



アンビシヤス



立ちはだかる壁を
乗り越え続け、
そして、人の役に立ちたい！

表紙は語る

「網膜色素変性症」

アンビシヤス通信

11月の報告あれこれ

アンビシヤスメモ

保健所からのご案内

神経難病関連疾患の医療相談会

追加開催のご案内

RDD(世界希少・難治性疾患の日)

2023 in OKINAWAのご案内

こころの現場から

つぶやきチャンネル

シリーズ 第93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

アンビシヤス広場

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 中嶋 琢（なかじま たく）さん 網膜色素変性症

立ちほだかる壁を乗り越え続け、 そして、人の役に立ちたい！



福祉教育の一環として小学生に盲導犬について講話。

私は幼い頃から夜間の外出を非常に怖がっていたと両親から言われていました。お化けや妖怪が怖いという子供じみた思いの他に、よく物にぶつかっ

たり足を踏み外したりして、無意識に良く見えないことへの恐怖があったのだと思います。
幼稚園の頃には乱視と強い近視があ

り、眼鏡をかけ始めそれ以降、年に1回小児眼科へ定期検査に行っていました。中学1年生の頃に初めて私が網膜色素変性症（RP）であると親から告げられ、徐々に進行していき、いずれ失明する可能性がある難病だと聞かされました。

両親は私が小学校低学年のころ既に医師から病名を知らされていたようですが、私が物事を理解できる年になるまで明かさなかったのだと思います。私の方も少し目が悪いというだけで、普通に生活できていましたので、特に病気のことは気にせず、小中高を経て専門学校、数年間の就職の後、大学に進学しました。

学生の頃はもちろん不便な事もありました。例えば、黒板の文字が見えづらく一番前の席にしてもらったり、部活動のバスケットでは、よくボールが顔面にあたったりして、眼鏡を頻繁に壊しました。夜盲の症状もあ

り夜は友達の誘いはできるだけ避け、どうしても外出しないといけない時は慎重に行動していましたが、そのことがストレスで夜は出たくないといつも思っていました。人に弱みは見せたくないという思いから、目が悪いことを周囲に知られないよう、ごまかしながら生活していたのです。

しかし、転職は就職してから起こりました。大学進学前に数年間就職していたのですが、さすがに目が悪いことを隠しては、自分の危険だけではなく、顧客や会社に迷惑をかけてしまう状況に直面したのです。例えば、工場や倉庫のような暗くて見えづらい場所での作業は困難ですし、営業車の運転もできません。書類の取り扱いにも非常にストレスがかかり、進行性の病気でもあるため到底長く続けることはできません。学生の時はごまかしながら何とか切り抜けてきましたが、社会人になるとそれなりの責任が問われたのです。そこで初めて、自分は視覚障がいがあり就労において配慮してほしいことを会社に伝えることにしました。カミングアウトです！

見え方の状態に応じて、自分ができること、できないことを整理して会社に伝え、自分ができる業務を割り当ててもらったり、できない作業

は支援してもらおうことで、自信をもって仕事ができるようになりました。このことにより仕事のストレスは格段に減り、ずつと肩のしかかっていた荷が下りた思いでした。

大学卒業後の就労においては、今後さらに視野欠損と視力低下が進むことを見据えて、将来ずつと続けられる事務職に絞り就職活動を行いました。

従業員数が多い企業では、障がい者雇用枠を設けており、採用後は交渉次第で会社の合理的配慮を受けやすいのでお勧めです。

私の場合、この20年間で視野狭窄が徐々に進んだため、最初はパソコンを使い勝手の良い様に画面の文字やマウスポインタを大きくしたり、ハイコントラストで白黒反転調整して、自分にとって見やすい環境を作り対処して行きました。しかし、それでも画面が見えづらくなり、会社に目の状態を伝え、画面読み上げソフトを購入してもらいました。残る視力をフルに使いながら読み上げソフトを併用して業務の効率を維持することが可能となりました。

