

# Ambitious アンビシャス



難病でもいろんなことに  
挑戦し、自分の存在意義を  
大切にして欲しい！

表紙は語る  
「全身性エリテマトーデス」

アンビシャス通信

4月の報告あれこれ

保健所からのご案内

アンビシャスマモ

令和5年【8月開講】  
障害者委託訓練生募集のお知らせ

難病医療相談会のご案内  
2023年度（12月までの計画）

こころの現場から

つぶやきチャンプルー

シリーズ 第98回

『患者学』 加藤 真三教授

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

伊敷 美咲（いしき みさき）さん 全身性エリテマトーデス

## 難病でもいろんなことに挑戦し、自分の存在意義を大切にして欲しい！



北海道旅行の帰り、空港ロビーにて

今回難病情報誌「アンビシャス」を通して私の想いや経験などを一人でも多くの方に届けたいと思い、ペンを取りました。

私は今年で34歳になります。

SLEを発症したのは小学3年生の2学期、9歳の頃で、SLEとの付き合いは25年になります。

SLEと診断された時、母親は足元から崩れ落ちるほどに、泣き崩れていたのを覚えているのですが、私は「どうしたの？」と冷静に母親を見ていた位、意外とあつけらかんとしていました（笑）。

私は2つ上に兄、4つ下に妹がいて、SLEを発症した頃は、兄妹とも一番母親を必要としているにも関わらず、2年近くも母親を独り占めして、病院日一緒に過ごしていました。今

難病仲間の皆さんやご家族の皆さん、そしてこの記事を手に取つてくれた方、こんにちは。

初めてまして。私は全身性エリテマトーデス（以下SLEと記載）患者の伊敷美咲と申します。

でも2人には申し訳ない気持ちが心の片隅にあり、特に妹には寂しい思いをさせたなど、今までふとした折に思い出します。小児の時にSLEを発症するのは珍しいと言われることも多々なことに制限をかけられました。「寝ている腎臓を起こしてしまう」という理由から体育の授業には出る事ができず、いつも見学。紫外線がダメだという事で、夏でも長そでに長ズボン、帽子をかぶつての外遊び。運動会は競技には参加できず、アナウンスとして参加していました（笑）。しかし病院の院内学級での学生生活は、今考えると貴重な経験の場になり、優しさを沢山教えてもらつたような気がします。それは①友達の体調を心配する優しさ。②点滴をつないだままの院内の学級へ。③同じ病棟に居た友だちの死を受け入れる心の強さ。④家族と一緒に過ごせる時間がどんなに幸せかと子どもなりに理解できたこと…。

元々いじめっ子だった私が、難病をきっかけに人の優しさに触



アンビシャスの活動について照喜名よりwebで説明を受けた時の様子

れる事ができ、感謝しています。その後退院したら、まだ10代で思春期の多感な時期だつたこともあり、自身の外見に悩まされることが多くあり、嫌な思いで顔と身体が大きくなり、パンパンだつたため、指をさされて笑われることもありました。(1)副作用毛が増えて、背中がゴリラほど毛深くなり恥ずかしい思いをしました。

そんな中ではありましたがあ毛が増えて、背中がゴリラほど毛深くなり恥ずかしい思いをしました。

中学・高校の頃は反抗期に入り母親を泣かせることも多くありました。「積み木くずし」私とよく言わっていました。

その後、社会人になり働き始めると、今まで気にならなかつた倦怠感が強く出るようになり、仕事も休みがちで、自分で自分を追いつめていき、生き辛さを感じ、転職を何度も繰り返していました。

難病にもいろいろあります。SLCは免疫系の疾患のため、見た目からは健常者と同じ様にしか見えないため、難病だと分かりにくい事が特徴です。そのため怠けているとしか見られず、大人になつてからは苦しい事が怖くなりました。このままどんどん落ちていきそうな自分が怖くなり、何かできる事はないか、誰かの役に立ちたいと思い、福祉事業所を立ち上げました。

ラッキーなことも実はあるのです。  
①私が出来ないことを仲間が助けてくれる。②難病を持つていて、身体も大きいため私のことを直ぐに覚えてくれる方が多い。  
③家族が一番の理解者。

中学・高校の頃は反抗期に入り母親を泣かせることも多くありました。「積み木くずし」私は、病を持っています、いろんなことに挑戦していくて欲しい!」「負けないで欲しい!」「自分の存在意義を大切にして欲しい!」という事です。

