えられる様これからも日々努力してまいります。

大変貴重なご浄財を賜り誠にありがとうございました。



## 次世代福祉&amp;医療&amp;

## リハ機器展示会 参加報告

10月20日沖縄県総合福祉センター「ゆいホール」を会場に、株式会



社シルバーサービス沖縄の主催で「次世代福祉&医療&リハ機器展示会」が催されアンビシャスも参加しました。対象は那覇市を中心に近隣市町村の医療機関のケアマネージャー、看護師、介護士で270名余りの来場がありました。

アンビシャスとしては多くの医療関係者が集まる同展で、意思伝達装置関連の説明を通して難病に関する周知を図ることを目的に参加しましたが、難病やアンビシャスについて知らない方が以外に多く、今後いかにアンビシャスの活動内容を周知していくか、課題が見えた機会となりました。

## 難病ピア・サポーター養成研修(第2期生・基礎編) 開始しました。

10月8日より始めました難病ピア・サポーター養成研修は、12名のお申し込みを受けました。

同じ難病を抱える患者同士が互いに支え合うことはとても大切です。ピア・サポーターのピアは「仲間」、ピアならではの支援ができるところに大きな意味があります。

参加された方の動機は、「経験したからこそ、共感できることがある。発病時に話を聞いて欲しかった。話したかった自分と、今は話を聞けるようになってきた自分の両方がいる。」や、「自分の体験が同じように辛い思いをされている方のお役に立つのであれば。」等の声がありました。

アンビシャに相談される方の中で、ピア・サポーターさんとお話されたい方が繋がることのできるよう進めていきたいと考えております。

## 2022年12月の各保健所からのご案内

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 【北部保健所】Tel:0980-52-2704 | 【那覇市保健所】Tel:098-853-7962 |
| 【中部保健所】Tel:098-938-9883 | 【宮古保健所】Tel:0980-72-8447  |
| 【南部保健所】Tel:098-889-6945 | 【八重山保健所】Tel:0980-82-3241 |

各保健所、12月の予定はございません。

## 難病10代しゃべり場 第2弾 (冬休み企画)

当センターでは昨年度より沖縄県及び那覇市の「小児慢性特定疾病児童等自立支援事業」を承っており、今年度は対象となる15歳から19歳の方向けの「しゃべり場」と称した交流の場を新たに設けました。

難病を抱える同世代の方同士で、普段話すことも聞くこともできずにいた、治療や日常生活、学校での様子等について自由に語り合い、何かしらのヒントが得られ今後の励みとなれば幸いです。

第二弾では前回の参加者の感想や意見を参考に従来の案内に加え、対象となる世代のメインのコミュニケーション・ツールInstagramからの発信も行います。また開催日も冬休みの方が参加しやすい、との意見から下記の日程としました。

※対象の年代の方のご父兄や関係の方がいましたらご案内をお願いします。また「しゃべり場」以外に個別のご相談も承ります。お気軽にお問い合わせください。

【日時】12月26日(月) 13:00～14:00

【対象者】15～19歳の難病/小児慢性特定疾病をお持ちの方

【開催方法】Zoomオンライン

【参加申込】QRコードよりお申込みください。

【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)

Tel: 098-951-0567 (平日10時～17時) **お気軽にご相談ください。相談は無料です。**

日時 : 12月26日(月)  
13時～14時  
対象 : 15歳から19歳の  
難病/小児慢性特定疾病を  
お持ちの方  
申込 : 必須(QRコードはコフレ)→  
申込フォームは  
24時間受付中  
締切 : 12/19  
参加費 : 無料  
会場 : Zoomオンライン

12月26日  
Monday  
13:00～  
14:00

ようこそ  
～第2弾冬休み開催～  
「難病10代しゃべり場」へ  
～難病を抱えた10代の仲間集まれ～♪

親や友達に話しても  
分かってもらえない？

ねえ、ねえ、  
みんなどうしてる？

病氣と  
学校、授業  
通学、就職  
どんな感じ？

●主催：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)  
〒900-0013那覇市牧志3-24-25グレイスハイム喜納2-1階  
☎098-951-0567 (平日10時～17時)



