

Ambitious アンビシヤス



命と向き合うようになつて、人と繋がれる事への感謝が出来るようになりました！

表紙は語る
「IgG4関連疾患」

アンビシヤス通信
10月の報告あれこれ

保健所からのご案内
アンビシヤスマモ

クリスマス会のお知らせ
(第4回治療と就学の両立支援事業)

こころの現場から

つぶやきチャンプルー

シリーズ 第104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便り

「難病とのつきあい方

（こころとからだのセルフ・コントロール）
受講生募集のご案内

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

新里 恵（しんざとめぐみ）さん IgG4関連疾患

命と向き合うようになつて、人と繋がれる事への感謝が出来るようになりました！



毎回楽しみなピアノ教室でのレッスン風景。

が分かるまで10年位謎の体調不良に悩まされていました。体調不良の全てが難病と関わりがあるのかは分からぬのですが、色々な検査をしても原因不明でしかなく、何故体調が悪いのか、疲れやすいのか、体力がないのか等悩んでいました。

ある時から両目が腫れ出してきて、眼科で診てもらいましたが、アレルギーとの事で目薬を処方されました。しかし一向に良くならないので、病院を変えてみましたが同じ対応でした。しばらく経過をみて改善しない為、再度その病院で検査をしてもらつたところ、目に腫瘍が出来ていると分かつたのが1年以上経つてからでした。それから大学病院に移り検査をしたところ難病が発覚しました。検査から結果が出るまで1ヶ月も期間がありました。その時に言われた

私はIgG4関連疾患という難病をかかえています。自己免疫疾患で膠原病の一種のようです。全身の臓器に関わりがあり、冒された臓器によって症状も様々なようで、全国で8千人いるそうです。病名

のが「難病か」「悪性リンパ腫か」「目の腫瘍の手術か」との事でした。いずれにしてもどの結果でも良くはなく、それに加えちょうどコロナの緊急事態宣言の時期だったので、外にも出られずにその事ばかり考えてしまい、気が狂いそうな日々でした。そのためか不安障害も発症してしまいました。その様な事もあり、難病と診断されても不安は大きかつたのですが、病名が判明して何とかホッとしました。

治療はステロイド30ミリから開始し、2～3日で目の腫れと、とても酷い副鼻腔炎の症状がスッキリとなくなりました。ですが、ステロイド服用後すぐに副作用で酷いダルさや、便秘、月経も周期が早くなり、さらに酷い不眠症にも悩まされながら、仕事だけは何とかこなして、家事などは息切れし



友人のサックス演奏会へピアノ伴奏で参加。

ながら、這いつくばりながら、こなしていきました。買い物や自家用車の給油にも自分で行く事が出来ず家族にお願いしていました。初めての頃は色々な症状で週に1~2回の休みの日も病院へ行くという感じでした。

この様な状況でしたので仕事は難病発覚から半年で退職しました。幸運にも傷病手当がありましたので、その間ゆつくりと療養に専念する事が出来、そのおかげか少しずつではありますがあまり薬の量を減らしていませんでした。それでも退職後、約1年間は運転もたまにしか出来

病気への不安、将来への不安、不眠症もありましたので心療内科にも通いカウンセリングの先生に病気の悩みを話したりもしています。膠原病や他の病気でカウンセリングに来る方も結構いるとの事で自分だけではないんだと思えました。

たまに友人と会つてお喋りする中で、辛い病気の事を話してみると理解してくれる友人や職場の人が多くて救われました。また、人と会つた時、体調が少ししんどいと他人に気を遣わせてしまう為、しんどくても平静を装つていました。その様に誤魔化しながらでも普通にお喋りしたりして過ごせていました。また趣味で、ピアノを弾くのが好きでしたので、思い切ってピアノレッスンにも通い始めました。常に不安と戦っていましたが、好きな音楽が出来ることが喜びでした。

