



アンビシヤス



解き放たれる身体

表紙は語る

「重症筋無力症」

アンビシヤス通信

1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

アンビシヤス「ゆんたく会」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

ここからの現場から

つぶやきチャンネル

シリーズ 第131回

『患者学』 加藤 眞三先生

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

LINE友達募集のお知らせ

お勧め映画情報

占い

編集後記

表紙は語る 上里 由希子（うえさと ゆきこ）さん

解き放たれる身体

重症筋無力症



車椅子で5年ぶりに県外へ。

私がいつこの病気を発症したのかは定かではない。けれど病気はいつの間にかひっそりと私の人生に忍び寄り侵入し、いまや切り離

すことのできない私の一部として共存している。とんでもない厄介者だが、それも含めて私という人間であることは間違いない。

「重症筋無力症」（以下MG）という病気が私自身の一部であるという理が、納得するまでには長い時間がかかった。ではもう受容できたのかと問われれば、決してそうではない。以前の私は、病院で医師として徐々に悪化する体を引きずるようにして働いていた。今の私は長時間の自力歩行もできず、杖や車椅子が必要だ。座位を保つことも、首を挙げ続けることも難しい。症状が悪化すれば、呼吸さえも苦しくなる。朝目覚めるたびに、自由に動けた頃の感覚に一瞬引き戻され、思うように動かない手足に軽い苛立ちを覚える。失った過去を振り返り、外を駆け回る夢を見ては現実と錯覚し、そのたびに小さな、しかしとてつもなく深い絶望に胸が塞ぐことを誰も知らないだろう。

MGは、筋肉と神経のつなぎ目（神経筋接合部）が障害され全身の

筋力が低下する疾患である。自己免疫疾患の一つで、本来自分の体を守るはずの「免疫」が暴走し、自己抗体が自分自身を攻撃することで生じる。代表的な自己抗体として抗AChR抗体、次いで抗MuSK抗体が知られている。（※血液検査）一方で、現在の医学では未だ解明されておらず、現行の検査では抗体が検出されない「抗体陰性」と呼ばれる群も存在する。類似疾患として先天性筋無力症があり、こちらは遺伝子の異常によって生じる。

この病気の難しさは、症状が非常に多彩であることだ。眼球の向きがずれ二重に見える（複視）人もいれば、歩けない人もいる。座位が保てない、飲み込みが難しい、呂律が回らない、呼吸が苦しい―同じ病名でも症状の組み合わせは人により異なる。さらに症状は日や時間帯によっても変動し、患者

本人ですら悪化を予測しにくい。だからこそ、家族を含む周囲の人に「つらさ」を理解してもらおうことが難しく、診断がついた後でさえも孤独に苛まれるのである。もし身近に同じ病気の人がいる方は、どうかこの病気の「見えにくさ」を知り、あたたかい心で支えていただければ、きっとそれは大きな助けになるだろう。

さて、MGは希少難病の中では比較的ポピュラーな病気とされる。その一方で、診断は医師の経験や関心など属人的な要素に左右されやすい。特に抗体陰性の場合、積極的に疑わなければ診断にたどり着きにくいことが問題視されており、積極的な診断的治療の必要性は最新の診療ガイドラインでも強調されている。診断の遅れは適切な治療開始の遅れにつながり、生活機能が低下したまま固定化するリスクは高まる。

一方、治療はこの十数年で大きく進歩した。従来は大量のステロイド療法が中心だったが、近年は分子標的薬などの新しい治療が次々に開発され、自宅で受けられる治療も増えている。治療の選択

肢が広がり、生活と治療を両立できる患者が増える一方で、十分な効果が得られず身体機能の回復が難しい「難治性」の患者がいることも忘れてはならない。だからこそ早期の診断・治療が重要なのだ。しかし、日本中どこでも同じように専門性の高い医療を受けられるわけではない。地域差や情報格差は確かに存在し、今後拡大していくことも懸念される。また、福祉などの支援は、体の機能が下がった難病患者にとっては欠かせないところだが、現実には体が辛く苦しい時、追い詰められている時に、複雑な制度を調べるのは大変だ。使える制度を探し、書類を整え、申請に通うという過程が、私たちにとっては大きな負担となる。必要な支援に迅速につながれないことも少なくない。それはきつと多くの患者さんがご自身の経験を振り返り、頷かれるのではないだろうか。