お申込みは  
こちらから→

## 「表紙は語る」体験談募集!

アンビシャスでは難病の方ご自身の病状や小児慢性疾患のご家族からの体験談を募集しています。ご体験を難病情報誌「アンビシャス」に掲載してみませんか。

文章を書くのが苦手な方で沖縄県本島内であれば、インタビュー形式の取材も行っています。またZoomを使用しての取材も可能です。県外を含めた遠方の方のご応募をお待ちしています。

### 体験談掲載の内容

※実名、お写真掲載可能の方で400字詰め原稿用紙5枚程度をお願いします。但し特定の宗教や政党、健康食品などの紹介はご遠慮願います。

※ご執筆者には心ばかりですが、ご執筆料として1万円をご進呈します。

詳細については事務局:仲村までお問合せください。

Tel:098-951-0567 メール:info@ambitious.or.jp

こころの

現場から



## 予期不安は 広がらないうちに防ごう

実際の人生は良いことも悪いことも起こるので「良いことだけが続きばいいな」「悪いことはできるだけ避けたい」と思うのは当然です。ただ時折、まだ何も起こってもしないのに「悪いことが起きたらどうしよう」と心配しすぎてしまうことがあります。これは臨床心理学では「予期不安」といいます。予期不安の強い人は、その不安を解消するために睡眠時間を削ってまで調べたり、起きてもしない悪い出来事について「もし〇〇が起これたら、私はとても生きていけない」「等と不安を繰り返して語りたりします。また「もしも〇〇が起これたら大変だから事前に△△をしておこう」「家から出ないでおこう」等と過剰な防衛をすることもあります。

難病を抱えて生きていると、体調に変化が生じた時「また悪化するか

もしれない」という不安が連鎖反応で生まれます。体調の変化は実際の悪化の兆候かもしれませんが、一時的なものかもしれません。体調が悪いと冷静に考えられないこともありませんが、できるだけ客観的に自分の体調を見つめて判断をしてみることが有効です。

また、自分の病気を相手に伝えなれないといけない時に「関係が切れてしまいかもしれない」と不安になる時には「病気という理由だけで関係が切れる人はそれまでの人なのだ」と割り切ることも必要です。

不安それ自体が、際限なく広がっていく性質をもっています。だから一つ不安が生まれると、その不安を自分で意識して見ないようにしたり考えるのを止めたりしない限り、どんどんと膨らんでいきます。「ここまでは実際の問題だから考えるけれど、ここからはまだ起きていないからその時に考えることにする」等と、境を明確に意識すると予期不安の予防が可能です。



士師里  
心理依り  
認定田  
公認鎌田  
（かまだえり）

つばやきチャンプルー

## 見えないものを見るにはどうする？

人はプラス思考かマイナス思考に分かれる。とまではいえないのですが、どちらかの傾向にあります。ある出来事に遭遇した際にどう捉え、どう考えるかなのですが、自動思考といって、それぞれの考え方の癖により良い方向に捉える人と、悪い方向に捉える人がいるのです。

思春期の頃の私は全くのマイナス思考でしたが、無理してプラスに捉えようとはしていません。難病になつてからはマイナスに考えることは少ないです。もちろん、いつもマイナスなことを考えないということではありません。将棋盤をみるように俯瞰（ふかん）して考え、主観と客観、メリットとデメリットを考えるように努めてはいます。思考は訓練すれば変えることができると思っています。

しかし、コンフォートゾーンといって人は見たいものしか見ない傾向にあり、意識して新しい世界に踏み出すことは難しいのです。読書や映画をみても見ようとすることは見えています。その奥にある世界が見えてこないことも多いのです。

立場や価値観が違う人との交流は、見えていないことが見えてくるチャンスです。悩み事があつたとしても相談員に話をすることで、自分自身が見えてくることを期待したいです。



通名喜照  
著

## シリーズ「患者学」第92回

慶應義塾大学  
名誉教授 加藤 眞三

## 親の死に目に立ちあえるのか？

あなたが考える理想の臨終の姿はどんな光景でしょうか？

親が亡くなる時には、子供や孫などが周りを囲み、それぞれの家族が感謝の言葉や最期のお別れの言葉をかけて、静かに息をひきとる様子を眺めている。こんな様子を思い浮かべられてはいませんか？  
テレビのドラマなどでそのような光景が流されるのを見て、それを理想の姿であると考えたり、そうあるべきだ、そうでなくてはならないと考えてしまっている人も多いのではないのでしょうか。

