



アンビシヤス



病気の早期発見に
役立てる事が出来れば
いいなあ

表紙は語る

「クッシング症候群」

アンビシヤス通信

2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「難病ゆんたく会」
のお知らせ

こころの現場から

つぶやきチャンプルー

シリーズ 第132回

『患者学』 加藤 眞三先生

沖縄県難病団体の掲示版

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

志賀 真澄（しがますみ）さん

クッシング症候群

病気の早期発見に役立てる事が出来ればいいなあ



左) 発症前 / 右) 発症後

Q…病気の発覚から教えてください

A…塩分の取りすぎでも、お酒を飲んだ訳でもないのに顔が浮腫んで目が開かないとか、身に覚えがないのに全身にアザができるとか、だるいとかありました。病院の普通の血液検査では肝臓数値が少し高かったので「お酒は控えてくださいね」とか「肥満だからだね」とか、更年期と言われたり、膠原病検査でも陰性だったので「気にしすぎ」と言われたり精神疾患と言われたりもしました。眼もおかしく、眼科にも行きました。もともとアスリートだったので、試合前にはいつもの1.5倍食べていつもの3倍近くトレーニングして筋肉をつけていました。何故か筋肉がつかなくなり、体型は太くなると同時に筋肉は痩せていき、300m連続して歩けなくなったり、横断歩道で走ろうとしたら転ぶようにもなりました。生活面ではドライヤーや歯ブラシもきつくなり、趣味の釣りでは「釣り竿ってこんなに重かった?」と。そして、顔まわりが驚くほどどんどん太って、って、何かが絶対におかしいでしょ。

Q…会報誌で語ろうと思われた動機を教えてください

A…まずはこの病気を知って欲しいと思えました。内部疾患なので、体調が悪いときに優先席などに座っても健康者が座っているようにしか見られませんが、タクシーでも荷物を運んでもらえなかつたり。病気発覚までは先生も同じで「全然元氣じゃん」という色眼鏡で見ても「朝、起きるのが辛い」と伝えてもそれだけでは病気なのか病気がないのか難しいところだとは思いますが「汗をいっぱいかきます」というのも同様で「更年期のホットフラッシュ」と言われることもありました。だから今、何かしら診断を受けていても、何かおかしいと思っている方には自分が納得するまで病院に食らいついて欲しいです。伝えないと伝わらないので、と言っても症状を伝えてもなかなかすべては伝わらないし発見しづらい病気がたくさんあります。だから私は発信し続けたいです。私のように10件以上病院に行っても分からなかった人間がいるのだから、おかしいと思ったらあきらめずに沢山病院に行つて欲しいです。5年早くたどり着けていたらこ

まで悪化させなかった可能性もあります。なので、原因不明に関しては、とことん調べるべきだと思います。私の場合は「あなたはほぼ膠原病だから」と言ってくださる先生が、一生懸命検査しても「出ない」と。それで膠原病が消されてしまう事になったりもしましたが、結果が出なくても頑張つてくださった先生には今でも感謝しています。過去、来院した数十件、真剣に聞いてくださる先生とそうでない先生がいました。「もう少し悪くなつたらまた来てね」と言つた先生は恨みたいぐらいです。まず大切なのは真剣に向き合つてくださる先生を見つける事かもしれません。

Q..ではどのように診断がつき

ましたか？

A..本来のクッシング症状の進行で、着々と太つていったことで腰のヘルニアになり、MRIの検査の時にたまたま副腎の腫瘍が映りました。レントゲンでは映らないヘルニアだったみたいで、最初はヘルニアの診断もつきませんでした。それでも、あまりにも痛かつたので先生に「MRIもお願いします」と頼み込みました。結果「レントゲンには映らないヘルニア」だったそう、あのときオーダーしていませんでした。「志賀さん、ヘルニアどころじゃないものが映っちゃつてる」という言葉を聞くことはなかったかもしれ

ません。副腎の腫瘍が見つかったことで、紹介状を書いてもらつて内分泌科へ行き「ほぼクッシング症候群という病気だと思います」となりました。

今は、AI先生も、YouTube先生もある、#副腎#腫瘍と調べるとクッシング症候群は顔が大きくなるとか肥満になるとか、アザが出来やすくなるとか書いてありました。そして、今までの当てはまる症状を病院で先生に伝えました。

Q..病気を発症してから生活は

変わりましたか？

A..「ほぼクッシング症候群」と言われてから検査だけで3カ月かかりました。入院して検査したりしました。そしてこの1月に右側の副腎の全摘手術をしました。今は左の副腎からホルモンが出ていないので、薬でホルモンを補っています。クッシング症候群は亢進症でしたが、薬の量が足りないかと逆にホルモン不足で副腎不全に近い状態になります。先生の話では、2年くらい様子を見て、もう片方の残された副腎が目覚めてくれるか、ダメだとこのまま一生投薬かということだそう。薬が少ないと倒れてしまうので、多めに薬を飲むように指示されているため、副作用で冬でも私は暑くて汗をかいていたり、ちよつと歩くだけで汗タラタラになつてしまいます。実は、クッシング症候群