ところが視力低下が更に進行し、ついに頼りにしていた残存視力が使い物にならなくなってきました。こうなるとうもろ全盲に近い領域です。そこで事務職として働いている全盲の方からアドバイスをいただき、工夫して自分に

最適な環境を整えました。まずは画面読み上げソフトの操作をマスターすることから始め、それから自分にできる業務を提案、確保することで今後も仕事を続けていくことができるようになりました。

立ちほだかる壁を乗り越え続け、生き残ること、そして人の役に立ちたいという強い意志がその原動力となるのだと思います。

ここからは私が情熱を注ぐ視覚障がい者の就労啓発について共有したいと思います。

白ら道を閉ざさないで！

眼科医にRPと告げられ、ショックのあまり、パニックやうつ病で辞職、はたまた会社からあなたができる仕事はないと告げられ、いづらくなり辞職、このような話をよく耳にすることがあります。中には将来の生活を考え、盲学校に入り鍼灸マッサージ師を目指す方もおられます。その道を究め、自分で治療院を開業したいという強い志を持ち実際に開業した方もたくさんおられます。

地方ではあまり多くの求人はありませんが、企業のヘルスキーパーは会社員として働ける魅力的な職種です。目を使わずにできる仕事という面において、鍼灸マッサージ師は視覚障がい者

に適した専門職だと思います。

しかしながら、すべての中途視覚障がい者がその道に入ることは難しいでしょうし、その分野への興味をあまり持てない方もいるのではないのでしょうか。視覚障がい者はあんまマッサージの道で就労されている方が多いことから、その道以外の選択肢や情報が限られているのも事実です。しかし少ない中でも、その他の就労の選択肢や情報は確実に広がってきています。これまでに積み上げてきたキャリア経験を活かして、今の職場で仕事を継続していくことも選択肢の一つとして検討すべきでしょう。会社を辞めてしまう前にもう少し考えてほしいのです。

しばらくは休職しながらしっかりと休養し、その後に職場復帰面談などで上司や人事と目の病気や見え方について相談し、今後働き続けていくために会社として、そして当事者として何ができるかを話し合い、必要に応じて合理的配慮を交渉してみよう。

日本では、従業員が病気になることを理由に会社がクビにすることはできません。自ら辞職しないかぎり働ける権利があるのです。前例がないというのも理由になりません。前例を作っていく良い機会とポジティブに捉え、視覚障がい者雇用を会社とともに開拓していきましょう。

私は働く視覚障がい者の事務職として、同じような経験をされている方や同じような状況にいる方々を心から応援していきたいと思っています。私自身が見えづらさがある中、同じように見えづらさがあるながらも、いろいろな工夫や配慮をして就労を続けている方々からたくさん励ましを受け、対処していくアイディアをいただけたと本当に感謝しております。

今後は私自身の就労経験を通して、企業における※ダイバーシティ&インクルージョンを推進し、視覚障がい者の就労を啓発していけたらと思っています。

ひとりでも多くの目の見えない、見えにくい人が苦難を乗り越えながらも働き続けられる社会の実現の一助となればうれしい限りです。

※ダイバーシティ&インクルージョン
多様な人材を活かして個々の能力が十分に発揮できる取り組みを指す。

語者プロフィール

中嶋 琢

(なかじま たく)さん

1973年 兵庫県神戸市生まれ

【趣味】

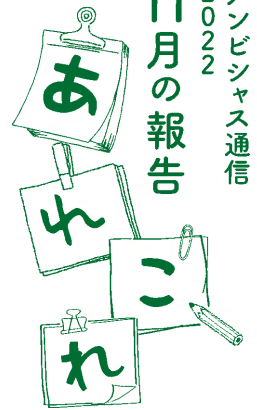
パソコン、エレキベース、盲導犬と散歩

【挑戦したいこと】

盲導犬と一緒に旅行

【現在の主な活動】

視覚障がい者の就労啓発、盲導犬の普及啓発、英語講師



オキナワインターナショナル スクール様からご寄付

11月25日、南城市玉城にある「オキナワインターナショナルスクール」の小学4年生の皆さんより、バザーで集めた収益から3万円の寄付を頂戴しました。

今回の寄付は「お金に関する授業」の中で、役に立つお金の使い方を生徒の皆さんが議論し、生徒自身で考え、みんなで運営したバザーの収益を寄付に充てようと決めたそうです。寄付先の候補もいろいろと調べ、その中の一つとしてアンビシャスを選定していただきました。

