

Ambitious アンビシャス



今一生懸命頑張る事で、
私に関わつて
助けてくれた人達に
「ありがとう」を伝えたい!

表紙は語る
「混合性結合組織病」

アンビシャス通信

3月の報告あれこれ

保健所からのご案内

令和5年【7月開講】
障害者委託訓練生募集のお知らせ

ハローワーク那覇による
出張就労相談のご案内

こころの現場から

つぶやきチャンプルー

シリーズ 第97回

『患者学』 加藤 真三教授

沖縄県難病団体の掲示板

2023年度各患者団体

総会・講演会のお知らせ

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

編集後記
占い

表紙は語る

島かおり（しまかおり）さん 混合性結合組織病

今一生懸命頑張る事で、私に関わつて助けてくれた人達に「ありがとう」を伝えたい！



娘・息子夫婦、孫たちに囲まれて幸せです。

人はそれぞれ頑張る場面が違います。私が頑張っていることの一つは難病と戦つてることです。痛い、だるい、両手の色が違う、何か体がおかしいと思い始めた頃から私の病気との戦いが始まりました。

中でも一番つらかったのは、2人の幼い子を実家に預けざるを得なかつた事、一番甘えたい時期にずーっと入院していく、両親と妹に子育てを委ね、母親として関われなかつたことです。

通院、入院、生活費の事、職場とのやり取りなど、いろんな事がどんどん迫つてくる。でも自分では何もできないもどかしさ等、気持ちとの戦い。また毎日おこなう検査の中にはすごく痛い検査もありました。混合性結合組織病と診断されてからはお薬の調整そして副作用。また症状が悪い時などは時間の経過もうつろで、気が付くとなんと

その月の半分が過ぎていてビックリした事もあり、カレンダーを何度も見てしまいました。

まだ起き上がる出来なかつたので、お水が飲みたくてコップにストローをさして口元に持つてきてもらいストローをくわえたけど、なんと吸うことが出来なくなっていました。「赤ちゃんになつたみたい」と笑つていました。ずっとオムツもしていたし。恥ずかしかつたです。

同室の患者さんには「あんた、もう死んだと思ったよ」と言われた事もありました。その時は医療ドラマのワンシーンの様な光景でした。体は動かせないけど、ちゃんと聞こえていましたよ。また主治医の先生「カッコいいな」なんて事も思つていました。

入院には嫌なイメージもありましたが、しかしそんな中でも素敵



私の心のボディーガード、ワンちゃんのデンくん、セナちゃんに
ネコのすいかちゃん

な時間はいっぱいありました。

その頃は各病室にテレビが無く、自分で歩ける人や車イスで移動できる人はみんな談話室で一緒にテレビを見たり、おしゃべりしたりする事が入院中の患者さんの楽しみの一つでした。その様な中、座ることも出来ない私を、病室で一人淋しい思いをさせない様にベッドごと移動してくれた看護師さん。見かけはすごく貫禄があつて、とても怖なお掃除のおばちゃんは、出勤するたびに朝、私の病室にきて髪をブラッシングしたり、編み込んだりしてくれました。

I C Uと一般病棟を出たり、入つたりと落ち着かない日々の中、ある時たまに目を覚ます私のタイミングを見計り、なんと！看護師さん達がベッドの周りで踊ってくれたんです。それも派手なカツラをかぶつてです。私自身すごく笑顔になつたのを、今でもよく覚えています。丁度クリスマスの時期だつたので素敵なお夜になりました。近く同僚の結婚式で踊る予定で余興の練習をみんなで頑張っていた頃で、それを私に見せてくれたのです。

少し元気になつてからの4人部屋では、向かい合わせのおばちゃんとベッドの上でおしゃべり、10代の女子学生の様にお腹が痛くなるくらい2人で大笑いし、ベッドの上で転げまわって大爆笑。ナースステーションから看護師さんが走ってきて「どうしたの？」「何事！」とびっくりしていました。ナースステーションから一番離れた奥の部屋なのに本当にスゴイ笑い声が響いていたんだなと思いました。でも本当に心の底から笑えて楽しかったです。