最近では、コロナ感染症で、入院中に面会もできず親の死に目にも会えなかった人も多かったようであり、そのことが死別の悲しみを長引かせているようです。

知人のAさんは、自分の父親が癌をわずらい、在宅で看取りたいと自宅で介護と看病をしていました。父親の隣に布団を敷いて寝起きをして看病していたのですが、ふと、うたた寝をしていた間に、父親は息を引

き取ってしまったと、自分が父親

の最期を看取れなかったことをとても悔やまれていました。亡くなられて一年以上が経過しても、その後悔の念と悲しみは続いていたのです。

娘さんにそこまで慕われ、そして安心できる環境の中で静かに息を引き取られ、何て幸せな父親なんだろうと、わたしは思いました。一方で、お父さんは、あの世から娘さんが死後長期にわたって嘆いている様子を見て、心配されているのではないかと思えました。

「親の死に目に間に合う」という言葉で示されるように、子供が親の死に目に立ちあうことが親孝行の大切な項目のように考えられてきました。わたしは、最近旅行中に義母が脳卒中をおこし予定を早めて帰ってきたのですが、その時「死に目に間に合いましたか」と知人Bさんに声をかけられました。

わたしは親の死に目に会えないことはあるものと考えていました

ので、老人ホームに入っている義母と面会するときにも「これが最期の面会になるかも知れないよ」などと連れ合いに毎回言っていましたので、その言葉がけにも傷つきません。しかし、Aさんのような人に、この言葉がけをしたなら、その人はとても悔しく思い、自責の念に悩まされたのではないかと思えます。

医学部卒業後40年を超える臨床経験から、人の死がいつ訪れるのかの予測は本当に難しいと実感してきました。研修医の頃は終末期の患者さんがいれば最期を診とるために1週間位病院に寝泊まりしたこともありましたが、それでも息を引き取ろうとする場にあえることは難しいのです。

看護師から心肺停止で蘇生処置中ですと連絡があり、駆けつけて、心臓マッサージを家族が来るまで続けるのですが、それは家族が間に合っただという形式をとるための儀式ではないように思いました。

わたしは実の両親の死に目に立ち合えてはいません。それでも、病床でこれがこの世での最期の面会かもしれないと覚悟を決めて別れを告げ親から離れたので、亡くなったとの知らせを聞いたときにも悔いは

残していません。

全く予測もできない突然の別れであつたり、若い人の死別では、悲しみは大きく、悔やむ期間も長くなつてしまうかも知れません。そういう意味では、ある程度覚悟をできた後に死別を迎えられたことにわたしは感謝しています。

しかし、人がいつ亡くなるのかは本当に予期できないものです。だからこそ、常に「二期一会」の気持ちで接することが大切なのです。そして別れる時に、いつもこれがこの世の別れかも知れないという覚悟が必要なんだろうと思えます。

加藤先生の YouTube 配信中です！

「Dr.シンゾウの市民のための健幸教室」  
<http://www.youtube.com/watch?v=V6dyrwmTC9k&t=109s>



加藤先生の最新書籍

肝臓専門医が教える  
病気になる飲み方、ならない飲み方  
出版社：ビジネス社



加藤 眞三

慶應義塾大学名誉教授。  
上智大学グリーンケア研究所研究員。  
患者と医療者の協働関係を作り上げることをテーマに公開講座「患者学」や著作 等を通じ、患者も自ら積極的に医療に参加する啓発活動に取り組む。



沖縄県内 難病患者団体 掲示板

## 2022年 12月の各団体定例会・交流会スケジュール



| 団体名  | 日時                       | 場所・連絡先   |
|--|--------------------------|--|
| 全国膠原病友の会・沖縄県支部   | 内容・<br>日程検討中             | オンライン交流会(別企画を検討中)<br>参加希望の方は9ページ連絡先へメール又はお電話ください |
| 全国パーキンソン病友の会・沖縄県支部   | 25日(日)<br>15～16時         | ズームカフェ(オンライン交流会)<br>参加希望の方は9ページ連絡先へメール又はお電話ください  |
| ギラン・バレー症候群 交流会   | 25日(日)<br>14～17時         | ノボテル沖縄那覇 1階ラウンジ<br>※必ず事前に9ページ連絡先へLINE又はお電話ください   |
| 下記団体の交流会は新型コロナウイルスの感染リスクを避けるため暫く中止します。<br>再開については、9ページ各連絡先まで |                          |  |
| 沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎 友の会   | OPLL (後縦・黄色靭帯骨化症) 友の会    |  |
| 沖縄県網膜色素変性症協会   | 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 那覇・南部患者の会 |  |
| 四つ葉の会(宮古膠原病友の会)  | 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会  |  |
| 神経難病友の会八重山   | 全国筋無力症友の会沖縄県支部           |  |
| 沖縄サルコイドーシス 友の会   |                          |  |