ここでお示ししたいのが「プッシュ型支援」だ。申請できる人だけに支援が届く仕組みではなく、デジタルの力を使い、自動的に必要な人に必要な支援を迅速に届け

る行政の仕組みだ。AIやITなどのデジタル技術は、社会の基盤を支える重要な手段になりつつある。医療や福祉の世界も例外ではない。神経筋難病や障害をもつ私たちの体は大きな制約を抱え、部屋の天井をみつめながら「自由の利かない小さな箱」の中に閉じ込められているかのように感じることも少なくない。

しかし、技術の進歩は私たちの生活の選択肢を広げ、様々な制約から解き放ち、身体機能を拡張する未来を現実のものへと近づけている。テクノロジーの力で世界中の人と繋がり、例え動けなくても私自身の世界を広げることができると知った。同じ病気の人とつながり、苦しみや喜びを分かち合うことで、気持ち救われることも。私たちは必ずしも絶望の暗闇の中で生きていくわけではない。病気の理解と制度の変革、そして技術の力によって、私たちの未来は少しずつ変化していく可能性があるのだ。未来への明るい希望をみなさんと共有しながら、この文章を結ぶ。

最後に『重症筋無力症かけはし

基金』についてお知らせしたい。この基金は疾患啓発を目的として若いMG患者数名で立ち上げ、私も理事として関わっている。MGと共に生きる人々のリアルな声に届ける、見えてほしいこの疾患を見えるものにした。そんな理念のもと、活動を始めた。まだ灯ったばかりの小さな光だが、いつか社会を照らす確かな光へと育てていきたい。また、私自身も抗体陰性MGと先天性筋無力症の患者さんのための新たな場所を作ろうとしている。どうかあたたかく見守り、力を貸していただければ幸いです。

語者プロフィール

上里 由希子(うえさと ゆきこ)さん

1985年山口県生まれ

【目標】重症筋無力症をもつ人が今よりも生きやすい未来をつくること

【趣味】読書、格闘技観戦、バレエ鑑賞

【夢】海外移住

【好きなこと】旅行、美術館・建築巡り

【最近の楽しみ】家族の空手観戦

【特技】台風が発生した瞬間に感知できる

【好きな音楽】クラシック全般

重症筋無力症かけはし基金

公式HP:<https://mgkikin.jp/>

私のnote:https://note.com/myasthenia_sky



小児慢性特定疾病児童等 自立支援員による意見交換会

11日「小児慢性特定疾病児童等自立支援員による意見交換会 九州・沖縄ブロック」がKururuで開催されました。小児慢性の受給者で、おおむね13歳以上の未成年の進学や就職に向けた自立を支援する事業です。対象者は指定難病と比較して人数が少なく、20歳になると対象外となり継続相談としての相談件数が少なくなるのが現状です。各県・政令指定都市・中核都市によって活動状況は異なりますが、他センターとの連携を深め対象者の範囲や支援方法などを共有していくことで沖縄の小児慢性の方々への支援が高まると考えています。

小児慢性特定疾病児童の 保護者等学習会

13日「小児慢性特定疾病児童の保護者等学習会」が中部保健所に開催されました。講師は救急救命士で医療的ケア児の父親と照喜名で行いました。参加者からの感想では「平時から災害に備えることの重要性を感じた」「災害対策について我が家との比較ができ、足りないことや考えておかないといけないことが見えてきた」「まずは訪問看護さんも加えての避難訓練を実施したい」などの声をいただいています。防災は常に「想定外」と言われているように課題も多くありますが、学習会などを通じて想定外を減らしていきたいです。

難病にまつわる勉強会・ 意見交換会

14日「難病にまつわる勉強会・意見交換会」を開催いたしました。今年度毎月開催しております「難病と診断されたときに役立つし

おり」勉強会の1月のコラボ企画は、難病患者就職サポーターの瑞慶覧さつき氏をお迎えし、「難病患者の働き方について」利用できる制度・職業訓練・企業側の声等」というタイトルで

