

Ambitious アンビシヤス

歌を通して誰かの支えとなる
歌手になりたい！



表紙は語る
「クローン病」

アンビシヤス通信
7月の報告あれこれ

保健所からのご案内

アンビシヤスメモ

難病医療相談会（10月開催）のご案内
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

こころの現場から

つぶやきチャンブルー

シリーズ 第101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

アンビシヤスからのおたより

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

エツセイ 渡口 正さん

お勧め映画情報

占い

編集後記

表紙は語る 佐久真良太さん クローン病

歌を通して誰かの支えとなる歌手になりたい！



沖縄本島中部にある海中道路沿いの海岸にて

皆さん、はじめまして。
南城市出身のシンガーソングライター佐久真良太です。

これから僕の歩みと想いを書き綴つていきたいと思います。こんな生き方や考え方もあるんだなと、一つ嬉しさです。

これまで（4歳→小児喘息、5歳→原因不明の高血圧、11歳→13歳→痔瘻、肛門周囲膿瘍の手術を

の事例として受け止めて貰えたら嬉しいです。

僕は幼い頃から病弱でした。

これから僕の歩みと想いを書き綴つていきたいと思います。こんな生き方や考え方もあるんだなと、一つ

皆さん、はじめまして。
南城市出身のシンガーソングライター佐久真良太です。

そんな中で、発熱や下痢に慢性的な栄養不良が続き、やがて体は痩せ細り髪は抜け落ちました。加えて合併症の痔瘻と肛門周囲膿瘍による激しい痛みで何度も手術を

術後は、以前と比べるとだいぶ楽になりましたが、現在もお腹の中の大腸には炎症があり、無理を

3回）を患つてきました。後に分かつた事ですが、この痔瘻・肛門周囲膿瘻がクローン病の兆候でした。

3回目の痔瘻の手術を受けた中学生1年生の頃、クローン病の疑いで検査をしてもらい、大学病院で正式にクローン病と診断されました。

そこでお医者さんに「この病気は一生付き合つていかないといけない」と言われました。そこから僕の挫折人生は始まりました。当時、クローン病という病気がどんなものなのかあまり知られていませんでした。その為、今以上に効果的な治療法はなく、1度炎症が落ち着いても1年以内で70%、3年以内で90%の人が悪化し入院をすると言われ、僕自身も入退院を繰り返していました。

その頃お医者さんに「大腸の回復の見込みが薄いこと、大腸を全摘出し人工肛門にした方が良いこと、このままでは命に関わる可能性が高いこと」を伝えられましたが、僕は可能性が低くても回復の希望を捨てたくない思いから、全摘出はせず、大腸に飲食物が通らないよう切り離し、一時的にお腹の中で休ませる人工肛門の手術を行うことにしました。

中で休ませる人工肛門の手術をうけることになりました。

してきました。

クローン病と診断されてから13年が経った26歳の頃。徐々にダメージが蓄積された大腸は通常の3分の1まで縮み出血を起こしました。常に激しい痛みと出血による便意があり、1~2時間おきにトイレに駆け込み痛みでヘトヘトになりながらも、眠れない状況が数ヶ月続きました。

すると悪化し熱が出たりお尻が腫れ激しい痛みが起ります。常に炎症があるため体力の消耗も激しく栄養状態も良くありません。

そんな僕の状況では、普通に学校に通うことが難しく、中学校3年間もろくに通えず、何とか高校に入学したものの、入学早々に入院する事になりました。学校をやめることになりました。

大人になつてからも意欲はあつても、無理の効かない体では条件を満たせる仕事についても体がついていかなくて続きません。音楽面でも県内のイベント出演やライブ活動や、県外の事務所への所属のお話しもありましたが、軌道に乗りかけた時に限つて体調が悪化し、何度も悔しい思いをしてきました。

そんな事の繰り返しで気持ちは空回り、自己肯定感は低くなつていく一方。やがて、家族や関わる全ての人へ心配をかけ負担をかけてばかりで「なんの為に僕は生まれてきたんだろう。生きることが申し訳ない。生まれてきてごめんなさい。」といふ気持ちが芽生えてきました。