は指定難病ではありませんが、逆にこのまま副腎がちゃんと機能せず亢進症の逆のアジソン病になってしまったら指定難病に入るのでなんだか複雑な気持ちです。

Q..これからの夢や目標について

お聞かせいただけますか？

A..私は20年ほど前にフィギュアスケートを始めました。スケート中心だったので、持久力の為にマラソンとかもしてきました。冒頭でお伝えしたように、今は陸でも筋肉が無くて転ぶ状態ですが、5月に発表会があるのでそれを目標にしたいと思っています。今回の病気ではありませんが20年前に違う病気を患って、手術を先延ばしにしていたら医師に「お前死にたいのか？」と怒られました。手術後の入院中「もし死んじゃうとしたら何がしたかったか」と考えた時に浮かんできたのがフィギュアスケートでした。そして、40歳くらいまでは「何がしたいか」を考えて、色々なことをやってきましたが、40歳を過ぎたところからは「何をやり残したか」と考えるようになりました。50代になつてやり残したことは語学留学です。あとは終の棲家も考えたり。若いころ剣道をやっていましたが、今はスケートを楽しんで、最後に剣道経験を活かして居合道をはじめてみたいと思っています。

最後に、障がい者によりそう
健全者の方々へ

怪我や病気で重症の時、人は今までの時もありません。私がそんな状態の時、使われて素直にありがとと言えない気持ちになつた言葉は「大丈夫」「頑張つて」「なるようになる」「2つある臓器で良かったね」などです。大丈夫かどうかなんて誰も決められない。頑張つて、つてこれ以上何を頑張るの？しかも頑張るのは手術する先生だし。なるようになるつて、なるようにしかならない。2つある臓器だからって、あなたの臓器を私の失う片側の臓器に移植してください。と性格悪い考えをしました。応援してくれてるとはわかつても、そう思つてしまいました。ではどうしたら？という、相手の話を聞いてあげるだけでいいのかなと思います。どうしても声をかけたいなら「応援してるね」くらいが、ありがとうと感謝できるのではと思います。

語者プロフィール

志賀 真澄(しが ますみ)さん

1973年青森生まれ(千葉県育ち)

【好きな音楽】民族音楽

【好きな言葉】晴耕雨読

【最近の楽しみ】

49歳から始めたそろばん

【趣味】フィギュアスケート、釣り

【特技】スキューバダイビング

【夢】そろばんで段をとること

アンビシャス通信
2026

2月の報告

「小児慢性特定疾病等に関する講演会
〜医療的ケア家庭のための『もしも』
に備える習慣づくり〜」への参加

1日、宮古保健所にて「小児慢性特定疾病等に関する講演会〜医療的ケア家庭のための『もしも』に備える習慣づくり〜」が開催されました。本講演会では、医療的ケア児のお母様と、アンビシャスの照喜名が登壇いたしました。日曜日の午前中での開催ということもあり、当事者およびご家族が10名、支援者が16名と多くの方にご参加いただき、大変盛況な会となりました。宮古島は台風だけでなく、台湾沖地震による津波の影響や突然の停電など、様々な災害を経験している地域柄ということもあり、皆様の防災に対する関心の高さが肌で感じられました。また、行政が住民を巻き込んで防災リテラシーの向上を図る取り組みとして、宮古島市の主催で3世帯が参加する避難訓練も実施されました。訓練において迅速に行動できていた参加者の方からは、普段からの備蓄品の選び方やその運搬方法などについてお話を伺うことができ、私自身も非常に勉強になる内容でした。

事後アンケートでは、下記のような好意的なご意見を多数いただき、大変好評



のうちに終わることができました。参加者からの主な感想(事後アンケートより)「なかなか聞けないお話だったので、今日は参加してよかったです。」「色々と深く考えさせられました。ありがとうございます。」「時々、今日のような講演会を開催してほしいです。」「宮古島における災害時の対応について、さらに詳しく知りたいです。」

「難病にまつわる勉強会・
意見交換会」

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2月のコラボ企画は、「難病のある人が治療と仕事を両立して働くには」をテーマに、難病患者に役立つ就労情報について勉強会を行いました。

講師には、沖縄産業保健総合支援センターより、産業保健専門職の「千葉千尋先生」と、両立促進員の「城間洋子先生」に来ていただきました。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18名の方にご参加いただきました。勉強会では、治療と仕事を両立させるためにどうすることができているのか、事例も用いながらご紹介いただきました。