ご講演いただきました。当日は難病患者さん、ご家族、支援者の方々など県内外から30名の方にご参加いただきました。勉強会では、就職活動で利用できる制度についての情報や健康管理と仕事を両立させるための職種や働き方について、実際の事例を用いながらご紹介いただきました。

参加された皆さんからは「難病になり、もう働けないのではないかと思っていました。色々な働き方があることを知り、自分にあった働き方を見つけた」と思いました。「病気についてどうやって伝えたらいいのか悩んでいましたが、伝え方や内容についても一緒に考えてもらえると知り、安心しました。」といった感想があがっていました。

今年度は2月開催の勉強会が最後となります。過去の勉強会の内容につきましてはアンビシャスホームページに掲載されておりますので、ぜひご覧ください。

難病対策地域協議会への参加

27日「難病対策地域協議会」が那覇市保健所において開催され「難病在宅人工呼吸器装着者の個別避難計画作成から見えてきた課題と関係機関との連携について」と題し参加各関係者が、活動状況の報告と課題について協議しました。保健所所長からは「阪神淡路大震災などの過去の災害を教訓に将来の災害に備えていきたい。」と公助の限界と共助・近所の力、および自助の力の向上を目指し、被災者の減少を皆の力で達成するように協議しました。

2026年3月の各保健所からのご案内

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 【北部保健所】Tel:0980-52-2704 | 【那覇市保健所】Tel:098-853-7962 |
| 【中部保健所】Tel:098-938-9883 | 【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 |

各保健所、3月の予定はございません。

アンビシャス「ゆんたく会」のご案内

アンビシャスでは毎月、疾患を問わず「ゆんたく会」を開催しています。

「患者会がないので交流の場が欲しい」「他の難病の方との情報交換やおしゃべりの場があったらいいのに…」今まで参加したくても遠方のため参加が難しかった皆様、この機会にぜひ参加してみませんか？沖縄本島以外の地域の方でもネット環境があれば、気軽に参加できます。参加ご希望の方、関心のある方はお気軽にお問い合わせください。皆様のご参加お待ちしております。



みんなで語り合おう!!
難病ゆんたく会

日時: 2026年3月25(水)14時~15時

場所: 会場 または オンライン
※会場: アンビシャス交流室
(那覇市牧志3-24-29 グレイスハイム喜納2-1F)
※オンライン: Zoom
(お申し込み頂きましたメールアドレスにURLをお送り致します。)

対象: 難病をお持ちの方やそのご家族
参加費: 無料

沖縄県難病相談支援センター
(認定NPO法人アンビシャス)
電話: **098-951-0567** (平日10時~17時)
メール: soudan@ambitious.or.jp

【日時】2026年3月19日(木)→**3月25日(水)** 14:00~15:00
※上記のとおり、日程に変更がありますので、ご注意ください。

【会場】オンライン(Zoom)または会場(アンビシャス)

【対象】難病をお持ちの方やそのご家族

【参加費】**無料**(※通信料は参加者様のご負担となります。)

【主催/受付】

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** (受付時間: 平日10:00~17:00)

Mail: info@ambitious.or.jp

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

今年度最後の「難病患者就職サポーター」による出張就労相談を下記の要領でおこないます。

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

お仕事についてのお悩み
履歴書に病気のことを書くべきか
利用できる制度について
難病の人の採用を検討しているが...
企業の相談も可

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)

【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】**3月17日(火)** 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** (受付時間: 平日10:00~17:00)

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



人の口に戸は立てられぬ？

あなたの周りには、こちらから尋ねてもいいのにもかかわらず他人のことを詳細に教えてくれる人はいませんか？そのような場合には「他人の色々なプライベートな話を教えてくれて面白い」と思う場合もあるかもしれませんし、会話のネタとして「話が弾む」と思う場合もあるかもしれません。「人の口に戸は立てられぬ」という諺があるように、一般的な対人関係では自分以外の他人のことを話題にする場合が少なくないようです。

他人のプライベートな話を相手から聞く分には、何も疑問を感じないかもしれません。しかし、視点を変えると「もしかすると、この人は、私が言ったプライベートな内容も好き勝手に誰かに話をしていくのだろうか」という気持ちが生じてくるはずですよ。すると、そう思った途端「この人に