ピアノ以外にはお友達とランチしたり、カフェでお茶したり、お

なかつたり、外に出掛けると疲れてしまつたりするので、体調と相談しながら休む時間をかなりゆったりと取つて過ごしていました。

それからピアノもそうですが、病気になつて考え方も変わり、今まで興味があつてもなかなか後回しにしていた事や趣味など、やりたい事は出来る時にやろうと思うようになりました。ピアノ以外にも中古で激安のトロンボーンを見つけたので、中学生の時以来ですがトロンボーンも吹き始めました。

音楽好きなお友達の紹介でジャズサークルにも入つて月に2回、演奏を楽しんでいます！人前で発表する場もたまにあつて、やる気にも繋がっています！

病気の発覚から3年が過ぎました。薬の副作用が強いので止めたいのですが、量を減らすと症状が出てくるので、完全には止められず、それでも大分減らして7.5ミリを、キープしています。薬も量が減る毎にダルさ等副作用の症状も軽くなっています。

最近は、あまり体力を使わなくて済む入力の仕事をパートですが始める事が出来ました。

正直初めの頃は絶望感しかなく、

喋りするのが楽しみです。病氣になり母と出かける機会も増え、たまにご飯に行つたり、カフェにも行くようになりました。また、命と向き合うようになつて、人と繋がれる事への感謝が出来るようになります。また、命と向まに希望を持つて生活を送るようになりました。

仕事もまだパートで働く程度ですが、もう少し回復したらフルタイムで働くのが目標です！！最後に、病気の症状や治療の過程でツライ、しんどい思いを沢山している方もいらつしやると思いますが、家族や友人、カウンセリングの先生等、話せる人がいたら話しかけたり、あとは身体と相談しながら無理せずに、休みながら、何か好きな事をしながら過ごしてほしいと思います。

語者プロフィール

新里 恵
(しんざと めぐみ)さん
1980年沖縄市生まれ
【最近の楽しみ】
音楽、ペットのハムスターと遊ぶこと、食べる事(笑)
【特技】
ピアノ、トロンボーン



10月の難病医療相談会

10月は各専門医の先生方のご協力を頂き7日に膠原病系疾患、13日に神経系疾患、14日に肝臓系疾患と3つの疾患系の医療相談会を開催しました。

参加された方からは、「専門医の先生の話を聞くことが出来て良かつた」「薬の副作用について不安があつたが、他にも薬の種類や治療法があることを聞けて良かった」という感想をいただきました。ゆっくりご相談していただけけるよう1組30分のお時間となつておりますが、これまで開催したどの医療相談会でも「あつという間に時間になつてしまつた。」というお声を多くいたしております。限られた時間内で相談したいことを聞き漏らすことのないよう、事前にアンビシャススタッフが聞き取りをし



肝臓系医療相談会の様子

メガネ一番様のご寄付

10月20日株式会社メガネ一番様の創業36周年企画、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がい者の団体やアンビシャス、メッ

シユサポート等へ、本社を含めた県内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て、アンビシャスも41万円余のご净財を頂戴しました。

この他、同社ではメガネを買う事の出来ない東南アジア等の方々へライオンズクラブを通して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。

また11月から来年3月にかけて腎臓系、消化器系、下垂体系の他、膠原病系、神経系の医療相談会を予定しています。

なお離島や遠方の方、外出の困難な方はオンラインでの相談も可能です。ご希望の方はアンビシャススタッフへお気軽にお問合せください。

からも日々努力してまいります。

また10月はメガネ一番様を含め個人の皆様や募金箱、沖銀スマート(13件)等から合わせて59万円余りのご寄付がありました。重ねて厚く御礼申し上げます。



2023年12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

【宮古保健所】Tel:0980-72-8447

ALS講演会（支援者向け）

日時：12月13日(水) 13:30～15:30

内容：①ALSについて概要説明

②アンビシャス事業紹介、コミュニケーション機器説明

講師：①沖縄県立宮古病院 総合内科 當銘 大吾郎氏

②NPO法人アンビシャス 照喜名 通氏

場所：宮古保健所2階大会議室

対象：神経難病患者支援に従事する者（訪問看護、リハビリスタッフ、相談員、ケアマネ等）

【那霸市保健所】Tel:098-853-7962

【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。

クリスマス会のお知らせ（第4回治療と就学の両立支援事業）

日 時 12月26日(火) 18:00～19:00

場 所 難病10代聞いてみよ！話そ！オンライン内
(※申し込みをすると『招待メール』が届くよ♪)