他の2人もすごく良い日々を過ごせたので、その頃の病室の4人のメンバーは1番じやないかと思っています。

I C Uと一般病棟を出たり、

入つたりと落ち着かない日々の中、

ある時たまに目を覚ます私のタイ

ミングを見計り、なんと！看護師さ

ん達がベッドの周りで踊ってくれた

んです。それも派手なカツラをか

ぶつてです。私自身すごく笑顔に

なつたのを、今でもよく覚えてい

ます。丁度クリスマスの時期だつた

ので素敵なお夜になりました。近く同

僚の結婚式で踊る予定で余興の練

習をみんなで頑張っていた頃で、

それを私に見せてくれたのです。

少し元気になつてからの4人部

屋では、向かい合わせのおばちゃん

とベッドの上でおしゃべり、10代

の女子学生の様にお腹が痛くなる

くらい2人で大笑いし、ベッドの

上で転げまわって大爆笑。ナース

ステーションから看護師さんが

走ってきて「どうしたの？」「何

事！」とびっくりしていました。

ナースステーションから一番離れ

た奥の部屋なのに本当にスゴイ笑

い声が響いていたんだなと思いま

した。でも本当に心の底から笑え

て楽しかったです。

他の2人もすごく良い日々を

過ごせたので、その頃の病室の4

人のメンバーは1番じやないかと思っています。

病気と戦っている中、薬の影響もあつて残念な事に覚えていない事も多いんです。なので「ありがとう」と言えない事もいっぱいあります。

私が一生懸命頑張る事で、私に関わつて助けてくれた人達に「ありがとうございます」と伝えようと、日々を大切に一生懸命生き続ける事でいつか伝わるんじゃないかな

と思っていました。

発病し平成4年に診断を受け、現在もずっと入退院を繰り返し、通院といつぱいの薬をずっと飲み続けています。長い病院との付き合いなので、そこでの戦いもあります。

「27年分の待ち時間をかえせ」と叫びたくなるくらい嫌なことも有りましたが、でもすごく素敵な事もたくさんありました。

今も毎日キツイ症状が続く中、我慢し続け、痛みに耐え続けることが少ししんどくなつた頃に偶然、保健所で手にした難病情報誌「アンビシャス」その後のアンビシャスとの出会い、そして指笛製作者募集に思い切つて応募し指笛を作り始めた事が大きな転機となりました。

指笛作りは病気を隠すことなく自分のペースで働くことが出来、また仕事をするにつれ日々の生活でも張りが出て、いろんなことに

楽しく前向きに取り組むことが出来るようになりました。

その他に元気の元となつているのは、ワンちゃん（デンとセナ）

ネコちゃん（すいか）たちです。

この子たちが私の日々のリズムをつくってくれています。「ごはんの時間だあー」と一日のスタート、立ち上がる力になつています。

自分のゴール、最後は大切な人が泣くことなく、笑つて私を送つてくれるにはどうしたらいいんだ

ろうと考えながら、またこれからは後悔を増やさぬ様にすべての事を大切に楽しみながら一生懸命生

きてます。

次はまたどんな戦いが来るかわからない、でも逃げないで向かっていきたいと思っています。色々なことを思い出し、涙で見えなくなつてきたのでこの辺りにします。

島 かおり(しま かおり)さん

1970年国頭村生まれ。

【挑戦したいこと】
チャンスのある事全て

【趣味】
緑とお花を見たり、さわったり、育てたり、自然が大好きです。

【好きな食べ物】
くだもの 特にスモモ



2022年度の 難病とのつきあい方講座 を終えて

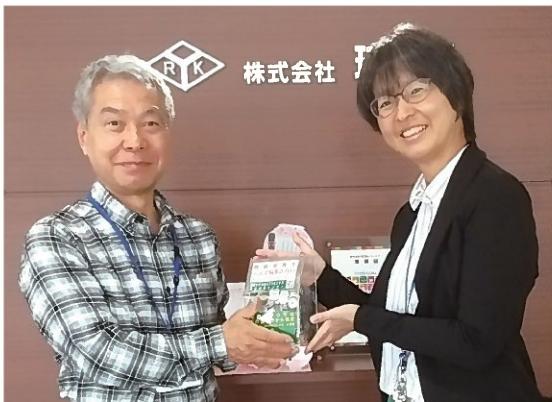
今年も沖縄国際大学の上田幸彦教授（公認心理師・臨床心理士）をお講師にお招きし1月～3月の3ヶ月に渡り、4名の難病患者さんが受講した講座は3月25日をもつて終了しました。