健常者とは違った沢山の壁にぶち当たる事も多いと思います。でも後向きという捉え方ではなく、足踏みする事、立ち止まって考える事も大事だと思います。その後は一歩でも前に進んで行つて欲しい……。

それは「自分を1日1回は褒めます」というのかな。



旭山動物園にて

## 語者プロフィール

伊敷 美咲(いしき みさき)さん

1989年 那覇市生まれ

【現在の目標】

行政書士の資格取得

【趣味】ドライブ

【好きな食べ物】炭水化物

3年ほど福祉事業所を運営していたのですが、体調不良に至り続ける事が難しく事業所は手放しました。自身も色々と波乱はあります。これまでの経験から今皆さんに一番伝えたいのは「難病を持つても、いろんなことを直ぐに覚えてくれる事は褒められる事」：人って他人の事は褒めるけど、中々自分の事を褒めます。やがて自分が選択をした自分でも褒める！」という事をしています！友達に教えて貰いました(笑)。

わたしの今後の目標は、①アンビシャスとの活動と一緒に広げたい。②行政書士資格の取得を目指しています。ちなみに今は、福祉事業所の施設長を任せられて働いています。責任もありますが、やりがいがあり、楽しく働いています。



## 4月の報告

### AWWA様より 昼食会へのご招待

当誌のカラー化継続支援など過去に大きなご支援をいただいたA

WWA(米国福祉事業協会)様より、

4月20日キャンプファスター内のバトラー将校クラブで開催された昼食会へご招待をいただきました。

AWWA会長挨拶の中で、AWWA会員の皆様がボランティアで基地内のギフトショッピングなどを運営し、その収益から今年は10万ドル(約1350万円)の寄付をアメリカと沖縄の団体へ行つたとの報告がありました。



け、「伝の心」などの意思伝達装置の他、「沖縄指笛」製造のための電気焼き窯や前述の難病情報誌のカラー化の資金を援助して頂きました。

1972年発足より50年に渡り沖縄と米国の懸け橋として県内の福祉団体等へ長年支援を続けてこられたAWWA様の活動へ心より敬意を表します。

## 4月のご寄付

昨年に引き続き、鹿児島銀行様より10万円のご寄付を頂戴しました。

この紙面を借りてご支援をいただいた皆様に、厚く御礼申し上げます。

この寄付は有限会社麦飯石の

水様が発行する「かぎんSDGs推進私募債(愛称..しぶどん)」からのもので、麦飯石の水様より寄付先にアンビシャスを指定して頂いたものです。

「しぶどん」とは、お客様が発行する私募債の一定額を原資として、鹿児島銀行様が私募債発行企業の指定する団体へ寄付を行い、お客様とともに地域課題の解決を図り、地域発展および持続可能な地域の社会づくりに貢献する仕組みだそうです。鹿児島銀行様、麦飯石の水様のご支援に深く感謝いたします。

また毎月のご継続の寄付や、募金箱からの寄付に加え、先月末スタートのおきぎんSmart募金からも16名の方のご支援がありました。4月はこれらを合わせ30件、24万円近くのご寄付を頂戴しました。

## 2023年6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

【那覇市保健所】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、6月の予定はございません。

## 令和5年【8月開講】障害者委託訓練生募集 【募集期間:令和5年6月1日(木)~26日(月)】

【訓練期間:令和5年8月1日(火)~10月31日(火)】(3ヵ月間)

コース名	定員	管轄校	募集対象	訓練場所	委託先
リネン類 クリーニング科(実践)	1名	浦添校	身体(内部障害のみ)、知的、精神、発達、高次脳機能障害、難病	石垣市	沖縄綿久寝具株式会社 【八重山工場】
CADオペレーター 養成科(知識・技能)	10名	具志川校	身体(上肢・下肢※車いす不可)・聴覚・内部障害、精神、発達、高次脳機能障害、難病	沖縄市	有限会社ビーンズ

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

## 難病医療相談会 2023年度(12月までの計画)

今年度も各先生方のご協力を頂き、難病医療相談会を開催することになりました。

難病医療相談会では、難病の詳しい説明や治療・療養について、各疾患の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)	6月23日(金) 14時~16時 8・9・10・12月開催予定
下垂体系疾患	池間 朋己先生 (浦添総合病院)	9月15日(金) 14時~16時
膠原病系疾患	小禄 雅人先生 (新健幸クリニック)	9月30日(土) 14時~16時
肝臓系疾患	前城 達次先生 (なかよし内科クリニック)	10月14日(土) 16時~18時
腎臓系疾患	小禄 雅人先生 (新健幸クリニック)	11月11日(土) 14時~16時
消化器系疾患	金城 福則先生 (浦添総合病院)	12月9日(土) 14時~16時