大石林山散策バスツアーの様子

患者団体からのおたより

## 沖縄県網膜色素変性症協会(JRPS沖縄)より 「大石林山散策バスツアー」のご報告

「神さま仏さまどうか雨をやませてください」と祈りながら迎えた11月12日、時折小雨がぱらつく中、宮古島からの参加も含め42名を乗せたバスが山原(やんばる)に向けて出発しました。

3年前から計画しコロナ禍で延期していた「大石林山散策バスツアー」がこの日ようやく実現しました。

お昼前に大石林山に到着し、いよいよ散策。各々、自分のペースでパワースポットを目指して山に向かいました。目の不自由な者たちが杖を突きながら山道を登っている姿を見て、居合わせた観光客も驚きながらも感動している様に見受けられました。帰りに轟の滝公園へ寄りました。公園内はバリアフリーの遊歩道が整備されており、雨が続いていたせいか、滝の水量も多く、迫力ある落水と水しぶきの美しさを間近に感じる事が出来ました。

バスの中では、ベテランのガイドさんが地理や歴史の話、クイズなどで私たちを楽しませて下さいました。大石林山のパワーと滝のマイナスイオンで活性化された参加者は、ガイドさんのクイズに次々と正解を連発していました。久しぶりのバスツアー、とても楽しい1日でした。



# 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    | (久高ひさえ)080-4119-1241 (安谷屋聡)090-7989-2130  |
| 脊髄小脳変性症/多系統萎縮症<br>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<br>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<br>メール:kougen.okinawa@gmail.com  |
| 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<br>メール:info@parkinson.okinawa.jp  |
| 日本ALS協会 沖縄県支部               | 仲村 厚子  | (島田)090-3418-7982   |
| 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                | 小野 雅幸  | メール:okinawarps@gmail.com<br>北部部会(伊良波) 電話・Fax:0980-53-1262<br>中部部会(又 吉) 電話:090-3797-4125<br>南部部会(譜久島) 電話:080-1766-2669<br>八重山部会(平良) 電話:090-5081-5622<br>宮古部会(伊良波) 電話:090-8294-6174 |
| 神経難病友の会八重山                  | 黒島 里枝  | (黒島)090-5470-7485   |
| 八重山クローン病・潰瘍性大腸炎<br>患者 家族の集い | 内間 洋子  | (内間)090-9784-8219   |
| 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   |
| とらんがらの会(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)080-9851-5758 (仲榮眞)090-6856-9274  |
| ギラン・バレー症候群 交流会              | 山川 朝教  | (山川)080-3955-1663 又は LINE公式アカウント<br>http://nav.cx/fi71JOn   |
| リンパ浮腫 ゆんたく会                 | 喜納 美和  | (喜納)080-6497-6320 mail:k.slimpa@outlook.jp  |

## 今月のおくすり箱

### 内服ステロイド薬の副作用について

ステロイドという作用が強く、副作用も大きいイメージがありますが、正しく服用することでより効果的に、副作用も最小限に抑えることができます。

プレドニゾロンに代表されるステロイドは副腎皮質ホルモンのもので、体の中の炎症や免疫反応を抑える作用があり、膠原病をはじめ様々な病気の治療に使用されています。気になる副作用と発現時期ですが、これは疾患や投与量、投与期間により異なってきます。

例えば、長期服用の場合、飲み始めから不眠、イライラや抑うつ等気分の変化や食欲亢進等が現れることがあります。また、血糖値や血圧が少しずつ上昇します。体の免疫力低下により数週間後からは細菌やウイルスなどの感染症にかかりやすくなったり、傷の治りが遅くなったりします。1か月後からは多毛、肥満、無月経、ニキビなども報告されています。副作用を出来るだけ抑えるためには、早めの対策が重要となってきます。