具体的にストレスについての学びでは、「病気によつて周囲の人々との関係がどう変わつたか?」等のテーマを基に意見を出し合つたり、第1回で学んだ「ストレス対処法」を講座期間中、続けて実践していただきました。「ストレス対処法」にマインドフルネス瞑想を選択された方からは、「毎日マインドフルネスをやるようになつて『これくらいのことだつたらいいや』と考えられるようになつた。続けていくことで、一日のストレスが流れ

ていくなど感じる。」との感想が聞かれました。また別の方からは「難病と診断された当時は生き辛さを感じていたが、講座に参加して、これから生きていくうえでとても大きなものになつた。心のどこかで安心感があつた。この3ヶ月間ここに来ようと思つて頑張れた。もつともつと自分が生きやすくなるために、ちょっとずつ、また戻つてやり直せばいいのかなと思う。」との意見も聞かれました。

3月のご寄付

3月末日に株式会社琉薬様の受



琉薬 総務課 馬場課長(右)より贈呈

付カウンターに設置された募金箱より約1万8千円のご寄付を頂戴しました。同社からは2011年より累計で12万円余りのご支援をいただいています。

その他3月はおきぎんSmartからの寄付をはじめ、毎月定額寄付の方や集めていた切手をお送りいただいた方など23件の法人・個人様の寄付や募金をお寄せいただきました。

多くの皆様のご支援に心より感謝申し上げます。

改めて御礼申し上げます。
募金額は100円から設定でき、あまりご負担のない額でご協力いただけます。アンビシャスへの支援の一つの形としてご検討をお願い致します。尚、募金に際し領収書が必要な方はその旨コメントを入れていただけますと、私どもの方から発行、送付いたします。認定NPOへの寄付控除としてもご利用いただけます。

おきぎんSmartアプリ からの募金がスタート

この度アンビシャスでは沖縄銀行様の「おきぎんSmart」における募金先団体として認可され3月24日より運用が開始されました。そのことにより沖縄銀行様に口座があり、かつ「おきぎんSmart」アプリを取得した方がアンビシャスを含めた登録団体へお手軽に募金が行えます。因みに開始日から月末までの僅か1週間で11名の方の募金がありました。



沖銀与儀支店 又吉支店長(左)と認証式に臨む

2023年5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:098-938-9883

【南部保健所】Tel:098-889-6945

【那霸市保健所】Tel:098-853-7962

【宮古保健所】Tel:0980-72-8447

【八重山保健所】Tel:0980-82-3241

各保健所、5月の予定はございません。

令和5年【7月開講】障害者委託訓練生募集 【募集期間:令和5年5月1日(月)～26日(金)】

【訓練期間:令和5年7月3日(月)～9月29日(金)】(3ヵ月間)

コース名	定員	管轄校	募集対象	訓練場所	委託先
初心者から始める パソコン科 (知識・技能)	13名	浦添校	身体(上肢・下肢※車いす不可)・ 聴覚・内部障害、精神、発達、 その他高次脳機能障害、難病	那霸市	株式会社 リレーションシップ
リネン類 クリーニング科 (実践)	3名	具志川校	知的・精神・発達・ 高次脳機能障害、難病	中城村	沖縄綿久寝具 株式会社 【中城工場】

その他、受講料無料(保険料・テキスト代等は自己負担)

【申込方法】住所地のハローワーク

【お問合せ】浦添職業能力開発校 **TEL:098-879-2560**

具志川職業能力開発校 **TEL:098-973-6680**

ハローワーク那覇「難病患者就職サポーター」による 出張就労相談のご案内

今年度もアンビシャスではハローワーク那覇と連携し、毎月第3火曜日「難病患者就職サポーター」による出張就労相談を行います。

これから就職活動をする上で使える制度・支援などの情報や、病気の開示・非開示のメリット・デメリットについて、難病患者就職サポーターから実例を交えながらゆっくりと話を聞くことが出来ます。就労をお考えの方がいましたら、この機会に相談をしてみませんか。