定員は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

## こころの 現場から



### 攻撃性の背景にあるモノ

人は何か怒りを感じた時に、自分の怒りを生じさせた対象に直接的に攻撃する場合と、間接的に攻撃する場合と、全く攻撃をしない場合とがあります。

例えば運転中、すれ違うことが難しい細い道路の場合、相手が既に入つても待つことをしないで自分が優先的に通ることが当然と思い、相手に大声で文句を言うことがあるとします。この攻撃性の背景にあるものは、傲慢さ、肥大し等です。

また全く別の例で、患者がナースコールを押した際、いくら待つても医療従事者や支援者が来なかつた場合に文句を言う等の行動があるとします。(これは患者の正当な主張もありますが)背景には、病いを抱えることになつた自分の人生に対する怒りと憤り、形容し難いと



臨床心理士  
心理公認心理師  
鎌田 依里  
(かまだ えり)

てつもない哀しみ、見捨てられ感、絶望感、病いをもたない相手への羨望、等があります。支援者が適切にケアしていく文句を言う場合は、相手への歪んだ依存心もあると考えます。一口に「攻撃性」と言つても、攻撃的な言動の種類や生じた状況により背景にあるモノが全く異なります。

攻撃性で相手を支配しようとする人は確かに存在し、共依存関係が生じる場合もありますが、それでは真の信頼感の構築は不可能です。人間なので怒りを感じること自体は当然で悪いことではありませんが、怒りを感じたままそれを様々な形で他者にぶつけるのは、未熟なころの状態といえます。怒りをぶつけてしまふ自分も愛してほしい等と訴えるのは傲慢です。人は自分に攻撃性を向けられた場合、相手の攻撃性の背景を理解するところまでは辿り着かないのが普通です。攻撃という形ではなく背景にある素直な気持ちを表出する

## つぶやきチャンブルー

### 病を憎んで、医師を憎まず

我が国で定める難病とは、原因不明で治療方法が確立しておらず、長期の療養が必要な疾患とあります。さらに、医療費助成を受けられる指定難病は人口の0.1%未満であることとしています。難病が他の病気と異なる特徴のひとつは原因不明であることです。日進月歩する医療・研究分野であつても、現在の人類の英知をもつてしても、原因が分からぬのです。難病の症状はさまざま百人いたら百通りあると言われています。治疗方法は確立されていないものの、診断方法は確立されていて、難病と診断するのが難病指定医師になります。

相談センターへの相談の中にはどこの病院に行つても診断がつかず苦しんでいる方からのご相談もあります。また、病気は医師に任せれば良いとか、医師は偉い人だから自分からは何も言えない。といったとらえ方で診察を受けている方もいらっしゃいます。偉い専門医に任せているのに自分の病気は一向に改善しない、副作用が治まらない。ほんとに専門医なのか疑問になつてくる。病院は常に混んでいて詳しい説明の時間を取つてもらえない。といった医師とのコミュニケーション不足からくる課題もあります。

患者は自分の体調・症状や生活習慣を知つてゐる一番の専門家です。医療の限界も知り、対等な立場で対話することで良質な治療ができると思います。



著:照喜名通

## シリーズ「患者学」第98回

慶應義塾大学  
名譽教授 加藤 真三

(JAMA Intern Med. 2023 Apr 28;e231838)。

# A Iの進歩が医療を変える日は近い

2022年末にChatGPTが

大しています。

現れて以来、A Iの進歩の早さには驚かされるばかりです。読者の皆さんには、ChatGPTをもう使う機会はあつたでしょうか。なんとなくハードルが高いと感じ、二の足を踏んでいる人も多いのではないかでしょうか?