は、大事な話はできない」「当たり障りのない話題だけをしよう」と判断することも少なくないでしょうし、中には「付き合いを止める」と判断する場合もあるでしょう。

ここに「人は、相手を選んで話をしている」という心情が存在することが見て取れます。

基本的に日常生活においても私は、目の前にいない人の話をすることは嫌いですし避けています。日常生活においては、自分がどのようなコミュニティに属しているかや、どのような人と付き合っているかにもよりますが、人の口に戸は立てられぬ可能性があります。だからこそ、臨床心理士等のこころの専門家は【自分の前で話されたことは、絶対に誰にも漏らさない】ことを徹底しています。ピアサポーターとして活躍する人にも、同様の行動が求められています。こころの専門家が居て、その専門家に相談をする意味がここにもあることがわかると思います。



士師 心理 依里
床心 認心 鎌田 依里
(かまだ えり)

つぐやきチャンプルー

悲観は感情・楽観は意思

フランスの哲学者アランの言葉「悲観主義は気分によるものであり、楽観主義は意志によるものである」は、難病と向き合いながら日々を過ごす私たちに、とても大切なヒントをくれているように感じます。

体が思うように動かなかつたり、ふとした瞬間に将来への不安が込み上げてきたりするとき、心がどんよりと暗く沈んでしまうのは、ごく自然なことですよ。それは、外が雨なら傘をさすのと同じくらい当たり前の「気分の反応」(自然な状態)であって、弱いからではありません。

でも、そんな心の重力に身を任せるのではなく「それでも、今日はこの味噌汁をゆつくり味わおう」「窓から見える空がきれいだな」と、小さな幸せを自分から見つけようとする。それがアランの言う「意志」(自律的な行動)ということなんです。

楽観主義とは、決して現実から目をそらすことではなく、置かれた状況を丸ごと受けとめた上で「じゃあ、どうすれば今の自分を心地よくしてあげられるかな?」と、自分の心のハンドルを自分で握り直すことなのです。

病気という自分ではコントロールできない運命の中にも、私たちの心だけはいつだって自由です。気分が落ち込みそうな時にほんの少しの意志を持って、自分自身の味方でいてあげたいですね。

今日も、優しい光に包まれた穏やかな一日になりますように。



著:照喜名 通

シリーズ「患者学」第13回

慶應義塾大学
名誉教授 加藤 眞三

医師に「ちゃんと聞いてもらえない」と感じるとき 第2話

「質問する（問い詰める）」より
「情報を共有する」に

多くの患者さんは「医師に一体何を話せば良いのか、そして、たずねれば良いのか分からない」と悩まれています。しかし、無理に質問をしなければならぬわけではありません。大切なことは、質問をすることよりも、まずは自分自身の症状や状態などの情報を伝えて、情報を医師と共有することです。それが、対立の関係ではない、協働する関係の始まりです。

たとえば、最初の診察で感冒と判断され薬をもらった患者さんが、二回目の診察時に「前回の薬は副作用が強かったので、もう飲みたくない」というよりも「この薬を飲むようになって、2〜3日たつと、胃がむかむかして食欲がなくなつた」「この薬を飲んであとでは、1時間後くらいから胃が痛くなるのが3日続いていて」など、どんな状況であったのかを伝えてくれることが、医師にとって、はありがたい良い診療につながるのです。

薬の副作用の判断は難しい

病気の経過中に症状が変化し、例えば発疹などの症状がでてくることもありま。その発疹が、病気によるものなのか薬の副作用によるものか否かの判断も実際には難しいのです。

医師は、患者さんが訴えてくる症状から病気の全体像を判断し、できるだけ副作用は少なく効果がある薬Aを選んでいきます。薬Aを止めてしまうと、次の薬は、二番手の薬ということになります。二番手の薬は最初の薬に比べて、一般的には効果が弱い、副作用が強いことが多いのです。