お薬全般に言えることですが、ご自身の服用するお薬については副作用を知っておき、症状が出たら我慢せず

に医師・薬剤師に相談することが大切です。



沖縄県  
薬剤師会  
吉田 典子





エッセイ 渡口 正さん (ALS)

気配りでナイスリカバリー

20年前に開催されたある表彰式で、県知事賞を授与するため壇上にいた知事代理の副知事は、登壇する二人目以下の受賞者に対し「○殿、以下同文。」と発し、手順どおり表彰状を授与していましたが、司会者の「以上、県知事賞の授与を終了する」のアナウンスを受け、一旦、降壇しかかったものの、すぐ一人の未授与に気づき、その受賞者に対しては表彰状の全文を読み上げ、笑顔で表彰状を無事授与しました。

その瞬間、表彰式会場はストロボが瞬き、万雷の拍手に包まれました。

私は、副知事の機転を利かせた受賞者や司会者への気配りで、突然のアクシデントをナイスリカバリーしたことに大きな感動を覚えるとともに、気配りは、気づきと決断力によって生まれるんだろうなあと思いました。



お勧め映画/DVD 情報

「そして、バトンは渡された」  
2021年

優しい義父と二人暮らしの高校生。  
一方、小学生の少女の家に新しい母親が。

永野芽郁、田中圭、石原さとみがどう繋がってるの…。  
あらすじを知らないまま見たのが正解でした。  
暖かい映画だなあと感じました。

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。



今月の占い

リ=リフレッシュ法

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>牡羊座</b> 3/21-4/19<br/>自分の体の管理を<br/>リ…読書</p>     | <p><b>天秤座</b> 9/23-10/23<br/>美味しい物を楽しんで<br/>リ…料理</p>      |
| <p><b>牡牛座</b> 4/20-5/20<br/>睡眠を十分にとって<br/>リ…睡眠</p>    | <p><b>蠍座</b> 10/24-11/21<br/>好きなもので充実を<br/>リ…瞑想</p>       |
| <p><b>双子座</b> 5/21-6/21<br/>食欲の秋を楽しんで<br/>リ…飲食</p>    | <p><b>射手座</b> 11/22-12/21<br/>スキルアップを目指して<br/>リ…DVD鑑賞</p> |
| <p><b>蟹座</b> 6/22-7/22<br/>自分の時間を楽しんで<br/>リ…ネット観覧</p> | <p><b>山羊座</b> 12/22-1/19<br/>感謝の心を習慣に<br/>リ…音楽鑑賞</p>      |
| <p><b>獅子座</b> 7/23-8/22<br/>交流は挨拶から<br/>リ…談笑</p>      | <p><b>水瓶座</b> 1/20-2/18<br/>心も身の回りも整頓<br/>リ…断捨離</p>       |
| <p><b>乙女座</b> 8/23-9/22<br/>運動をして体力を<br/>リ…ストレッチ</p>  | <p><b>魚座</b> 2/19-3/20<br/>楽しい事を見つけて<br/>リ…ドライブ</p>       |

編集後記

この記事を書いている11月中旬の沖繩は例年ですと爽やかで涼しい時期ですが、今年は雨が多いせいか、湿度が高い上に気温も25度以上の蒸し暑い日が続き、未だ半袖姿で過ごしています。じわりじわりと温暖化が進んでいるのでしょうか。

さて今月の「表紙は語る」は吉田さんに、多発性硬化症とクローン病という2つの難病抱えながらも「治らないなら病気と上手につき合おう」と、病気を受け入れる事で気持ちが悪くなり、調子が良い時は調子に乗り、悪い時は身体を休める。そんな生活の様子を語っていただきました。また「歩けなくなって行動範囲は狭くなったが、視野は広くなった」とも語っています。いろいろと示唆に富むお話かと思えます。

話は変わりますが、本誌5頁でご案内の通り、難病(小児含む)の方の体験談「表紙は語る」のご投稿者を募集しています。文章を書くのが苦手な方は訪問またはZoomでの取材も可能です。詳細は事務局までお問合せください。