【対象】難病をお持ちの方、難病をお持ちの方を雇用されている、
又は雇用を検討されている事業主の方

【相談日】毎月第3火曜日 13:30～15:30(お一人60分)

【場所】沖縄県難病相談支援センター
(那覇市牧志3-24-29 グレイスハイム喜納2-1階)

【定員】2名(先着順、要申込)

【お申込・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)

まずはお気軽にご相談ください。相談は無料です。

難病就職相談会



ハローワークの難病患者就職サポーターが
アンビシャスにて出張相談をします!

(※難病患者就職サポーターは、通常ハローワーク那覇 専門援助部門にて、相談を受け付けております。)

毎月第3火曜日
13時30分～15時30分 先着2名
(60分/1人) 要予約 無料

【お問い合わせ・会場・予約申込先】
沖縄県難病相談支援センター
(認定NPO法人アンビシャス)
場所:那覇市牧志3-24-29 グレイスハイム喜納2-1階
TEL: **098-951-0567** (平日:10:00～17:00)

こころの 現場から



自分にとつての普通とは

人は自分らしく生きようとする時に、自分が認められ大事にされているという感覚が必須のエネルギー源になります。またある程度、自分の言動や思考を自由にできる状態であれば、人のこころは基本的に健康でいることができますが、自分のペースを否定されたり、言動や思考が認められたりしない状況においては、どのような有能な人でもこころの調子を崩してしまいます。

お互いのことを尊重しあっている環境(こころ)という環境とは、幼少期からのことだけではなく成人してからのこと(とも含む)で育つた人は、相手を尊重することを「普通に」できます。自分の言動について否定されるような環境で育つた人は、相手の言動を否定することが「普通」であると感じています。

「人は相手のことはわからないのが当然」と割り切ると、少し楽になるかもしれません。

「自分だけが」相手から責められ冷遇されているような気持ちになってしまいます。ここで気づいていただきたいのは、あなたに対しても非情な対応をする人は、おそらくあなたにだけではなく他の人にも同様の言動をしていることが多いということです。「自分が」されると感じると、人間は自分に非があるように感じてしまい、自分を卑下し自信をなくしていき、こころの調子を崩し、生きるエネルギーをなくしてしまいます。しかし「こころ」の人は誰に対してもこのような態度なのだ」と考えると、「攻撃したり否定したりするのはこの人はおそらくそういう環境で育つてきたから、この人にとってはそれが普通なのだろう」と思えるようになります。「自分だけが悪者のようにされているがそうではない」と気づき、自分のこころを護れるようになります。



臨床心理士
公認心理師
鎌田 依里
(かまだ エリ)

つぶやきチャンプルー



自己を出さずに傾聴するロボット

最近話題のチャットジーピーティー (ChatGPT)。いわゆる人工知能 (AI) で質問した内容に対し質の高い回答がされ、これまでの検索エンジンにはない画期的なものになっています。人工知能が発達する未来では、これまで人がしていたことをコンピュータがこなす範囲が広がり便利になる方面、今ある職業が無くなるとも言われています。私が生まれる前の1958年に星新一が発表した「ボッコちゃん」に収録された「肩の上の秘書」では、人が話すことを、肩の上に乗ったオウム型の秘書ロボットが翻訳し敬語に自動変換し、対話する未来の皮肉があります。

また、高齢者の方々のライフレビューにおいて、聴き手が人間の場合と、ロボットでは高齢者の語りがどのように変わるのがを検証した結果、高齢者はロボットに話しかけた方がより自分が信じる人生の普遍的な価値を語る傾向があることがみてとれました (Ueda & Takahashi, 2020)。傾聴ロボットは利害関係もなくユートラルな存在であることが、人間相手では引き出せない語りを生じさせているのではないか (高橋他2018)。ということです。