また、今悩まされている症状が薬の副作用によるものだったとしても、複数の薬を飲み合わせている時に、どの薬によるものかの判断も難しいのです。一旦、薬Aによるアレルギーだと判断してしまふと、その後薬Aをあなたに使うことは難しくなり、今後の選択肢が減ってきます。したがって、薬Aによる副作用だと決める際には、慎重な判断が求められます。

本来、薬は、身体にとつての異物なのです。ある程度の副作用がおきることとは前提となっています。しかし、現在では、副作用が少なくよく効くものが淘汰されてきており、効果と副作用と費用などを考慮して薬は選択されるのです。

薬は飲み始める時、止める時にも
医師や薬剤師と相談の上で

検診で、例えば高血圧を指摘されて受診した患者さんが、もらった薬をのんだら血圧が下がったからと、もう病気が治ったと考えて中止してしまう場合があります。一方で、血圧の薬は一旦飲み始めたなら一生飲まなければならないからと、飲むことをためらう患者さんもあります。もちろん、軽度の高血圧であれば、急ぐ必要もないので服薬をせずに生活習慣の改善だけでコントロールを試みてもよいのですが。

しかし、高血圧などに代表される生活習慣病は、薬を飲み始めていても、食事や運動、肥満状態、ストレス状態などが改善できれば、薬を減量したり中止することが可能です。それとは逆に、薬だけで症状や検査結果が改善した人は、薬を中止すると元の状態に戻ってしまいます。このように、薬の減量や中止は、状況により様々な結果をもたらすので、医師とよく相談の上で行って欲しいのです。

また、抗菌薬による治療では、熱や痛みがおさまり少し状態が良くなったからと中止すると、細菌の勢いが再び強くなり、薬に耐性の菌を増やすことになります。そのために、〇〇日間は飲み続けて下さいといわれている薬は、症状が落ち着いても途中で自己判断により中止しないで欲しいのです。

結局、薬を始めるときも、止めるときも、あなたの薬に対する考え方や希望を伝え、医療者とよく相談した上で、医学的にも適切な方法で行ってもらいたいのです。

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」

<https://www.youtube.com/@katoshinzo>

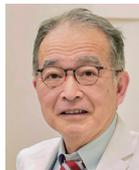
加藤先生の最新書籍

いのちをケアする医療

出版社：春秋社

加藤 眞三

慶應義塾大学名誉教授。上智大学グリーンケア研究所研究員。エムオーエー高輪クリニック院長。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。





団体名	日時	場所等
PSP・CBDのぞみの会 九州・沖縄地区 (進行性核上性麻痺・ 大脳皮質基底核変性症)	14日(土) 13～16時	患者・家族の顔合わせと情報交換会 沖縄県総合福祉センター西棟4階第1会議室 ※お申込みお問い合わせは、9ページ連絡先へメール 又はお電話(留守電)ください。
ギラン・バレー症候群 交流会	29日(日) 14～17時	ノホテル沖縄那覇 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。

患者団体からのおたより

沖縄県網膜色素変性症協会(JRPPS沖縄)より
一緒に前を向きませんか?「JRPPS沖縄」のご紹介

網膜色素変性症のあなたへ

ホームページにアクセスして、
つながろう

JRPS沖縄は、網膜色素変性症
と共に生きる人々がつながり、
情報を共有し、生活の質の向上を
目指す場です。

スマホで簡単アクセス



<https://www.jrps-okinawa.jp/>

〈交流会〉

悩みや工夫を語り合う大切な場です。

〈情報交換〉

メーリングリストやLINEを使って情報交
換をしています。

〈医療講演会〉

最新の治療研究などを学びます。

〈レクリエーション〉

バスツアーなどの外出イベントやカラオケ交
流会などを楽しんでいます。

〈県外派遣〉

県外のイベントへ代表者が参加し、情報を持
ち帰ります。

〈入会について〉

JRPPSの会員(年会費五千円)になると、
「JRPPS沖縄」の会員としても登録されます。
JRPPS沖縄としての会費はいただいてお
りません。

患者ご本人はもちろん、ご家族、そして活動
を支えてくださる支援者の方のご入会を心よ
りお待ちしております。一人で悩まず、まずは
私たちとつながってみませんか?