文 仲村 明



## 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 かね屋 ●長濱眼科 ●揚羽屋(あげはや) ●匿名2名

### 10月のご寄付

●有限会社 麦飯石の水 ●株式会社 メガネ一番 ●伊良部 鳳大 ●小谷 理恵 ●匿名1名

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

### 10月のご支援・ご協力

●難病情報誌246号の折り曲げボランティアとして参加して頂いた方々  
就労継続支援B型事業所「あるにこ」さん

●有限会社FECオフィスよりお笑い劇場公演優待チケット3枚を頂きました。

## 募金箱設置ありがとうございます 順不同敬称略

- 全保連(株) ●全保連コントロールセンター ●(株)メガネ一番 ●(株)いなんせ典礼 ●沖縄トヨタ自動車(株) トヨタタウン港川店、トヨタタウン松本店、トヨタタウンシーサイド店 ●(株)琉薬 ●(株)照正組 ●(株)K.Turtles ●恒和ペイント(株) ●日本交通(株) ●(社)全国個人タクシー協会沖縄支部 ●(社)沖縄県栄養士会 ●(有)だいにちシール ●(株)かりさら ●T-SHIRT-YA.COM国際通り店・北谷店 ●カラカラとちぶぐわ〜 ●てだこボウル ●フォーモストブルーシール北谷店 ●上間菓子店 ●西崎オートサービス ●マリンショップぶくぶく ●ホテルまるき ●水のサンクス ●山城二輪 ●さわやか歯科クリニック ●auショップ久茂地店 ●しゃしんやきんちゃんDigi-pit店 ●2DaTOP (ツダトップ) ダンススタジオ ●HAIR&MAKE EARTH沖縄新都心店 ●ジョッキハウス ●メキシコ雑貨tope (トベ) ●(有)麦飯石の水 ●スーパーチャレンジセンターミライ ●ひめゆり歯科医院

## 法人賛助会員 順不同敬称略

- 全保連(株) ●(株)アイアム ●岡野法律事務所 ●(株)クオサ ●(有) 麦飯石の水 ●(有)プログレス ●玄米クリニック ●(株)ケアコネクト ●はびなす訪問看護ステーション ●いくみ皮ふ科クリニック ●首里城下町クリニック第一 ●首里城下町クリニック第二 ●(株)ケイオーパートナーズ ●(有) 太陽印刷 ●恩納クリニック ●空と海とクリニック ●しゅくみね内科 ●(有)北辰ハウジング ●松城クリニック ●しんざと内科 ●(株)いなんせ典礼 ●はいさいクリニック ●テルモ(株)沖縄支店 ●外間眼科 ●ふたば訪問看護ステーション ●たつや脳神経外科 ●おおにし医院 ●サザン歯科まえた ●くすみ薬局 ●(株)舜 ●牧港眼科 ●まみ皮ふ科クリニック ●嬉野が丘サマリア人病院 ●城間クリニック ●那覇かなぐすく皮膚科 ●(株)長室材木店 ●仲本病院 ●光クリニック ●コザクリニック ●いちよう内科あしとみ ●下地第2脳神経外科 ●高良登記測量事務所 ●北部皮ふ科クリニック ●なかむら内科おなかクリニック ●岸本外科医院 ●(株)アクティブ ●(株)メガネ一番 ●南西医療器(株) ●(株)大成ホーム ●日本交通(株) ●(有) 沖縄矢崎販売 ●じのん整形外科クリニック ●伊佐内科クリニック ●訪問看護ステーションはっぴー ●きなクリニック ●琉球ダイハツ販売(株) ●前田胃腸科医院 ●愛聖クリニック ●おもと会 訪問リハビリテーション ●愛知クリニック ●訪問看護ステーションぶくじ ●沖映通り眼科 ●沖縄県農業協同組合 ●訪問看護ステーションこころのかて ●訪問看護ステーションおもととよみの杜 ●比嘉歯科医院 ●(有) ティダエステート ●中部地区医師会 訪問看護ステーション ●稲福内科医院 ●浦添さかい眼科 ●オリオンビール(株) ●ねたて内科クリニック ●みやぐに皮ふ科 ●嶺井第一病院 ●はびなす訪問看護ステーション ●(有)タカラ ●(株)ざまみダンボール ●かりまた内科医院 ●(社)沖縄県栄養士会 ●松本歯科クリニック ●サンクス ●まつおTCクリニック ●沖縄メディカル訪問看護ステーション ●すながわ内科クリニック ●りんご調剤薬局 浦西店 ●訪問看護ステーションちゅらぐる ●訪問看護ステーションうんな ●(株) 興建設まる不動産 ●(株)大央ハウジング ●(株) 上咲組 ●(株) ドウ・オキナワ ●(有) 新地開発 ●(株)ホープ住宅 ●(有) 仁開商事 ●(有)いっきゅう商事 ●伊江島不動産 ●(同) ONE live ●(株) 琉行 ●(株) 興ハウジング ●(有)ディー・ランド ●訪問看護ステーションみかん ●(有)名桜不動産 ●(株) ホカマ ●大和商工 (株) ●ワンズトラスト(株) ●沖縄病院 ●(株) 国建 ●(株) ホープネクスト ●(株) テルソウ ●まなざし訪問看護ステーション ●こばし内科クリニック ●南部徳洲会病院 ●(株) 沖縄ネット不動産 ●又吉内科クリニック ●友愛会訪問看護ステーション ●中部協同病院 ●ハートライフ病院 ●神谷医院 ●外間眼科医院崇元寺 ●訪問看護ステーション 縁 ●ライフホームズ(株) ●(株) 住宅管理コンサルタント ●(有) ハート住宅 ●(有) スタプランニング ●さわやか歯科クリニック ●こころクリニック ●(資) 新垣自動車工業 ●訪問看護ステーションいやしの邦 ●ハーモニー薬局 寄宮店 ●潮平病院 ●こもれ陽訪問看護ステーション ●エクスプロア訪問看護ステーション ●(株)名城 ●ゆずりは訪問診療所 ●開邦不動産 ●訪問看護リハビリステーションhappiness ●(有)ナンセイ日本商事