対 象 難病・小児慢性特定疾病の方、
ご家族、学校・医療福祉関係者、関心のある方

プロограм

第一部 先輩のミニセミナー

18:10～ 高校1年の時にミトコンドリア病が発覚した“りの先輩”
「急に変わった日常生活の中、勉強と部活を両立してきました！」

18:20～ 大学合格後にネフローゼ症候群と診断を受けた“あべこう先輩”
「難病大学生が伝えたい『大学生活・就職活動・働き方のあれこれ』」

18:30～ 学生の時にもやもや病・バセドウ病と診断された“夢ちゃん先輩”
「社会人になって6年。人生の選択を迫られた時、
困難な方を選んできました」



先輩：りの
友達と家族に
支えられています!!



先輩：あべこう
現役大学生



先輩：夢ちゃん
身長は低め!だけど
目標と志は高い!!

第二部 10代集まって話そ！

18:40～ 交流会



18:50～ オンライン抽選会



【主催・お問い合わせ・お申込み】

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 メール:soudan@ambitious.or.jp 申込みフォーム→



こころの 現場から



人はなぜ

『病気』に目が行くのか（2）

先月から引き続きのテーマで考えています。人はなぜ『病気』に目が行くのでしょうか。病気をもつて生きている人やその家族は、病気について言及されたり、病気で変化した

身体に対する視線が送られたりしていると「ありのままの自分ではなく、病気に目が行っている」ように感じてしまい、辛く悲しくなります。また相手から「具合はどう？」と問われると「やっぱり病気のことしか見ていない」と思ってしまうこともあります。

だからといって、ほんとうに相手が『病気だけ』に目が行っていると断言してしまつてもよいのでしょうか。いいえ、相手は「どうしたらより楽な状態を維持できるかしら」とか「病気を悪化させないで一緒に楽しい時間を過ごすにはどのような工夫をしたらよいのか」と、素直に病

気をもつたあなたの身体を慮った言動である場合も少なくないのです。病気に目が行く理由の一つに「病気をもつているあなたに対しても、できる限りの配慮をしながら、これからも長く共に生きていきたい」という気持ちがあります。もちろんそれは親しい人だけではなく、医学について精通している支援者にも当てはまることがあります。

難病を抱えて生きる人やその家族には、自分のことや家族のことを

「わかつてほしい」という気持ちと「決してわかるはずがない」という気持ちが表裏一体で必ず存在しています。いかに親しい人同士でも、互いのことを100%理解することは困難であることを理解し、そのうえで、あなたという一人の存在だけでなく病氣にも配慮してもらつていると認識すると少し樂になるかもしれません。自分を理解しようとしてくれている言動に目を向けていくと、互いにより良い関係が構築されていくのです。

原因不明の難病であつたり自然科学では説明できない病氣を、単なる結果や現象の説明ではなく、どういうプロセスで、どのような状況で、どう考えたのかなど、自分自身の物語を話すことで、困難や挫折に立ち向かう力を得ることができます。物語は、自分の人生を自分の手で創造することを可能にするのです。とはいっても失敗談を延々と聞かされるのは、言い訳がましく聞いている人はうんざりするとは思います。それを話す人にとっては良いことでも聞かされる人は大変です。なので相談を受ける際には、時間を制限したうえで、この人に時間をあげるくらいの覚悟で臨まないといけないと感じます。改めて自分は何のために生きているのか、それは、おだやかであつたり波乱万丈であつたりと、それぞれの物語を紡いでいくものでしょう。

あなたにとつて物語とは



臨床心理士
公認心理師
鎌田 依里
(かまだ えり)