自分自身の誕生日を祝われることも、そんな風にしか思えない自分のことも大嫌い、命をかけて産んで育てくれた母への罪悪感で胸がいっぱいになりました。過去の僕は本当に先真つ暗という感じでした。

そんな僕にも、たつた一つ希望となるものがありました。

生きていても希望なんて持てなかつた僕を支えてくれた、それは、その時々に聴いていた歌でした。歌が僕の心の支えとなり「病気なんかに負けてたまるか」という想いが湧き上がり、いつしか歌が僕の生きる原動力となりました。そして「僕も歌を通して誰かの支えになれる歌手になりたい」という気持ちがうまれました。

1つ目は、地元南城市のシユガーホールでコンサートを開催し、そこに難病の方や、今何かしらの困難な状況にある方、100名を招待して癒しや元気や希望を届けるというものです。

2つ目は、生きづらさを抱えている方が参加し、その中で支え合い背中を押し合えるようなコーラスグループ（コミュニティ）の結成。

3つ目は、病院や療育施設、老人施設や養護施設など、さまざまな施設をまわって歌を通して癒しを届ける。

今僕は、この3つの事を実現するために行動しています。

今年11月26日（日）に地元南城市にあるシユガーホールでコンサートを開催します。

その中で、コーラスグループのスタートを切りたいとも思っています。現在、絶賛メンバー募集中です笑。興味がある方、ご連絡お待ちしています。僕と一緒に歌いましょう♪

しとなるような活動をしていきたいと思っています。

その為に、今の僕に何が出来るのだろう？と考えました。

そこで思いついたのが、大きく分けて3つありました。

1つ目は、地元南城市的シユガーホールでコンサートを開催し、そこに難病の方や、今何かしらの困難な状況にある方、100名を招待して癒しや元気や希望を届けるというものです。

2つ目は、生きづらさを抱えている方が参加し、その中で支え合い背中を押し合えるようなコーラスグループ（コミュニティ）の結成。

3つ目は、病院や療育施設、老人施設や養護施設など、さまざまな施設をまわって歌を通して癒しを届ける。

今僕は、この3つの事を実現するために行動しています。

最後まで読んでくださいましてありがとうございます。

皆様の生きる人生が素敵な日々で彩られることを心から願っています。

最後まで読んでくださいましてありがとうございます。

皆様の生きる人生が素敵な日々で彩されることを心から願っています。

最後まで読んでくださいましてありがとうございます。

語者プロフィール 佐久真 良太(さくまりょうた)さん

1984年南城市佐敷生まれ。

高校生の頃友人とバンドを結成し音楽活動を開始。2014年、15年より琉球國祭り太鼓の演舞曲を歌唱し2年続けてJTB主催「杜の眞い・沖縄」へ出演を果たす。



歌声はこちらから



問い合わせフォーム



看護実習・ 福岡看護大学講義

那覇看護専門学校3年生の学生実習を7月3日に実施しました。アンビシャスは福祉その他施設としての実習先になりますが、病院のように患者さんが常にいて患者さんに接しての実地研修ではなく、主に相談員としての傾聴に重点をおいたロールプレイを中心に実習を進めていきます。また意思伝達装置や透明文字版などを利用したコミュニケーション方法、災害時の電源の確保について実際に触つて体験できる、他では学べないような実習にしています。

将来看護師になり難病患者と関わる機会があれば、今回のアンビシャスでの実習を思い出し、現場で活かしてもらえばと期待しています。

また7月14日には福岡看護大学



透明文字盤を使った実地体験の様子。

公認心理師の鎌田依里先生に登壇いただきました。難病ピア・サポート研修は現在2期生が応用編を受講されています。

難病ピア・サポートとは同じ難病を抱える患者同士が互いに支え合う、相談相手の担い手です。基礎編全5回、応用編全5回で日程を組んでいます。次回第3期生は7月いっぱいお申し込みを受け付けておりました。

回第3期生は7月いっぱいお申し込みを受け付けておりました。同じ難病を抱える方とお話をされたい方は是非一度アンビシャスへお問い合わせください。ただし、現在指定難病は338疾患あり、同じ病気の方がこの研修を受けているとは限りません。難病ピア・サポートは難病患者さん、そのご家族が対象です。あたなも難病ピア・サポートになりませんか？