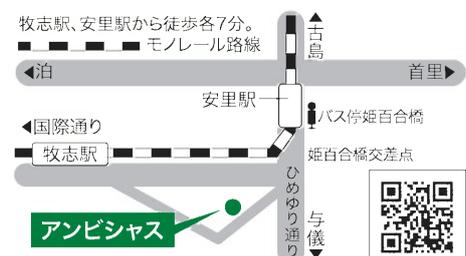
難病無料相談 (電話・来所・メール) 難病のこと、それに伴う不安や家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

☎098-951-0567 ✉soudan@ambitious.or.jp

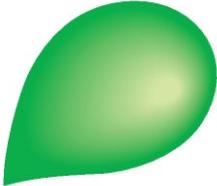
平日10:00～17:00 (休:土日祝日・年末年始)

※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。

アンビシャス 〒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) <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:道 幸治



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**

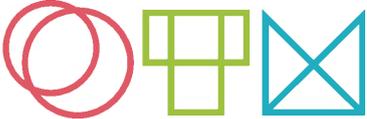
全保連株式会社 代表取締役 迫 幸治  
〒900-8608 那覇市天久905番地 TEL 098-866-4901



**RYUKYU GOLDEN KINGS**

www.goldenkings.jp  
www.twitter.com/RyukyuKings (Official Twitter @RyukyuKings)

沖縄にとってかけがえのない会社へ。



**沖縄トヨタグループ**

沖縄トヨタ自動車  
トヨタレンタリース沖縄 OTM

複写機・OA機器リース、レンタル、  
オフィス家具までトータル提案



**株式会社クオサ**  
kuosa

本社：〒901-2201 沖縄県浦添市勢理客1丁目20番14号 2F  
Tel: 098-879-0162 Fax: 098-879-0198  
北部営業所：〒905-0016 沖縄県名護市大東2丁目14番3号  
Tel: 098-051-1600 Fax: 098-051-1601  
宮古営業所：〒906-0014 沖縄県宮古市平良松原534-6  
Tel: 098-079-5751 Fax: 098-079-5752

ヴィクサーレ沖縄FCを応援しています。



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

Otsuka-people creating new products  
for better health worldwide



**Otsuka 大塚製薬**  
https://www.otsuka.co.jp/

医療法人 寿の会



**首里城下町クリニック 第二**  
SHURI JOKAMACHI CLINIC

腎臓病、高血圧症、リウマチ・膠原病  
糖尿病、循環器疾患、その他内科一般  
血液透析(外来)

医師 田名毅・比嘉啓

第一クリニック 第二クリニック  
TEL098-885-5000 TEL098-833-1001  
http://www.shuri-jc.jp/



**Terumasagroup**

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS** てるまさグループは持続可能な  
開発目標(SDGs)を支援しています