えつ、相談員も職を失うのかと焦ります。しかし、人工智能搭載ロボットには判別できない心の機微や感情の動きなど私たち人間の相談員にしか出来ないことがあります。患者さんや家族がより健やかな人生を送れるよう精進する日々です。



著:照喜名通

シリーズ「患者学」第97回

慶應義塾大学
名譽教授 加藤 真三

医師の過酷な勤務状況

第95回には看護師の大量退職の問題からその劣悪な勤務状況について述べましたが、今回は医師の勤務状況について書きたいと思います。

医療現場で医師に過重労働が課せられていることはよく知られていますが、最近も次の様な事件が報道されていました。

「伊勢崎佐波医師会病院(群馬県伊勢崎市)に勤務していた男性医師(当時46歳)が2015年、長時間労働のために心筋梗塞(こうそく)で過労死したとして、妻ら遺族3人が計約3億1600万円の損害賠償を求めた訴訟で、前橋地裁(杉山順一裁判長)は14日「男性医師の死亡と業務に因果関係がある」として病院側に計約4900万円の支払いを命じた。」(2023年4月15日毎日新聞)といふものです。

医師は整形外科部長であり15年11月手術の執刀後に意識を失い心肺停止状態となり、翌月に急性心筋梗塞で死亡しました。同科は同年7月以降、常勤医2人体制から医師1人と

なり、時間外労働が続き、心筋梗塞で倒れた当日も4回の手術を行つていたそうです。

病院側は「難しい手術は回避し、ほかの医師に比べて負担が大きいとはいえず、労働密度は高くなかつた」などと主張していたのですが、裁判長は「心筋梗塞の発症前1カ月間にわたつて106時間57分、6カ月間にわたつて平均約88時間45分の時間外労働を行つており、業務と発症との関連性は強い」などと指摘し、病院側の安全配慮義務違反を認めたのです。

この例に限らず、医師の過労死は少なからずあります。厚生労働省の「平成30年版過労死等防止対策白書」によると、時間外労働が月80時間を超える医師のいる病院は全体の20・4%に達していました。月平均の時間外労働が80時間というのは「過労死ライン」であり、いかに過重労働の医師が多いかが分かります。

2020年4月1日から「働き方改革関連法」により労働時間の上限

規制は一般企業だけでなく医療機関でも適用となりました。しかし、時間外労働のみで月に45時間以内(例外的に100時間未満)、年360時間以内(例外的に720時間以内)といふ規定を医療労働者に厳密に適応すると医療が回らなくなるという深刻な問題もあり、2024年3月31日までは適用が猶予されることになります(労働基準法141条)。

2024年の時点でもなお、診療従事勤務医の適用される水準(A水準)・医療機関で患者に対する診療に従事する勤務医)では、臨時の必要がある場合に、例外的に限度時間を超えて残業をさせることができる時間が、月100時間未満、年960時間以下に延長されています。そして、以下の3つの条件(①地域医療の観点から必須とされる機能を果たすために、やむなく長時間労働となる医療機関、②当該医療機関にB水準を適用することが地域の医療提供体制の構築方針と整合的である、③医師の労働時間短縮に向けた対応がとられている)が満たされている地域医療確保暫定特例水準(B水準)では、

しかも、この条件の緩和できさえも、過重労働などと言つては医療が回らなくなると反対する意見が現場にあるのです。

わたしは、医師の勤務が過酷すぎて

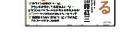
はいけないと思いますし、かといって、現場の医療が回らなくなつても困つてしまふだろうとも考えると、どうすればよいのかと迷つてしまします。医療の無駄をなくすような根本的な改革が必要とされているのかも知れませんし、効率をあげていくだけで医療の質が落ちては困るだろうと思います。皆さんがかかるている医療には、こんなやつかいな問題が横たわっているのです。

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=V6dyrwTC9k&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 真三

慶應義塾大学名譽教授。
上智大学グリーンアカデミー研究所研究員。
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5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	13日(土) 11~12時	オンライン交流会(毎月第2土曜日) 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	28日(日) 14~17時	ノボテル沖縄那覇 1階ラウンジ(毎月最終日曜日) ※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
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 那覇・南部患者の会
神経難病友の会八重山		脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会
沖縄サルコイドーシス 友の会		全国筋無力症友の会沖縄県支部