オキナワインターナショナルスクールの生徒の皆様、生徒の指導に当たった担任のホロウエイ先生をはじめ、校長先生や関係の皆様へ深く感謝申し上げます。



皆様の寄付に託された想いをしつかり受け止め、難病支援活動にこれまで以上に取り組んでまいります。ありがとうございます。



腎臓系医療相談会

11月12日、腎臓系の医療相談会を実施しました。

4組の来所相談と石垣島より1組のオンライン相談を、新健幸クリニック副院長小祿雅人先生にご担当いただきました。ご相談の方からは透析の不安を抱えられた相談や、日常生活で注意すべき事また離島ならではの相談等がありました。

相談者の事後アンケートからは「心配や不安は簡単には消えないが、分かりやすく理解しやすい言葉で説明していただけ、気持ちが悪に

なりました。」とか「このような相談会を開催していただき感謝します。」等のお声を頂戴しました。ご参加の皆様、アンケートへのご協力ありがとうございました。皆様の声を今後の相談会へ活かしていきたいと思えます。

今年度の腎臓系医療相談会は終了しました。来年度も計画していきます。ご希望の方は当誌の案内または保健所よりご案内しますので、その際はお早目にお申込みいただけます様お願い致します。

また、今回の相談会では石垣島より初めてオンラインを利用したご相談をお受けしましたが、沖縄県は離島も多く簡単に那覇へ移動し相談を受ける事が難しい方も多いためと思います。ご自身のIT環境を整えていただく事が前提条件ですが、他の疾患系の医療相談会も含め担当の先生のご意向をお聞きした上で、県内在住の方に限りオンライン相談も検討したいと思えます。

2023年1月の各保健所からのご案内

【北部保健所】Tel:0980-52-2704

【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

【那覇市保健所】Tel:098-853-7962

各保健所、1月の予定はございません。

【中部保健所】Tel:098-938-9883

難病医療相談会及び医療講演会「潰瘍性大腸炎・クローン病の食事について」

日時：令和5年1月31日(火) 14:00～16:00(受付13:30～)

場所：沖縄県中部合同庁舎 4階会議室

講師：沖縄大学健康栄養学部管理栄養学科 管理栄養士 長嶺 愛香 先生

対象：中部保健所管内にお住まいの潰瘍性大腸炎・クローン病患者及びそのご家族様

申込：中部保健所地域保健班 (Tel:098-938-9883)

定員：40名 ※事前に申し込みが必要です。感染症の流行によっては、定員を制限する場合があります。

※講演会終了後、交流会も予定しています(当事者の体験談発表あり)

神経難病関連疾患の医療相談会 追加開催のご案内

今年度の神経難病関連疾患の医療相談会は既に終了した分を含め4回の実施計画でしたが、キャンセル待ちの方が多かったため急ぎよ1月・2月に追加開催することになりました。難病の詳しい説明や治療・療養について、専門医による個別相談(お一人30分間)を無料で受けることが出来ます。

疾 患	担当医	日 程
神経難病関連疾患	渡嘉敷 崇先生 (沖縄病院)	2023年 1月27日(金) 14時～16時
		2月17日(金) 14時～16時
		3月10日(金) 14時～16時

定員は原則4組となっております。先着順となりますので、ご希望の方はお早目にお申込みください。

【主催・お申込み・お問い合わせ・開催場所】

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

RDD(世界希少・難治性疾患の日)2023 in OKINAWAのご案内

Rare Disease Day(世界希少・難治性疾患の日、以下RDD)はより良い診断や治療による希少・難治性疾患の患者さんの生活の質の向上を目指し、スウェーデンで2008年から始まった活動で毎年2月末に世界各地で開催されています。長引く新型コロナの影響下、沖縄では今年もオンラインにて下記内容で開催を致します。