【沖縄での活動】

私たちは、県内の患者のみなさんの生活の質
(QOL)を高めるため、次のような活動を楽
しく、元気に行っています。

【JRPPSとは?】

JRPS(日本網膜色素変性症協会)は、
「私たち自身で治療法の確立と生活の質の向
上を目指す!」というスローガンのもと、患者・
医療関係者・支援者が一丸となって活動してい
る団体です。その沖縄支部として設立したのが
「JRPPS沖縄」です。



沖縄県内難病患者団体一覧

団体名	代表者	連絡先
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
沖縄県網膜色素変性症協会	小野 雅幸	メール:okinawarps@gmail.com https://www.ambitious.or.jp/soudan/group_list/ 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(田中) 電話:090-7766-5459 宮古部会(伊良波) 電話:090-8294-6174
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	眞榮田 純義	(眞榮田)080-6491-1008
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
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
PSP・CBDのぞみの会 九州・沖縄地区 (進行性核上性麻痺・大脳皮質基底核変性症)	嵩元 のり子	(嵩元)080-8903-7162 mail:pspcbdkyuoki@ymail.ne.jp
四つ葉の会(宮古膠原病友の会)	下地 ヒロ子	(下地)090-5489-4109
とぅんがらの会 卓球部(宮古神経難病・患者家族のつどい)	砂川 泰忠	(砂川)090-9404-9442 お問い合わせは、ショートメール でお願いいたします
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
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)080-9585-9344 mail:miwa.kina45@gmail.com
HAMとも(HTLV-1関連脊髄症)	仲村 稔	(仲村)090-5289-1294
表皮水疱症沖縄家族会	宮本 恵子	(宮本)090-5071-7995
沖縄型神経原性筋萎縮症 希の会	泉川 チズ子 仲村 けい子	(新垣)090-6860-2357
沖縄筋無力症の会 (沖縄 重症筋無力症、先天性筋無力症患者会)	上里 由希子	メール:mylink.okinawa@gmail.com LINE公式アカウント https://lin.ee/5pUI0Cu

今月のおくすり箱

インフルエンザワクチン
について

沖縄では一年を通してインフルエンザウイルスによる感染が報告されています。そのため、感染後の治療薬、感染予防に使用されるワクチンなどについてご存知の方も多いのではないのでしょうか。

これまで、感染予防に用いられるワクチンの接種方法は皮下注射のみでした。しかし近年、新たな接種方法として「経鼻ワクチン(鼻から投与するワクチン)」が加わりました。

接種対象年齢は2歳から18歳までと限定されており、注射と比較して痛みが少なく、身体的・心理的負担を軽減できることが期待できます。特に注射が苦手なお子さまにとっては、これまでよりも受けやすくなったのではないのでしょうか。

一方で、経鼻ワクチンは従来の注射ワクチンよりも価格が高い傾向にあることや、接種できる年齢に制限があるなど、注意すべき点もあります。しかし、接種方法の選択肢が増えたことは、予防接種を受ける側にとって大きな利点でもあります。ご自身やお子さまの体調、生活環境に合わせて、医療機関と相談しながら適切な方法を選択されてみてはいかがでしょうか。



沖縄県
薬剤師会
白坂 亮





アンビシャスのLINE友達に なりませんか!?

皆さんがお使いのスマートフォンから直接アンビシャスが
発信する情報が受け取れます。
バックナンバーを含め、毎月発行している会報誌がス
マートフォンで読むことができます。また、交流会・講座の案内
も確認や申し込みができます。また、困ったときの連絡先
を確認することもできます。
追加の方法は、ラインアプリを開いた状態でホーム画面
のカメラのマークを押します。あとは

- ① QRコードを読み取り、
 - ② リンクを開き、
 - ③ 友達追加を押すだけ。
- ぜひこの機会に友達登録を
されてみてはいかがでしょうか。

毎月の会報誌、
各種イベントの
募集・お知らせ等
お役立ち情報をお届け♪



LINE公式
アカウント
はじめました!