2023年度 各患者団体 総会・講演会のお知らせ

1.全国パーキンソン病友の会 沖縄県支部
医療講演会

【日時】6月3日(土)
13:00~(受付12:30~)

【会場】沖縄県総合福祉センター
「ゆいホール」

【内容】医療講演会

【演題】「病気との向き合い方について」

【講師】城間 清剛先生
(城間クリニック院長)

【会費】会員/無料、
一般/1家族につき500円

2.日本ALS協会沖縄県支部
第16回総会・講演会

【日時】6月11日(日) 14:00~16:00

【会場】空手会館(オンライン参加可)

【内容】総会・講演会

【演題】「障害者制度・重度訪問介護・
3号研修について」

【講師】一般社団法人日本ALS協会
副会長 里中理恵氏

【対象】沖縄県内患者、家族、県内支援者

※講演会終了後、交流会

※当日は会場とオンラインのハイブリッド形式。

3.沖縄県網膜色素変性症協会(JRPS沖縄) 総会並びにアイフェスタ

【日時】6月11日(日) 12:15~16:30

【会場】ともかぜ振興会館(那覇市金城3丁目5-3)

【内容】第11回総会(12:15~12:45)

パネルディスカッション(12:50~13:40) JRPS沖縄会員による患者体験談
医療講演会(13:50~15:20)

【演題】「明るい未来と楽しい明日を作るビジョンケア～見えない・見えにくい人のWell-beingを最大化する～」

【講師】三宅 琢先生(株式会社Studio Gift Hands 代表取締役、眼科専門医、産業医)

※講演会終了後、患者・家族の交流会

※福祉機器展併設(日常生活をエンジョイするための福祉機器を展示します。)

※各患者団体の総会開始時間・詳細お問合せは9頁の患者団体一覧よりご確認ください。

沖縄県内難病患者団体一覧

団体名	代表者	連絡先
OPLL(後縦・黄色靭帯骨化症)友の会	黒島	(久高)080-4119-1241 (安谷屋)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
とうんがらの会(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

鉄剤を飲み始めてから
黒い便が出たのですが
大丈夫ですか？

いつもと違った色の便が出ると心配になりますね。今回は代表的な薬剤による便の変色についてお話しします。

鉄剤は一般的に貧血の治療に処方されます。薬に限らず鉄分のサプリメントでも黒い便が出ることがあります。なぜ、鉄剤を飲むと黒い便になるのでしょうか。実は、薬やサプリメントで摂取した鉄はすべてが消化管で吸収されるわけではなく、吸収されなかつた鉄が酸化されて黒くなつたものが便と一緒になつて排泄されるからです。また、鉄剤と一緒に抗生物質を服用すると赤っぽい便が出ることもあります。普段の食事でもイカ墨汁を食べると便は黒くなり、トマト料理やスイカなどの食品では赤っぽくなります。着色の大半は体の異常を示しているのではなく、薬の成分や代謝物が便に排泄された結果であり通常は心配ありません。しかしながら、薬の服用をやめても黒い便が続いたり、腹痛がある場合には、胃腸などから出血している可能性があり注意が必要です。ご心配な場合は医師又は薬剤師にご相談ください。



沖縄県
薬剤師会
吉田 典子





エッセイ 渡口 正さん (ALS)

「半分は直せる」に思ったこと

平成6年のある日、職場で1枚の案内文書の作成を任された私は、上司だった石垣署長から、その日、7回目の駄目だしを喰らい自席でふててたところ、背後からの突然の上司の声に、思わず怪奇現象バリにイスから10センチ浮き上がり、何ならあぐらをかいてやろうかくらいの勢いでした。