Web(Zoom)開催予定(対面+Web開催も検討。詳細は年明けアンビシャスホームページにて)

【日 時】2023年2月28日(火)14:00～16:00(予定)

【定 員】無し・但し要申込み(IT環境が整っている事が前提) 締切2月22日

【演 題】「重度の難病患者支援の現状課題と解消に向けて」

・・・沖縄の課題としてあるヘルパー不足や支援技術の未経験、制度面等について

【講 師】里中 利恵氏(日本ALS協会鹿児島県支部 事務局長)

お申込・お問合せはアンビシャスまで

メール:soudan@ambitious.or.jp TEL 098-951-0567

こころの

現場から



穏やかな コミュニケーションを

新年あけましておめでとうござい
ます。皆さまにとりまして、本年が
穏やかで実り多き年でありますよ
う祈念しております。

同じ立場にいる人同士が支えあ
うこと、すなわちピアサポート活動
に力が入れられ、だいぶ年月が経と
うとされています。ピアサポーター養
成研修では様々な知識の習得に加
え、ピアサポーターの「聴く力」の向
上にも力が入れるとともに、専
門職との協働の重要性も述べられ
ています。難病だけではなく、癌やそ
の他の疾病、障碍、被災など、様々な
ピアサポーターが活躍をしています。
忘れられがちですが、ピアサポー
ターの価値は、ピアサポーター自身
が自らの体験を語るることによって、
その体験を聴いた人が「自分と同じ
体験をした人が居るのだ」と孤独感
から解放され、「自分一人ではなかつ

た」と思え、「自分の足で人生を歩ん
でいこう」と思えるようになること
にあります。「同じ体験をした人が
居る」ことは、苦難を抱えた人が生
きるための一つの大きな力になるの
です。自分の体験をただ聴いてほし
くて誰かれ構わず話すこととは意
味が違います。ピアサポーターは「自
分の病いの体験が、目の前に居る、今
とても悩んでいる人の力に、少しで
もなれば」という想いで、思いやりと
労りの気持ちをもつて語ることが重
要です。

また、自分の状況を理解してほし
いがゆえに医療従事者に強い言動
をしてしまうことも当然あります。
しかし、自分の状況をわかってもら
い、よりよい療養生活を送るため
は、穏やかな言動をする方が効果
的です。まずは身近な家族との穏や
かな言動を実行し、次第に主治医
や周囲の支援者への穏やかな言動
を心がけてみてはいかがでしょうか。
身近な相手は自分の
鏡なのですから。



十師里 依り
心理師 鎌田 依り
臨床心理士 鎌田 依り
(かまだ 依り)

つぎやきチャンプルー

自分を知っていますか？

自分というのはどれでしょう。自分というのは脳
でしょうか、心でしょうか、記憶でしょうか、行動
でしょうか。戸籍といったデータかもしれません。
アンビシャスでは、毎年、沖縄国際大学の 上田 幸彦
先生（臨床心理士・公認心理師）による「難病との付き合
い方」のころとからだのセルフコントロール」と題した、
難病を持つ患者さんを対象に研修会を実施しており
ます。

人には自動思考という、その方の習慣や経験から生
じる考え方の癖があります。認知・行動・感情はゆる
やかに関連しあっていることを知ると自分の傾向が
判つてきます。認知は物事のとらえ方・考え方や信念
で、行動は何をするか、何をしているかです。感情は
気持ちや感じ方です。例えば、何か失敗をし「自分
は無理だ」と認知し、「不安や恐怖」といった感情で、
「何もしないでおこう」と行動しない。といった場合
にはいつそう何もできなくなってしまう。この前
は出来なかったが（認知）、悔しいから（感情）、も
う一度頑張る（行動）といった選択もあります。自分
の自動思考に気づくのは難しいため、いろんな人との
交流が大切になってきます。自動思考で気づかなくて
損していることもあるかもしれません。
自分とは神秘のベールに包まれたもの
ですね。