使っているのなら、以下のサイト

(<https://line.me/R/ti/p/@295aqhjz>)でA Iチャットくんを友達にしてみてください。無料版では1日5件まで

という制約がありますが、Line上で友人と話をするように返答してくれ、ChatGPTを手軽に体験することができます。ChatGPTの回答の正確度はそれ程高くなく、間違った答えもでてきますが、何を聞いてみても、回答してくれる人にピックリされると思います。

A Iの進歩は、この半年間に、文字情報の対話だけでなく、画像生成や音楽の生成などで著しく、A Iの専門家ではない人の利用機会が爆発的に拡

グセンは今年の「ソニー・ワールド・フォトグラフィー・アワード(SWP A)」に応募しクリエイティブ部門賞を受賞したのですが、受賞後に、実は写真はA Iを使って生成されたものであったとが明らかにされ、受賞を辞退した」とも話題になりました。

NHKのニュースでもA Iが読み上げているものが混じっていますが、あまり大きな違和感もなく聞くことがでできます。A Iによる音声認識も進んでおり、スマホで話しかけて質問したものが、音声で回答されることもすぐ可能となるでしょう。あるいは、そこには人が話している動画がつけられてくるかもしれません。

このような状況の中で、ChatGPTを使った医学論文も急に増えています。わたしが何よりも驚かされたのは、ChatGPTによる医療相談が、人による医療相談よりも質も共感性も高かつたという報告でした

などから拾いあげられた195個の質問(例えば、①爪楊枝を飲み込んだ時にそれをとつた後の死亡する危険性について、②ランニング中に金属棒に頭をぶつけ、頭にしこり、頭痛、首の痛みが発生した場合の受診の必要性など)に対し、医師とA Iに回答をさせ、「どちらの回答が良いと思うか、品質として高いか、より共感的かを専門家に判定させました。

結果は、患者からの質問に対し、

ChatGPTの回答は医師の回答よりも長くて精密であり、医療に従事する専門家による評価は医師の回答よりもChatGPTが生成した回答を4対1の比率で良しとしたのです。さらに、ChatGPTの回答が品質と共感性の両方において有意に高く評価されたのです。

わたしは、情報の質についてはA Iが勝ることはあるても、A Iによる回答がより共感的であると感じることなどあり得ないだろうと高をくくつていましたので、この結果には本当に驚かされました。対面ではなく、文字による返答であるならば、A Iのほうが

むしろ共感的といえる回答を届けられる程までに、A Iは進歩しているのです。もちろん、A Iに感情はなく、共感というものは本来存在しないのですが、よくトレーニングすれば共感的と判定される回答は生成できるというところなのです。



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6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
全国パーキンソン病友の会・沖縄県支部	3日(土) 13~15時	総会・医療講演会 沖縄県総合福祉センター「ゆいホール」
全国膠原病友の会・沖縄県支部	10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
日本ALS協会 沖縄県支部	11日(日) 14~16時	総会・講演会 沖縄空手会館研修室
	11日(日) 12:15~16:30	総会・医療講演会 ともかぜ振興会館(那覇市金城)
ギラン・バレー症候群 交流会	25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

※詳細は左記患者団体連絡先へお問合せください。



第1回ゆんたく会会場の様子

2018年11月にわくわくしながら初のリンパ浮腫ゆんたく会を開催しました。

その時の参加者は10名と少人数での開催でしたが、日々の浮腫ケア方法や弾性タightsの使用方法など皆さん和気あいあいと話し合い、あつという間の2時間でした。

終盤はボランティアで参加された看護師のみなさんからハンドマッサージや浮腫で悩まれている箇所のマッサージを受けました。

ジを受けられ気持ちよくお帰りになりました。

ご参加された皆様からは、「是非また開催してください!」とのお声をいただきました。

あれから5年:コロナ禍でなかなか開催できず、ずっとどかしい気持ちでいましたがいよいよ今秋第2回目のゆんたく会を開催する予定です。

前回は沖縄市泡瀬の沖縄市産業交流センターで開催しましたが、今後は参加ご希望の方の状況を伺い、ご負担の少ない場所を検討しますのでどうぞお気軽にゆんたく会にお問合せください。長いお付き合いとなるリンパ浮腫。お一人で悩まずみんなで状況を共有して快適な生活を目指しましょう!