今年度最後の勉強会となりました。アンケートを取らせていただきました。アンケート結果では、「難病と診断されたときに役立つしおり」は必要と参加者すべての方よりお答えいただいています。現在のしおりの認知度は50%で、しおりの見やすさについては、紙印刷物92%、オンライン(QRコード利用)50%、オンライン(アンビシャスホームページより)50%、オンライン(アンビシャスLINEより)71%といった集計結果となりました。来年度についていただきました勉強会に関するアンケート結果も参考に次年度も本人、家族、支援者皆が力をつけていけるよう企画して参る所存です。

RDD2026 in 沖縄の報告

28日10時より午前の部、14時より午後の部として「RDD2025 in 沖縄」を開催いたしました。那覇会場は沖縄県総合福祉センター、北部会場は北部保健所、八重山会場は八重山保健所と、Zoom参加の方とオンラインで結びました。

午前33名、午後23名の難病患者様ご本人、ご家族、医療福祉等の関係者や行政関係者からご参加をいただくことができ、それぞれの立場に立ったご意見をいただくことができました。

午前は1時間ごとにリーダー交流、疾



患別交流、立場に分かれた交流の時間に区切り、より接点のある踏み込んだ会話ができる様にしました。会場もオンラインも、ともにブースに分けて少人数制にすることで話しやすい環境を工夫しました。午後は、2人の大学生(ともにクロイン病)と母(クロイン病の子の母)の講話を前半に、後半は「潰瘍性大腸炎・クロイン病患者さんの為の食事のポイントと実践レシピ」を監修されている東京慈恵会医科大学附属病院栄養部より、栄養士さんによる栄養指導とレシピ紹介を開催しました。

参加された方々からは「同じ病気の人と会った事もなければ話した事もなかったので、共感できるところがたくさんあって、自分だけがこの病気ではなく、みんなこの病気でも頑張ってる事を知れて良かった」(本人)等の感想が聞かれました。

2026年4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、4月の予定はございません。

アンビシャス「難病ゆんたく会」のお知らせ

2026年度の難病ゆんたく会の予定が下記の通り決まりました。

2026年度は水曜日の14時～15時と、木曜日の16時～17時と交互に行う予定です。

難病ゆんたく会 2026年度

1時間 ゆっくりお話しませんか?!

水曜日 14:00～15:00	木曜日 16:00～17:00
4月22日(水)	5月21日(木)
6月17日(水)	7月23日(木)
8月19日(水)	9月17日(木)
10月21日(水)	11月19日(木)
12月23日(水)	1月21日(木)
2月17日(水)	3月18日(木)

アンビシャス会報誌「こころの現場から」より読書会 6月と11月に予定

参加者リクエスト企画 始め10分「笑いヨガ」 9月予定

参加者リクエスト企画 始め10分「誘導瞑想」 1月予定

難病ゆんたく会は、難病の疾患を問わず情報交換やふしやへりを目的に開催しています。初めての方もお気軽にお話しできる会です!

会場:オンライン(ZOOM)アンビシャス談話室

お申し込みフォーム

【年間日程】水曜日は14～15時

木曜日は16～17時

4月22日(水) 14～15時 5月21日(木) 16～17時

6月17日(水) 14～15時 7月23日(木) 16～17時

8月19日(水) 14～15時 9月17日(木) 16～17時

10月21日(水) 14～15時 11月19日(木) 16～17時

12月23日(水) 14～15時 1月21日(木) 16～17時

2月17日(水) 14～15時 3月18日(木) 16～17時

2026年度はこれまでの参加者様のリクエストを取り入れ、6月と11月にはアンビシャス会報誌の「こころの現場から」の記事を元に「読書会」を企画。また、9月には「笑いヨガ」を始めの10分取り入れたり、1月には「誘導瞑想」を企画しています。申込みフォームよりお申し込みください。オンライン(ZOOM)もしくはアンビシャス談話室よりご参加いただけます。

【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



こころの 現場から



すべての出会いを 自分の糧に

人生においては様々な出会いがあります。そのすべてを自分の糧にできるようにするためには「自分の価値観」や「自分の目標」等を明確にもっておくことが必要です。「自分がこれだけは絶対に譲れない」という筋を一本もっておくことが大切だと思っています。基本的には「自分の意見をしっかりと聴いてくれる人は、自分の両隣にいる人くらい」。「たとえ聖人君主でも周囲にいる半分の人たちは批判してくると思っていて丁度よい」という認識でいると気が楽かもしれません。すべての人に好かれるなんてことはないので。だからこそ、自分のことを好いてくれている人は本当に大事にしないとダメです。良縁を丁寧に紡ぎ、大切にしていって、自分を大切にしていって、自分がどのようになりたいかが見えてくる時もあります。