通 喜 照
著: 照喜名 通

シリーズ「患者学」第93回

慶應義塾大学
名誉教授 加藤 眞三

驚きの後の笑いは伝染する？

マイブーム

最近、私の中でブームになって
いるものに、YouTube上のチャ
ネルNickxarの動画を観ることが
あります。Bushman prank (植
物人間のいたずら) というタイ
トルで、身体に木の葉のついた枝を
まとい、街角で人が近づいて来た
ときに急に動き出すという他愛も
ないいたずらのビデオです。

わが国のテレビ番組「どつきり
カメラ」に似ているといえれば似
ているのですが、それ相手の込んだ
内容のものではなく、対象とする
相手も街を歩く一般人というところ
ろが大きく違います。ところが、
このビデオを観ていると、なぜか
私も笑いがこみ上げてきて、その
ことで癒されているのだから不思議
です。

撮影する側が相手を「だまして
やったぞ」「驚かせてやったぞ」とい
うような勝ち誇った様子ではなく、
相手と一緒にゲームを楽しんでい

るような雰囲気が動画から伝わっ
てくるからではないかと思えます。

自然な笑い

いたずらによって驚かされた方
も、そのことに対して怒る様子も
なく、連れの友人と大笑いしてい
るところなどが好ましく感じられ
ます。驚かされた人が怒りくるつ
て抗議するようであれば、おそら
く私はこの動画をみないのではな
いかと思うのです。

また、この笑いは驚いたことに
対しての照れ隠しとしてやってい
るといよりは、驚いた事柄がそ
れが危険ではないことを理解した
瞬間にでてくる安堵の笑いです。
それが驚いた後に身体的反応とし
て中和するように出てくる自然な
笑いであるために、この動画が魅
力的になっているのではないかと
思います。余りにうれしいときに
身体反応としてでてくる涙のよう
な自然さがあるのです。

笑いの効用

この自然な笑いは、周りの人に
も伝播します。そして、それが動
画を見ているわたしにも伝播し、
それが癒やしにつながっているの
だと思えます。そういえば、コカ
コーラの宣伝で、「Happiness
starts with smile」という動画が
YouTube上にあります。1人の
男性が電車の中で笑い出すと、周
りの人が思わず笑ってしまうとい
うものです。理由もわからず笑っ
てしまった人にも、幸せが訪れる
というものです。

実際、笑いには多くの効用があ
ることが知られています。ジャー
ナリストであった、ノーマン・カ
ズンズ氏は強直性脊髄炎という膠
原病にかかり痛みで悩まされてい
るときに、笑う事で痛みが緩和さ
れたことが「笑いと治癒力」(岩波
文庫)に書かれています。

笑いは、ストレスや痛みの軽減、
怒り、不安、抑うつ気分の緩和だけ
でなく、身体的にも、血圧の低下、
心筋梗塞リスク低下、血糖値の降
下、呼吸器機能改善などが報告さ
れています。それが、たとえ意図
的な作り笑顔であっても、笑顔に

するだけでも効果があることも報
告されています。自然に出てくる
笑いは、周りの多くの人を引き込
み、幸せな気分をもたらします。
ちよつと気分が落ちてしまっ
ているようなときに、一度Nickxar
のbushman prankを見てはいた
だけませんか。そこで出会う自然
な笑いに、少しでも気が楽になる
のではないかと思います。

[https://www.youtube.com/
watch?v=Qon6WQcGH7E](https://www.youtube.com/watch?v=Qon6WQcGH7E)

<https://youtube.be/IveWblpGa78>

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](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。
上智大学グリーフケア研究所研究員。
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

2023年1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	20日(金) 19～20時	オンライン交流会 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	29日(日) 13時半～15時半	医療講演会(県総合福祉センター ゆいホール)受付:12時半 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	29日(日) 14～17時	ノボテル沖縄那覇 1階ラウンジ ※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。 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		