著:照喜名通

シリーズ「患者学」第104回

慶應義塾大學
名譽教授

名誉教授 加藤 真三

腸内細菌と共生する（その1）

近年、心身の健康と腸内細菌との関係性が注目を集めています。

腸内細菌というと、そんな汚いも

車に乗った後には必ず手を消毒するなど、自分の周りの環境を無菌にしたいと気をつかっている人が多い。

内細菌のおよはし影響は悪い方向にだけではなく、よい方向にも働くていることが明らかにされています。

社会的相互作用がヒトの腸内細菌叢を形成している可能性が示唆されています。一方、不安やストレスは腸内細菌の多様性の低下や腸内細

近年、心身の健康と腸内細菌との関係性が注目を集めています。腸内細菌というと、そんな汚いものをと毛嫌いしてはいませんでしょ
うか。確かに、海水浴場の水の水質判定基準として「ふん便性大腸菌」とい
うのがあります。この基準は、海水浴場の水の水質を評価するための指標で、
海水浴場の水が大腸菌による汚染がある場合、その水を飲むと大腸菌による病
気を引き起こす可能性があることを示す指標です。

それでは、生まれたときから無菌のマウスをつくるとどうなるかとい

群数／(個／100m)すなむち大腸菌の多さが一つの指標として使われていますから、腸内細菌などはできるだけ少ない方がよいと考えてし

う研究が行わされましたか 寿命は
延びるもの、行動異常がみられた
り、感染し易くなるなど負の面も
多くあることが分かつてきましたのです
まく、開拓の立場の日曜が

まつていることでしょう。また0157など腸管出血性大腸菌の感染により亡くなられた人もいま

実は人間は約40兆個の細胞でできているとされていますが、腸内細菌は消化管内に100兆個、すな

すから、なるべく近づけないようにな
しなければと考える人も多いで
しょう。

わちヒトの細胞の2・5倍も生息していると推定されており、重さとしても1～2kgにもなるというの

その結果として、抗菌グッズが流行したり、保育園の砂場を消毒しなければいけないと考える人がいる

です。人間で一番大きい臓器肝臓が約1・5kgですから、それに匹敵する重さなのです。

など、私たちはまるで無菌であることを理想と考えているかのように思われます。特にコロナ感染症が流行してからは、外出する際には除菌スプレーを持ち歩き、電

です。人間で一番大きい臓器肝臓が約1・5kgですから、それに匹敵する重さなのです。

これらの腸内細菌は活発に活動しているため、どのような細菌が多く生息しているかが人の身体的健康に大きな影響をもたらしていると考えられています。例えば、肥満

糖尿病、大腸がん、動脈硬化症、炎

験や人を対象とした研究から報告されていきます。



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=V6dyrwrmTCg&t=10s](http://www.youtube.com/watch?v=V6dyrwrmTCg&t=10s)



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
沖縄県サルコイドーシス友の会	3日(日) 14~16時	那覇市保健所 3階(小会議室) ※感染リスクもありご参加は各自の判断でお願いします。
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)
ギラン・バレー症候群 交流会	今月は中止	最終日曜日が大晦日に当たるため、 今月の交流会はありません。

※詳細は左記患者団体連絡先へお問合せください。

難病とのつきあい方
～こころとからだのセルフ・コントロール～

内 容

- ストレスがおよぼす心と身体への影響
- 病気の捉え方
- ストレス解消法
- マインドフルネス瞑想法など

講 師 上田 幸彦先生
(沖縄国際大学 総合文化学部 教授・公認心理師)

対 象 難病を抱えている本人で、3回とも参加可能な方

日 時 2024年【前期】1月27日(土)13:30~16:30
【中期】2月24日(土)13:30~16:30
【後期】3月23日(土)13:30~16:30

定 員 先着4名(※要申込)
場 所 アンビシャス事務所

※受講前後のストレス度チェック及び結果報告がもらえます。

Ambitious ●主催・お問い合わせ先・受付・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)
〒900-0013 那覇市牧志3-24-29グレイスハイム春納2-1階
☎ 098-951-0567 ※電話受付
平日10時~17時