難病ピア・サポーター研修 応用編

7月22日に3回目の難病ピア・サポート研修応用編を「公認心理師の立場から」事例を通しての内容で難病情報誌の中でも「こころの現場から」を書いた

から「慢性疾患における専門職の連携が必要な対象者および家族の支援」というテーマでゲストスピーカーとして講義をさせてもらいました。専門的なことは出来ていませんが、これまで体験したことで役立てればと考えます。

私は「慢性疾患における専門職の連携が必要な対象者および家族の支援」というテーマでゲストスピーカーとして講義をさせてもらいました。専門的なことは出来ていませんが、これまで体験したことで役立てればと考えます。

7月7日ピュアペットクリニックの野中様より10万円のご寄付を頂戴しました。ピュアペットクリニック様には毎年のよう継続してご寄付を頂戴しています。

7月のご寄付

7月も数多くの皆様よりご支援をいただきました。全てはご紹介できませんが一部ご紹介をさせていただきます。

その他にも沖銀smartアプリから12件、毎月継続しての寄付の方など多くの皆様にご支援を賜りました。ここに改めて御礼を申し上げるとともに、ご寄付に託された想いをしつかりと受け止め、難病支援活動に尽力して参りますので今後ともご支援の程よろしくお願ひいたします。

開始以来、毎回ご支援をいただいていることは限りません。難病ピア・サポートは難病患者さん、そのご家族が対象です。あなたも難病ピア・サポートになりませんか？

その他にも沖銀smartアプリから12件、毎月継続しての寄付の方など多くの皆様にご支援を賜りました。ここに改めて御礼を申し上げるとともに、ご寄付に託された想いをしつかりと受け止め、難病支援活動に尽力して参りますので今後ともご支援の程よろしくお願ひいたします。

2023年9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、9月の予定はございません。

難病医療相談会(10月開催)のご案内

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、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。

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。

疾 患	担当医	日 程
神経難病関連疾患	パーキンソン病、重症筋無力症、多系統萎縮症、多発性硬化症など	渡嘉敷 崇先生 (沖縄病院) 10月13日(金) 14時～16時
肝臓系疾患	自己免疫性肝炎、原発性胆汁性胆管炎など	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

お申込み・お問い合わせ：098-951-0567

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

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

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

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。

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】
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)

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：原則毎月第3火曜日 13:30～15:30 (お一人60分)
※9月は9月26日(第4火曜日)に変更となります。

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。

こころの 現場から



自己決定に影響する 周囲の状況

自分の人生をどのように生きたいか、という大きな課題に取り組むためには、まずは目の前にある課題に一つずつ取り組んでいく必要があります。日々を生きていく中で、目の前に出てくる課題について、自己決定をおこなうためには、自分一人の考えだけを考慮し決定することは殆どないといつてもよいでしょう。すなわち、自己決定をする際には様々な周囲の影響を受けて、そのうえで自分はどうありたいかが見えてくるということです。「自己決定」という言葉から連想されるイメージが「自分一人で決めることが前提」のように捉えられてしまうこともありますが、人は人との関係性の中で生きていく存在ですので、意識的にも無意識的にもそれはあり得ません。

自分に影響を与えるモノの例を以



臨床心理士
心理公認
鎌田 依里
(かまだ エリ)

下に挙げてみます。まず、我々の日々の生活は、天候にも左右されます。

良い天気の日には布団を干したり、悪天候や台風・災害時等にはそれに応じた対策をとったりします。また配偶者が健康な場合と、配偶者も病気を抱えていて先の見通しが見えない場合とでは、自分の治療法の選択は異なつてくる場合があります。子どもが居る場合と居ない場合でも、自分の治療法の選択やかかる費用への考慮は異なります。自分の周りに、人が一人存在するだけでも、自己決定には何等かの影響が及ぼされるのです。