患者団体からのおたより

## リンパ浮腫ゆんたく会より 再始動します!



【ご連絡】  
リンパ浮腫ゆんたく会 喜納 美和  
(080-6497-6320)

# 沖縄県内難病患者団体一覧

団体名	代表者	連絡先
OPLL(後縦・黄色韌帯骨化症)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 <a href="http://nav.cx/fi71JOn">http://nav.cx/fi71JOn</a>
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

### 夏の食中毒に注意！

5月に入り食中毒発生のニュースが飛び込んできました。原因は過熱、不十分な鶏レバーの料理でした。食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食べ物を摂ることによって、下痢や激しい腹痛、発熱、嘔吐などの症状が現れます。原因として牡蠣によるノロウイルス、サンマやカツオなどに寄生しているアニサキス(寄生虫)、不十分な加熱による鶏肉や牛肉を食べたことによるカンピロバクターによるものが知られています。食中毒は、通常汚染食物の摂取後1~2時間経過後48時間以内に発症します。軽症の場合には1~2日程度で良くなります。が、重症化する場合もあるため注意が必要です。安易な下痢止めの使用は原因となつた菌などの排泄が遅れて症状が長引くことがあります。嘔吐や下痢がひどい場合には、脱水症状を予防するため経口補水液やスポーツドリンクを摂取し、おかゆ等の消化の良いものを摂りましょう。

これから季節、食中毒の予防策として①十分な加熱②食肉の処理後の手洗い③調理後の調理器具の速やかな洗浄・消毒を心がけましょう。



沖縄県  
薬剤師会  
吉田 典子





エッセイ 渡口 正さん (ALS)

### ハーレーシンカーのSPIRIT

今月21日(水)、糸満漁港で『糸満ハーレー』が行われます。

糸満ハーレーは、航海の安全と豊漁を願い、西村・中村・新島の3村のハーレーシンカー（漕ぎ手衆）が村の威信をかけて競い合う、とても大切な伝統行事です。

特に御願バーレーは、この直後各村のハーレーシンカーが訪れる白銀堂への参拝の順番を決する最も重要なハーレーなんです。かつての糸満ハーレーは、浜から沖に向かって練り広げられていました。しかも度々沖合でハーレー船同士が急接近し、互いにエーク(櫂)で殴り合つたそうです。

ハーレーシンカーの接近戦はNGも、彼らのエークに込めた魂は、私の心の支えとなっています。

糸満ハーレーは、漁港の南岸から観るのが間違いない！



### お勧め映画/DVD情報

賀来賢人、出演のオススメ作品  
～囚みに妻は榮倉奈々、賀来千香子は叔母という俳優一家～

#### ドラマDVD

- ・タンブリング、今日から俺は!!
- ・ニッポンノワール-刑事Yの反乱
- ・TOKYO MER～走る緊急救命室～
- ・スーパーサラリーマン左江内氏

#### 映画DVD

・森山中教習所  
大学生とネクラなヤクザの組員が、非公認の自動車教習所に通う夏休みの話

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

思いやりの行動を  
リ…歌唱

#### 牡牛座 4/20-5/20

疲れに気をつけて  
リ…ドライブ

#### 双子座 5/21-6/21

少しのスキルアップを  
リ…読書

#### 蟹座 6/22-7/22

挨拶を大事に心掛けて  
リ…仮眠

#### 獅子座 7/23-8/22

美味しい物で栄養を  
リ…DVD鑑賞

#### 乙女座 8/23-9/22

楽しい事を見つけて  
リ…睡眠

#### 天秤座 9/23-10/23

オシャレで気分転換  
リ…買い物

#### 蠍座 10/24-11/21

一日一膳を心掛けて  
リ…ネット観覧

#### 射手座 11/22-12/21

リラックスの時間を  
リ…談笑

#### 山羊座 12/22-1/19

整理整頓でリセット  
リ…断捨離

#### 水瓶座 1/20-2/18

楽しい時間を増やして  
リ…テレビ鑑賞

#### 魚座 2/19-3/20

苛々前に深呼吸して  
リ…ストレッチ

さて今月の「表紙は語る」は伊敷美咲さんに9歳の時の発症から現在に至るまでの事を語っていました。10代の多感な少女時代、副作用からくるムーンフェイスや多毛など女性ならではの辛さや、社会人になってからの病気に起因する葛藤があつたりと、けして順風満帆とはいかない歩みですが、持ち前の明るさで乗り切ってきた経過が綴られています。そして「自分を1日1回は褒める事。」で自分の生き方を肯定的に捉える姿勢は読者の皆様にも参考になると思います。

話は変わりますが、今月の神経系難病を皮切りに今年度の難病医療相談会がスタートします。来所して対面での相談は勿論の事、沖縄県内の方に限定ですが宮古・石垣をはじめ那覇まで出向くことが難しい離島の方でもオンラインでご相談が受けられます。詳細は当誌5頁からご確認ください。



### 編集後記

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  
 每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  
 4月のご寄付 ●てだこボウル ●株式会社鹿児島銀行 ●有限会社麦飯石の水  
 ●おきぎんSmart募金(16件) ●匿名2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。