日 時
第1回 2024年1月27日(土)
第2回 2024年2月24日(土)
第3回 2024年3月23日(土)
各 13時30分~16時30分

難病と診断され悩まれている方や、難病に伴う日常のストレスを解消したいと思っている方などにぜひ受講していただきたいと思っています。

アンビシャスからのお便り

**「難病とのつきあい方」
～こころとからだのセルフ・コントロール～受講生募集のご案内**

【対象者】 難病を抱えている本人で、3回とも参加できる方

【内 容】 ○ストレスがおよぼす心と身体への影響 ○病気の捉え方
○ストレス解消法 ○マインドフルネス瞑想法 等
※受講前後でストレス度チェック及び結果報告有り

【講 師】 上田 幸彦先生 (沖縄国際大学 総合文化学部 教授 公認心理師)

【定 員】 4名様 (先着順)

【参 加 費】 無 料

【会 場】 沖縄県難病相談支援センターアンビシャス内 交流室



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

頭痛薬を飲み過ぎても
頭痛が起る?

頭痛というと片頭痛や緊張性頭痛など
の慢性的頭痛がよく知られています。女性
に多くみられる片頭痛や、身体的・精神
的なストレスが関係する緊張性頭痛は繰
り返し起るため、学校や仕事、家事等
日常生活へも大きく影響します。

痛みがある時には我慢せずに頭痛薬を
適切に服用することで、痛みも和らぎ普
通の生活を送ることができます。しかしな
がら、痛みに対する不安から頭痛が起こ
る前に予防的に薬を飲んだり、1日の使
用量を越えて服用したりすると、脳が過
敏になりちょっとしたことで頭痛が起こ
など、かえって頭痛を悪化させてしまう
ことがあります。これを薬剤の使用過多
による頭痛（薬物乱用頭痛）といいます。
頭痛薬の服用が長期にわたり月に10日以
上続いている場合には、この薬物乱用頭
痛の可能性があります。

治療としては原因となった頭痛薬の減量
あるいは中止する等の方法がとられます。
ご自分で市販薬を買って飲んでいる方で、
ちょっと服用頻度が多いかなと気づかれ
た方は早めにかかりつけの先生や頭痛専門の先生
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)
先生にコロされる!?

令和2年6月から定期的に沖縄病院へ入院することとなつた私は、入院早々、睡眠時の呼吸状態をモニタリングしたところ、重度の睡眠時無呼吸症候群であることが判明し、就寝時に人工呼吸器マスクの装着が必要ということになりました。

早速、主治医の中地先生、高良看護師立会いの下、お試しマスクを体験した私は、僅か5分でギブアップでした。まるで濡れタオルを顔にかぶされたような尋常じやない恐怖体験。中地先生が「15分まで続けましょう」というから、半ばパニック状態の私は、「コロされる」と思い必死に抵抗。

地獄から帰還し完全ブルーだった私に、「マスクを着けたとたん、いきなりマスクを外して投げつけてくる患者さんもいるのに、渡口さんはよく頑張つたほうだと思いますよ」と優しく話しかけてくれた高良さんは、まるでショートカットヘアのお地蔵さまでした。

翌日、すっかり自分を取り戻して卓球の動画に集中してたら、お試しマスクらくらく30分クリアでした。その翌日には90分。その翌々日には180分普通にへつちやらでした。