また逆に、自分も相手へ大きな影響を与えていました。このことは意識されないまま生活していることが多いです。相手の言動は実は自分の発言に影響されて生じたものであることも往々にしてあります。自己決定は、お互いに、また集団で影響しあいながら、非常に多層的かつ多角的におこなわれているのです。

アンビシャスでは保健所の保健師さんと同行し医療的ケアが必要なお宅へ訪問させてもらい電源確保について説明をしています。その時に目につくのが、家具の固定がされていないご家庭が多いことです。家具だけではなく、ガラス入りの額縁が高い所に飾られていて、その下にベッドがあつたりします。落下した際にガラスが割れて避難する際に足に怪我をすることになります。大規模地震の際には食器棚、天井の蛍光灯が破損したり屋外に避難する際に足の裏を大怪我することになります。枕元に靴を準備しておくと良いです。さらに救助用ホイッスルやLEDフラッシュユーライトも準備しておきたいです。



著:照喜名通

つぶやきチャンブルー

100年前からの教訓

今から100年前の1923年9月1日11時58分に関東大震災が発生し死者・行方不明者が約10万人ともいわれる大災害となりました。その教訓から9月1日を防災の日としています。防災の日が近づくと家電量販店やホームセンターでは防災グッズの特設展示場を設置したりしますので、備蓄や便利グッズを揃えるにはチャンスです。

8月に襲来した台風6号（カーネン）は台風に慣れている沖縄県民でも長時間の停電・断水には困りました。発電機や蓄電池などの需要も高まってきたと思われます。今回の教訓を活かし今後の大規模災害に備えていきたいです。

アンビシャスでは保健所の保健師さんと同行し医療的ケアが必要なお宅へ訪問させてもらい電源確保について説明をしています。その時に目につくのが、家具の固定がされていないご家庭が多いことです。家具だけではなく、ガラス入りの額縁が高い所に飾られていて、その下にベッドがあつたりします。落下した際にガラスが割れて避難する際に足に怪我をすることになります。大規模地震の際には食器棚、天井の蛍光灯が破損したり屋外に避難する際に足の裏を大怪我することになります。枕元に靴を準備しておくと良いです。さらに救助用ホイッスルやLEDフラッシュユーライトも準備しておきたいです。



シリーズ「患者学」第101回

慶應義塾大学
名誉教授 加藤 真三

患者が医療者と対等の関係になるとはどうのことなのか（その3）

患者さんが医療者と対等の関係になれない理由の一つとして、医療者の多忙さがあげられます。実際、臨床の現場で働いている医師や看護師は余りにも仕事量が多くて、患者さんに対して充分な時間とれる余裕がないのです。そして、そんな状況は近年悪化する一途でした。それでも、トップレベルの医療を維持しようとすれば、医療者の献身的な努力が不可欠だつたのです。

わが国の医療は他国と比較しても少ない数の医療者（医師や看護師、薬剤師、栄養士など）で運営され、1985年頃からその差が大きくなっています。

病院の入院期間も短縮されました。1980年頃わが国の病院の平均在院日数は約47日だったのですが、2005年に40日を、2017年には30日を下回るまで

にならない理由の一つとして、医療者の多忙さがあげられます。実際、臨床の現場で働いている医師や看護師は余りにも仕事量が多くて、患者さんに対して充分な時間とれる余裕がないのです。そして、そんな状況は近年悪化する一途でした。それでも、トップレベルの医療を維持しようとすれば、医療者の献身的な努力が不可欠だつたのです。

わが国の医療は他国と比較しても少ない数の医療者（医師や看護師、薬剤師、栄養士など）で運営され、1985年頃からその差が大きくなっています。

病院の入院期間も短縮されました。1980年頃わが国の病院の平均在院日数は約47日だったのですが、2005年に40日を、2017年には30日を下回るまで

に短縮されてきたのです。中でも、急性期病院は国の医療制度において入院期間を14日程度にと推奨されており、さらに短いのです。このことは医療を効率よく運営する上で重要なのですが、患者の入院期間が短縮されれば、病棟内で患者さんの入退院が多くなり、病棟内での医療者の仕事量は増大します。また、急性期治療が終わってもすぐに元の生活に戻れないので、早期に退院してもらうためには、地域包括ケア病棟や回復期リハビリテーション病院などへ転院する準備やその手続きをし、自立した生活が送れるようリハビリが必要です。