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
「リアル交流会」のご報告

11月5日、那覇市役所にて全国膠原病友の会沖縄県支部交流会を開催いたしました。

コロナ感染拡大で対面での交流会は2年10か月ぶり。「リアルでの交流会ってどんな感じだったかな?」ドキドキしながら会場へ向かいました。コロナ禍で対面の交流会がなくなってから入会した会員さんとも初めてお会いします。

しかし、オンラインでお会いしていたからか、初めてお会いしたとは思えない程、すぐに皆さん話は盛り上がりました。

直接お会いして表情や感情がやはりオンラインとは違う伝わり方で、すぐく元気を頂きました。交流会では近況や病状等を主に話しますが、病状が自分よりの重い方のお話を聴いて「少し不安になることもある」という会員さんもおられます。その逆に自分の症状の

方が重いと落ち込んでしまうことも：しかしながら、誰一人として全く同じ症状が出て、同じ経験をするという事はありません。それよりも早い段階で事前にサインをキャッチして、対応することができ。そちらの方がものすごく大切なことだと思います。

交流会はとても雰囲気の良い場所です。どうぞ皆様、気軽に遊びに来て下さいね。コロナ感染状況を見ながら活動をしていきますので、難病情報誌「アンビシャス」からのご案内をお待ちください。



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	(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 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@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 メール:tadatune9030118@yahoo.co.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 北部部会(伊良波) 電話・Fax:0980-53-1262 中部部会(又 吉) 電話:090-3797-4125 南部部会(譜久島) 電話:080-1766-2669 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	横目 トヨ子	(横目)090-7380-6329
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	(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 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

処方薬と市販薬の 飲み合わせについて

市販薬を上手に活用していますか？市販薬は軽いけがや風邪をひいた時、つい食べ過ぎたり飲みすぎたりした時にも、近くの薬局・薬店等ですぐに購入することができとても便利です。ただ、処方薬同士の場合には医師や薬剤師が処方内容と薬歴等から副作用や飲み合わせに問題はないかチェックを行います。処方薬を服用中の方が市販薬を選ぶ際は確認が必要です。



例えば、耳鼻科や泌尿器科等多くの科で感染症に処方される一部の抗生薬と金属イオン(マグネシウム、アルミニウム、カルシウム等)が含まれる市販の胃腸薬等を一緒に飲むと、抗生薬の効果が弱まってしまう。これは抗生薬とこれらの成分がくつき、抗生薬の吸収を妨げ、十分な効果が得られなくなるからです。その場合、抗生薬を服用後、胃腸薬の服用時間を2時間程度遅らせたり、金属イオンを含まない他剤に変更することで影響を避けることができます。市販薬をご購入される場合も、ご自身の服薬情報が記録されている「お薬手帳」を持参し飲み合わせ等についても薬局・薬店でご相談ください。



沖縄県
薬剤師会
吉田 典子



エッセイ 渡口 正さん (ALS)
「気づき」と理想社会

昨年1月のある日の夕刻、糸満行き之路線バスに80歳前後のおばあさんが乗車してきましたが、優先席に座っていた30代の男性は、スマホ中でおばあさんに全く気付かず普通にスルーし、また、50代の女性もおばあさんをチラ見してそのまま窓の外を見ていました。その様子を見ていた40代の女性は、すかさずおばあさんに声をかけて席を譲りました。

私は改めて、気づきと決断力がなければ「気づき」には繋がらないと思うとともに、バスの運転手が乗車してきた高齢者や障がい者のために車内アナウンスをして、乗客が席を譲りやすい雰囲気づくりをすることや、我々障がい者自らも乗客に対して勇気を出して席を譲るようお願いすることが、我々障がいのある人々にとつての理想社会に近づくと感じました。



お勧め映画/DVD 情報

ハリソン・フォード主演による有名なアドベンチャー冒険シリーズ「インディ・ジョーンズ」の新作『インディ・ジョーンズ5』の今年6月全米公開(予定)を前に、過去の作品を振り返るのもシリーズ物の楽しみの一つです。