お勧め映画/DVD情報

若年性アルツハイマー病を取り上げた連続ドラマの秀作

1) ビューティフルレイン

2012年のフジテレビ系ドラマ。
豊川悦司、芦田爱菜が親子役。

2) 大恋愛～僕を忘れる君と～

2018年のTBS系ドラマ。
戸田恵梨香、ムロツヨシが夫婦役

3) Pure Soul～君が僕を忘れても～

2001年の日本テレビ系ドラマ。
永作博美、緒形直人が夫婦役

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

自分を見つめ直して
リ…散歩

牡牛座 4/20-5/20

人を許す心を持って
リ…ドライブ

双子座 5/21-6/21

ゆっくりした時間を
リ…歌唱

蟹座 6/22-7/22

美味しい物を食べて
リ…外食

獅子座 7/23-8/22

お洒落で気分転換
リ…スキンケア

乙女座 8/23-9/22

優しい心で接して
リ…読書

天秤座 9/23-10/23

疲れたら深呼吸して
リ…お風呂

蠍座 10/24-11/21

笑う事で健康に
リ…テレビ鑑賞

射手座 11/22-12/21

睡眠時間を充分に
リ…DVD鑑賞

山羊座 12/22-1/19

部屋の整理整頓を
リ…断捨離

水瓶座 1/20-2/18

言葉遣いに注意して
リ…談笑

魚座 2/19-3/20

挨拶から心掛けて
リ…音楽鑑賞

編集後記

月日が経つのは早いもので、アツと
いう間に2023年も最後の月となり
ました。

その間、世界情勢や経済状況は厳
しさを増してきましたが、読者の皆
様が穏やかで心安らかな新年を迎
られるよう祈念しています。

さて、今月の「表紙は語る」は
IgG4関連疾患という全身のいろいろな臓器が腫れたり、硬くなったりする難病の新里さんに発症から現在までの様子を語つていただきました。

治療薬の副作用からくる体調不良や精神的な不安など、辛い闘病生活の中、友人や家族との語らいで心が安らぎ、救われたとの事です。そしてやりたい事は出来る時にやろうと思いつきつてピアノ教室へ通い、中学時代に親しんだトロンボーンを吹き始め、ジャズサークルにも参加と、音楽を通じた仲間や友人達との繋がりから希望が芽生え、前に進むモチベーションになつてゐるようです。

読者の皆様にもお辛い療養生活を送られている方が大勢いらっしゃると思います。新里さんの体験記が少しでもヒントになれば幸いです。

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 ●全保連株式会社 ●株式会社いなんせ典礼
法人

毎月定期ご寄付の方々 ●驥尾の会 ●株式会社 かね屋 ●匿名2名

10月のご寄付

- 与那霸 博一 ●萩原 祥禎 ●有限会社 麦飯石の水 ●株式会社いなんせ典礼
- 株式会社 メガネ一番 ●富名腰 義裕 ●おきぎんSmart募金(13件) ●匿名4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258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」

募金箱設置ありがとうございます 順不同敬称略

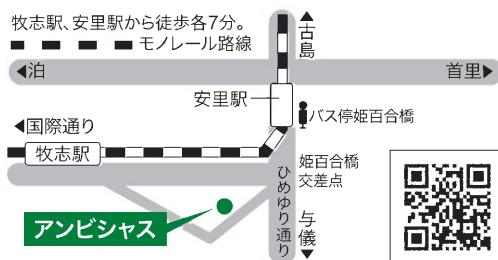
- 全保連(株) ●全保連コントロールセンター ●(株)メガネ一番 ●(株)いなんせ典礼 ●沖縄トヨタ自動車(株) トヨタウン港川店、トヨタウン松本店、トヨタウンシーサイド店 ●(株)琉薬 ●(株)照正組 ●(株)K.Turtles ●恒和ペイント(株) ●日本交通(株) ●(社)全国個人タクシー協会沖縄支部 ●(社)沖縄県栄養士会 ●(有)だいにちシール ●(株)かりさら ●T-SHIRT-YA.COM国際通り店・北谷店 ●カラカラとちぶぐわ～ ●てだこボウル ●フォーモストブルーシール北谷店 ●上間菓子店 ●西崎オートサービス ●マリンショップふくふく
- 水のサンクス ●山城二輪 ●さわ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 ぱるず

法人賛助会員 順不同敬称略

- (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ぷくじ ●はぴねす訪問看護ステーション
- まみ皮科クリニック ●(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 ●ゆずりは訪問診療所
- (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で ●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)チエ一口(cielo) ●ハーモニー薬局 寄宮店 ●訪問看護ステーション縁



〒900-0013 沖縄県那覇市牧志3-24-29 (グレイスハイム喜納21F)
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 副理事長:照喜名 通



➤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!➤

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



RYUKYU GOLDEN KINGS
www.goldenkings.jp
[www.twitter.com/RyukyuKings \(Official Twitter @RyukyuKings\)](https://www.twitter.com/RyukyuKings)

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

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

Otsuka-people creating new products
for better health worldwide



Otsuka 大塚製薬
<https://www.otsuka.co.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

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
TEL:098-885-5000 TEL:098-833-1001
<http://www.shuri-jc.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