私を個室に連れ出した上司は、「私は、前年の文書でも半分は直せると思ってやつてやる」とだけいました。

のどかに時が流れていた時代とはいえ、上司のひと言に、私はポジティブthinkingの大切さを学びました。

そして、スピード化・効率化が喜ばれる今だからこそ、省略してはいけないことを時勢の中にちゃんと落とし込むことがすごく大切だと思っています。

報告です。私のミッション、12回目で完了しました！



お勧め映画/DVD情報

カエルの王女さま

/2012年

天海祐希主演の、ママさん合唱団の話。

町おこしをしようとする側と、反対派の市長。対立しながらも成長していく仲間たち。

天海祐希の歌唱シーンも見どころ。

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

ポジティブで行こう
リ…飲食

牡牛座 4/20-5/20

睡眠を十分と取って
リ…ストレッチ

双子座 5/21-6/21

美味しい物食べよう
リ…ドライブ

蟹 座 6/22-7/22

挨拶やお礼はキチンと
リ…散歩

獅子座 7/23-8/22

思いやれる行動を
リ…音楽鑑賞

乙女座 8/23-9/22

思い立ったが吉日
リ…冒険心

天秤座 9/23-10/23

計画をして行動を
リ…DVD鑑賞

蠍 座 10/24-11/21

楽しい事で充実感
リ…歌唱

射手座 11/22-12/21

イメージチェンジを
リ…スキンケア

山羊座 12/22-1/19

落ち着ける時間を
リ…掃除

水瓶座 1/20-2/18

スキルアップを
リ…読書

魚 座 2/19-3/20

泣き笑い感動を
リ…テレビ鑑賞

編集後記

3年以上に及ぶコロナ禍も幾分落ちつきました。GWのこの時期、爽やかな新緑を大いに楽しみたいものですね。さて今月の「表紙は語る」は膠原病の一つ混合性結合組織病の島かおりさんに発症から現在に至る闘病生活について綴っていました。

発症当時、まだ幼かった2人の子を両親、妹に託し入院せざるを得なかつた事や長かった入院生活。そして30近くも痛みに耐え続け精神的にもきつくなつた頃、偶然手にした当誌との出会い。それがきっかけでいろんなことに前向きに取り組めたと語っていました。この難病情報誌が少なからず皆様のお役に立てたことを嬉しく思うとともに、強い使命感を持って臨まないといけないと、改めて気づかされる機会となりました。

話は変わりますが、今年度も職業能カ開発校からの訓練生募集やハローワークの難病患者就職サポートによる出張相談会のご案内を始めました。就労についてお考えの方、この機会に是非ご利用いただければ幸いです。

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 ●揚羽屋(あげはや) ●匿名2名

3月のご寄付

●赤嶺 竹哉 ●株式会社琉薬 ●おきぎんSmart募金(11件) ●匿名3名(内1名物品: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。

3月のご支援・ご協力

●難病情報誌251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・コザお笑い劇場公演優待チケット2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) トヨタウン港川店、トヨタウン松本店、トヨ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 ●マリンショップふくふく
●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(トペ)
●(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 ●有機農産物 ばるず

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 ●はぴね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
●どこでもWork(株) ●(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 ●サザン歯科まえだ ●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 ●那覇かなぐすぐ皮膚科 ●(株)長堂木材店 ●仲本病院 ●光クリニック ●コザクリニック ●いちょう内科あしどみ
●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 ●稻福内科医院 ●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 ●はぴ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くる ●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

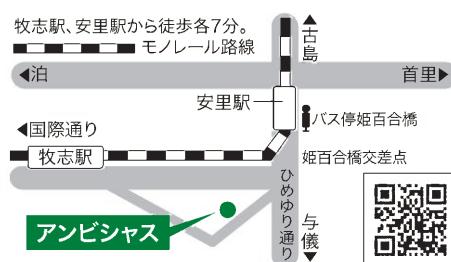
難病無料相談(電話・来所・メール) 難病のこと、それに伴う不安や家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

☎098-951-0567 ☐ soudan@ambitious.or.jp

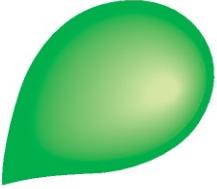
平日10:00～17:00 (休:土日祝日・年末年始)

※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 \(Official Twitter @RyukyuKings\)](https://www.twitter.com/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
 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 てら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