### 4月のご支援・ご協力

- 難病情報誌252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) ●(有)ナンセイ日本商事 ●松城クリニック ●訪問看護ステーションぶくじ ●はびねす訪問看護ステーション
- まみ皮フ科クリニック ●(有)北辰ハウジング ●はいさいクリニック ●コザクリニック ●(有)仁開商事 ●光クリニック
- おおにし医院 ●恩納クリニック ●日本交通(株) ●くすみ薬局 ●玄米クリニック ●(株)ホープネクスト ●サンクス
- (有)タカラ ●(株)ケアコネクト ●さわやか歯科クリニック ●大和商工(株) ●(株)クオサ ●(有)麦飯石の水
- (有)プログレス ●(株)アイアム ●ワンズトラスト(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
- ライフホームズ(株) ●たつや脳神経外科 ●(有)ティダエステート ●(株)テルソウ ●(株)長堂材木店
- なかむら内科おなかクリニック ●ゆづりは訪問診療所 ●(株)ドウ・オキナワ ●(有)太陽印刷 ●(資)新垣自動車工業
- どこでもWork(株) ●まつおTCクリニック ●こころクリニック ●しんざと内科 ●前田胃腸科医院 ●(有)ディー・ランド
- 北部皮フ科クリニック ●外間眼科医院崇元寺 ●沖映通り眼科 ●テルモ(株)沖縄支店 ●(株)流行 ●(株)大央ハウジング
- 首里城下町クリニック第一 ●首里城下町クリニック第二 ●城間クリニック ●サザン歯科まえだ ●(株)まる不動産
- (株)アクティブ ●(同)ONE live ●(株)沖縄ネット不動産 ●(株)メガネ一番 ●(株)ホープ住宅 ●(株)大成ホーム ●南西医療器(株)
- 訪問看護ステーションおもととよみの杜 ●(有)新地開発 ●(有)沖縄矢崎販売 ●(有)名桜不動産 ●(株)舜 ●比嘉歯科医院
- 南部徳洲会病院 ●琉球ダイハツ販売(株) ●じのん整形外科クリニック ●おもと会統括リハビリテーション部 ●愛聖クリニック
- 高良登記測量事務所 ●浦添さかい眼科 ●ねたて内科クリニック ●那覇かなぐすく皮膚科 ●いくみ皮ふ科クリニック
- (株)K.Turtles ●訪問看護ステーションこころのかて ●仲本病院 ●こばし内科クリニック ●中部協同病院 ●オリオンビル(株)
- 嶺井第一病院 ●中部地区医師会 訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションはっぴー ●(株)いなんせ典礼 ●岡野法律事務所
- (株)興ハウジング ●神谷医院 ●かりまた内科医院 ●(株)ざまみダンボール ●(株)国建 ●牧港眼科 ●(社)沖縄県栄養士会
- 伊佐内科クリニック ●松本歯科クリニック ●沖縄メディカル訪問看護ステーション ●稻福内科医院 ●(株)名城 ●沖縄病院
- 空と海とクリニック ●すながわ内科クリニック ●(株)ホカマ ●訪問看護リハビリステーションhappiness
- 訪問看護ステーションちゅらぐくる ●ふたば訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションみかん ●(株)上咲組
- こもれ陽訪問看護ステーション ●みやぐに皮フ科 ●又吉内科クリニック ●訪問看護ステーションうんな ●ハートライフ病院
- 沖縄県農業協同組合 ●訪問看護ステーションいやしの邦 ●潮平病院 ●(株)パートナー ●(株)チェーロ(cielo)

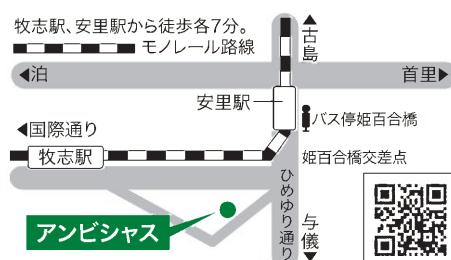
難病無料相談(電話・来所・メール) 難病のこと、それに伴う不安や家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

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

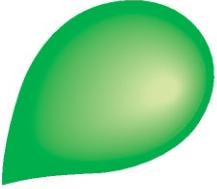
平日10:00～17:00 (休:土日祝日・年末年始)

※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](http://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/>

医療法人 森の会



**首里城下町クリニック** 第一 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