- 1) 『レイダース/失われたアーク《聖櫃》』 (1981年公開)
- 2) 『インディ・ジョーンズ/魔宮の伝説』 (1984年公開)
- 3) 『インディ・ジョーンズ/最後の聖戦』 (1989年公開)
- 4) 『インディ・ジョーンズ/クリスタル・スカルの王国』 (2008年公開)

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。

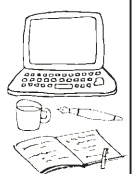


今月の占い

リ=リフレッシュ法

牡羊座 3/21-4/19 自分本位にならないで リ…歌唱	天秤座 9/23-10/23 一人の時間楽しんで リ…模様替え
牡牛座 4/20-5/20 健康第一の生活を リ…運動	蠍座 10/24-11/21 綺麗な景色で目の保養 リ…テレビ観覧
双子座 5/21-6/21 整理整頓でスッキリ リ…断捨離	射手座 11/22-12/21 感謝の気持ちを忘れず リ…読書
蟹座 6/22-7/22 笑顔を絶やさないうで リ…料理	山羊座 12/22-1/19 挨拶から気分良く リ…ドライブ
獅子座 7/23-8/22 一日一善を心掛けて リ…散歩	水瓶座 1/20-2/18 美味しいもの食べて リ…DVD鑑賞
乙女座 8/23-9/22 好きな物に囲まれて リ…買い物	魚座 2/19-3/20 新たな出会いを大切に リ…音楽鑑賞

編集後記



明けましておめでとうございます。本年も難病情報誌をご愛読くださいます様よろしく申し上げます。

さて今月の「表紙は語る」は網膜色素変性症の中嶋さんにご体験を綴っていただきました。幼児期から学生時代の間、不便はあるものの周囲には病気を隠し通した事。しかし就職により責任も生じカミングアウトした経緯。その後の視覚障がい者の就労啓発活動について語っていただきました。中嶋さんはその他に盲導犬の普及啓発活動もされていて、同じ境遇の方のサポーターとしても活躍されています。

話は変わりますが、コロナ禍の副産物として講演会や交流会のオンライン化が予想以上に普及してきています。当誌4頁の報告あれこれでも述べたように多くの離島を抱える沖縄において、諦めていた相談会への参加がネットを通して可能となりました。医療相談会はあくまでも対面が望ましいのですが、機会損失を減らす上からもオンライン化も並行して取り組んでいきたいと思えます。

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
 11月のご寄付 ●大森 秀孝 ●吉田 晋介 ●萩原 祥禎 ●宇良 富江
 ●オキナワインターナショナルスクール ●匿名1名(物品:はがき・切手)

※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。

11月のご支援・ご協力

- 難病情報誌247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4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)琉葉 ●(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 ●はびねず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 ●まみ皮フ科クリニック ●嬉野が丘サマリヤ人病院 ●城間クリニック ●那覇かなぐすく皮膚科 ●(株)長堂材木店 ●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 ●北部皮フ科クリニック ●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 ●みやぐに皮フ科 ●嶺井第一病院 ●はびねず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

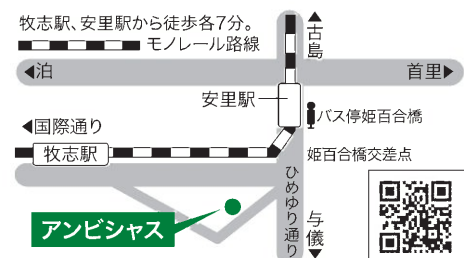
難病無料相談(電話・来所・メール) 難病のこと、それに伴う不安や家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

☎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: 迫 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 沖縄県宮古島市平良松原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/

あなたのご支援が
会報誌制作・運営の支えになります。

協賛広告のお願い

広告を掲載いただける
団体・企業様を募集いたします。

広告掲載費: 毎月1万円
(募集枠: 1・2月、4・5月、7・8月、10・11月の年8回 又は 年4回)

【お問合せ】アンビシャス事務局
Tel: 098-951-0567 mail: info@ambitious.or.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