診療においても各種の検査が増えたために処理しなければならない情報量が飛躍的に増えています。画像診断においても撮影される画像の枚数が増え続けるばかりです。しかし、今後はその多忙さが緩和されてくるだろうと考えています。AIやICT、ロボット技

術などの発展が、医療職を助けてくれ、代替してくれるからです。医療者の行うべき仕事を物理的にも精神的にも代替し軽減してくれるだろうからです。そうなれば、医療者にも患者さんと対話をする余裕を持つようになります。

その変化は今後色々な場面で徐々に現れてくることになるでしょう。ですから、患者さんにも、現状を嘆くだけではなく、その時に向かって準備をしてもらいたいのです。そのことが、患者と医療者が対話をする医療に近づくことを早めると考えるからです。

診療においても各種の検査が増えたために処理しなければならない情報量が飛躍的に増えています。画像診断においても撮影される画像の枚数が増え続けるばかりです。

診療においても各種の検査が増えたために処理しなければならない情報量が飛躍的に増えています。画像診断においても撮影される画像の枚数が増え続けるばかりです。

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=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 真三

慶應義塾大学名誉教授。
上智大学グリーケア研究所研究員。
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9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 南部地区	9日(土) 14~16時	那覇市保健所 3階(健康増進室)(毎月第2土曜日) ※7月よりオンラインから対面に変更
ギラン・バレー症候群 交流会	24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。



体験談掲載の内容

※2頁構成。400字詰め原稿用紙5枚程度(2,000~2,200文字)
にまとめてください。

※基本的に表現は自由です。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、執筆料として1万円をご進呈します。

※実名、お写真掲載可能の方に限らせていただきます。

(参考までに過去の体験談の閲覧はこちらより!)

<http://www.ambitious.or.jp/magazine/>

詳細については 下記事務局:仲村までお問合せください。

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

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も、沖縄県本島内であればインタビュー形式の訪問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ので宮古・石垣その他の離島及び遠方の方のご応募も大歓迎です。

「表紙は語る」体験談募集!

アンビシャスからのおたより



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 (仲榮真)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

旅先で薬が足りなくなつた。
どうしたらしいの?

台風シーズンを迎えて、観光に訪れた方より「飛行機が欠航して帰れなくなつた。薬が足りなくなつたが、どこで入手できますか?」といったご相談を受けることがあります。

旅行中は体調不良や紛失などのトラブル等で薬を切らしてしまう場合もあります。皆さんもご存じの通り、原則として医療機関から処方される薬は処方せんがないと購入することができません。急な事情で薬が足りなくなつたら、まずはかかりつけの医療機関にご相談ください。医療機関の発行した処方せんがあればどこで薬局でも薬を受け取ることができます。

可能であれば、旅先で慌てる事の無いよう、事前にご自身の体調や薬の事などについて主治医に相談しておきましょう。

薬は1週間分程度多めに用意しておくといいでしよう。また、急な病気の場合には、お薬手帳があると安心です。旅先での受診の際、お薬手帳があればお薬の名前・用法・用量などが正確に一目でわかるため迅速に対応してもらえます。最近は、お薬手帳アプリも数多く普及していますので、常に携帯しているスマートフォンを活用するのもいいですね。



沖縄県
薬剤師会
吉田 典子



アンビシャス広場



エッセイ 渡口 正さん (ALS)

天使降臨！

令和2年4月14日(月)から18日(金)までの予定で沖縄病院へ検査入院した私は、仕事関係の電話対応で忙しい毎日を送っていたところ、同じ病室にいた家庭菜園の達人比嘉さんから園芸のいろはを教えてもらい、すっかり病気のことを忘れていました。

すぐ18日がやってきて、担当医から「ALSです」と告げられた私は、流石にショックでしたが、翌週まで入院延長となりました。その日、私の頭の中では絶望的な不安だけが F1マシンみたいに何度も目の前を通過し、ドキドキは加速の一途。