エッセイ休載のお知らせ

当掲載欄に掲載中の「エッセイ」は、都合により
しばらくの間おやすみさせていただきます。



お勧め映画/DVD 情報

1) もう、歩けない男 2020年作

仕事も恋も幸せの絶頂期に、事故に遭い、家族や敏腕ホームヘルパーと出会う。紆余曲折から、どう立て直すのか。実話を元にした作品。

2) カオス 2005年作

武装した強盗団が、銀行を襲撃する。交渉人として指定された刑事、そして大きな事件に挑む新人刑事。アクションシーンも内容も見応えある作品。

3) 神は見返りを求める 2022年作

合コンでYouTuberと知り合った男。伸び悩んでいたカノジョに手を差し延べる。ムロツヨシ、岸井ゆきの共演で、人の心理や気持ちの変化が上手く描かれている

3) 家の鍵 2004年作

15年の空白、初めて見る息子は障害者。時間を埋められるのか? 原作は、劇中に登場する本でもある、「明日、生まれ変わる」で、半自伝でもある。

渡久地 優子 (進行性骨化性線維異形成症 (FOP))



今月の占い

リ=リフレッシュ法

- | | |
|--|--|
| 牡羊座 3/21-4/19
過信せず慎重さを
リ… 飲食 | 天秤座 9/23-10/23
余裕を持った行動を
リ… TV・動画鑑賞 |
| 牡牛座 4/20-5/20
夜ふかしに注意
リ… 睡眠 | 蠍座 10/24-11/21
お礼の言葉を
リ… スキンケア |
| 双子座 5/21-6/21
優先順位を大事に
リ… 散歩 | 射手座 11/22-12/21
笑顔で気持ち良く
リ… 歌唱 |
| 蟹座 6/22-7/22
知識を増やして
リ… 読書 | 山羊座 12/22-1/19
助言を受け止めて
リ… 買物 |
| 獅子座 7/23-8/22
整理整頓で綺麗に
リ… 断捨離 | 水瓶座 1/20-2/18
他人と比べずに
リ… お風呂 |
| 乙女座 8/23-9/22
優しい言葉遣いを
リ… 談笑 | 魚座 2/19-3/20
無理しすぎずに注意
リ… 仮眠 |

編集後記

3月号の「表紙は語る」は、重症筋無力症を罹患されている、上里由希子様からご寄稿いただきました。お仕事柄、ご自身の症状について客観的に観ていらっしやるご様子が伺え、内容からもとても芯の強い方なんだらうなと想像しながら読み進めました。この達観した心境に至るまでの苦悩は大変なものがあつたのだらうと考えさせられます。他人には分からない痛みや苦しみを見せないようにされているのではないかと。

生きやすい未来の実現を目標に、夢が海外移住とされていて、自分自身を今、生きている方なんだと、プロフィールまで読み終えて感じました。目標と夢の実現を心よりお祈りいたします。

各方面、年度末を迎え、行事などが出尽くしたことを、記事の内容を見ながら改めて感じる時期になりました。

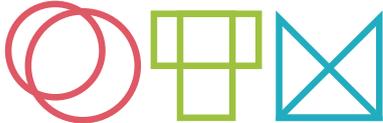
次年度は、時代の変化に流されず、最善を探求する団体となることを願ひ、紙面に表現できればと考えております

文伊佐真一郎



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!

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)

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
 沖縄県宜野湾市嘉数1丁目15番1号
 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
kuosa

本社：〒901-2122 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：〒905-0019 沖縄県名護市大北2丁目1番地1号
 Tel:0980-51-1600 Fax:0980-51-1601
 宮古営業所：〒906-0015 宮古島市平良久良859番地16
 Tel:0980-79-5751 Fax:0980-79-5752

Otsuka 大塚製薬 <https://www.otsuka.co.jp/>

トータルヘルスケア企業として、これからも、さまざまな人生のそばに。

Pharmaceuticals  **Nutraceuticals**



生活が豊かになる 建築&リフォーム
 総合建設業・不動産業・一級建築士事務所



LIFEHOMES
 ライフホームズ株式会社

〒900-0003 沖縄県那覇市安謝1-22-56
 Tel:098-867-3530 Fax:098-867-3540
<https://lifehomes.jp>

医療法人 寿の会
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/>

可能性へ踏み出す、HAL® の大きな一歩。



嶺井第一病院
Minei Daiichi HOSPITAL