25時を過ぎた頃、看護師の赤嶺さんが暗い廊下にいた私に話かけてくれ、私たちは病棟スタッフの年齢を言い当てるゲームを始めました。束の間の30分が過ぎ、さつきまで私にしつこく付きまとつていたヤツは姿を消していました。

後日、赤嶺さんの笑顔に接した私には、彼女の背中に羽根がついてるように見えました(話し盛つたかも)。



お勧め映画/DVD情報

夢を生きた男/ザ・ベース

アメリカ野球界の伝説的メジャーリーガー、ベース・ルースの生涯を描いた作品。

日本が誇る大谷翔平選手とよく比較され、若いファンの方にも知られるようになった伝説の名選手の事を、もっと知ることができるでしょう。

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
日々、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

立ち止まらずに前進
リ…ドライブ

牡牛座 4/20-5/20

早寝早起きで健康的に
リ…睡眠

双子座 5/21-6/21

自分なりの癒しを求めて
リ…散歩

蟹 座 6/22-7/22

スキルアップで向上心
リ…料理

獅子座 7/23-8/22

気配りや目配りを
リ…おやつ

乙女座 8/23-9/22

気難しくなりすぎず
リ…談笑

天秤座 9/23-10/23

無理なく休息して
リ…仮眠

蠍 座 10/24-11/21

楽しい事で充実感
リ…音楽鑑賞

射手座 11/22-12/21

愚痴よりも切り替えを
リ…食事

山羊座 12/22-1/19

忘れ物に注意して
リ…ネット観覧

水瓶座 1/20-2/18

優しい言葉を使って
リ…読書

魚 座 2/19-3/20

意固地にならざり
リ…歌唱

編集後記



8月入った途端に沖縄・九州地方、盆休みに入る中旬には近畿を中心立て続けに発生した大型台風により全国各地で被害が出て、日常生活にかなりの影響を及ぼしました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。台風シーズンはまだ続きますので油断なく出来る備えは実行しましょう。

さて今月の表紙は語るは、クローン病でシンガーソングライターの佐久真さんに中学生の頃の診断から現在に至るまで、病気に起因する挫折や葛藤を乗り越え歌を通して誰かの支えになりたいという思いを綴っていました。佐久間さんは8年前(Vol.158)の体験談でも歌を通して感謝を伝えたいと述べていましたが、歌が彼の人生そのものなんだと強く感じました。私達も一生懸命打ち込めるものが欲しいですね。

さて話は変わりますが、本誌8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。詳細は事務局までお問合せください。

文仲村明

2023年7月31日現在

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 ●匿名2名

7月のご寄付

●ピュアペットクリニック 野中 哲 ●株式会社セイアン ●株式会社サンシャイン
 ●全保連株式会社 ●おきぎんSmart募金(13件) ●匿名3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。

7月のご支援・ご協力

●難病情報誌255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
 ●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 ●(株)長堂材木店
 ●ライフホームズ(株) ●(有)ティダエステート ●(株)テルソウ ●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 ●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)琉行 ●(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 ●那覇かなぐすぐ皮膚科
 ●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 ●オリオンビール(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^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 ●訪問看護ステーションちゅらぐくる
 ●(株)ホカマ ●訪問看護リハビリステーションhappiness ●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)チーロ(cielo) ●ハーモニー薬局 寄宮店

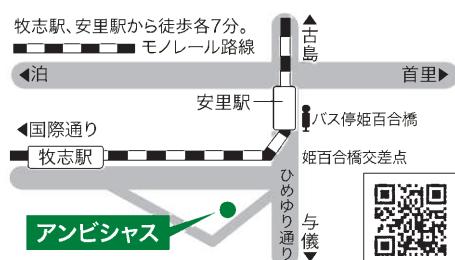
難病無料相談(電話・来所・メール) 難病のこと、それに伴う不安や家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

☎098-951-0567 ☐soudan@ambitious.or.jp

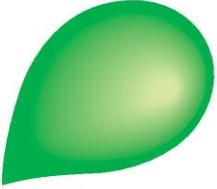
平日10:00～17:00 (休:土日祝日・年末年始)

※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 幸生



私たちちは、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



<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