もちろん、人間ですから、いくら自分をしっかりと保とうと思っても、くじけそうになったり諦めそうになったりするのとは当然です。その時に「誰に頼つたら、自分が立ち直れるか」「誰に話を聴いてもらったら、自分が自分らしく生きていくことができるか」という観点から、信頼して相談ができる人を常日頃から作っておくことが必要になります。しかしそうは言っても、そのような相手も人間ですから時には自分の期待したような励ましの言葉をくれないこともあるでしょう。その時には「まあ、人間だから、こんなこともあるよね」と自分でなんとか気持ちを整えて立ち直ることも必要です。ただ、これらも私自身の価値観に基づいた感想です。争いごとが多い先行き不透明な世界情勢が続いていますが、将来を冷静に見据えつつ、自分の目の前にあることを一つ一つ丁寧に扱い、穏やかな日々を送りたいものです。



士師心理師
依里 鎌田
（かまだ えり）

つぎやきチャンプルー

難病の治療をしながら働きたい

難病は、文字としては難しい病と書きますが、我が国での難病の定義は、難病法に基づき「原因が不明」「治療法が未確立」「希少な疾患」「長期の療養が必要」という4つの要件を満たすものとされています。医師から難病の告知を受けた際のショックは計り知れず「まずは治療に専念すべき」と今の仕事をすぐに辞めてしまう方や、家族から退職を勧められるケースも少なくありません。しかし、退職を即断するのは少し待ってください。

現在は医療の進歩により、多くの疾患で症状が落ち着く「緩解期」を維持できるようになっています。国も「治療と仕事の両立支援」に力を入れており、以下のような相談窓口が整備されています。

- ・ハローワーク（公共職業安定所）
- ・「難病患者就職サポーター」が在籍しており、病状に配慮した仕事探しを専門的に支援してくれます。
- ・産業保健総合支援センター（さんぽセンター）

働く本人だけでなく、受け入れる企業側への支援も行っています。職場復帰や継続雇用のための具体的なアドバイスが受けられます。

スポーツ界でも難病を抱えながら活躍する選手がいるように、病気があっても自分らしく働く道はあります。

一人で抱え込まず、まずは専門機関へ相談し、治療と仕事を両立させる未来を一緒に探してみましよう。



通名喜照著

シリーズ「患者学」第132回

慶應義塾大学
名誉教授 加藤 眞三あなたは「我慢上手な患者」
になつていませんか？

患者は耐える人？

患者さんは英語ではpatientと表現されます。これは、ラテン語のpator（苦しむや耐える）に由来する言葉であり、苦しみに耐える人、我慢する人と呼んだのです。病になつたことで苦しまれていくのですから、その治療の場でさらに医療者に対しても我慢をしすぎてはいけません。

良い患者でいようとする

多くの患者さんは、病院にいるとき、とりわけ医師の前では、できるだけ「いい患者」であろうとふるまいます。

そのために「診察室では余りこちらからは質問をしない」「医師の言葉をささげようなど、医療者に迷惑をかけないようにと気をつかっています。混雑している病院が何とかわっているのも、実はそのおかげでありますし、そのことにより医療者側が助かっているのも事実です。それは、日本の社会で育つた多くの人にとっての自然な振る舞いでもあり、文化でもあるのです。

慶應義塾大学

名誉教授 加藤 眞三

しかし、その結果として、診察室を出たあとで「十分に説明をしてもらえなかった」「聞きたいことを聞けなかった」「なんとなく医療内容に納得できない」「でも仕方がない」などという思いを抱えたまま帰宅する患者さんも少なくありません。

医療の場で起きている問題の多くは、実はこの「いい患者でいようとする努力」から生まれていることも事実なのです。

「先生にお任せします」という言葉

診察室でよく聞かれる言葉があります。「先生にお任せします」。この言葉は、医師への信頼を表す言葉として使われることが多いのですが、この言葉の背後には、次のような気持ちが隠れていることもあります。

- ・何を聞けばよいのか分からない。医療のことなんてどうせよくわからないし、忙しそうに質問しにくい。遠慮をしなければ。
- ・医師に逆らうのはよくない気がする。嫌われてしまうと大変だ。

つまり「お任せします」という言葉は、信頼をしているだけでなく、遠慮や我慢を表現する言葉でもあるのです。

もちろん、医師の多くは、患者さんのために最善の判断をしようとしていますし、それが務めでもあります。しかし、その患者さんが何を大切にしているのか、どのような生活を送っているのか、何を不安に感じているのかなどが分からなければ、医師の判断はどうしても万人向けの平均的なものに限られることになります。

自分にとっての最適な医療を探すためには

医療における判断は、診察や検査の結果から医師だけで単独で行うべきものではありません。そこに、患者さんやその家族の声が加わることで、はじめてその患者さんにとっての最適の医療を見つめることが可能になるのです。

例えば、医師から「手術を2週後にしましょう」といわれたとしても、あなたにとってどうしてもやり遂げておきたい仕事があれば、そのことを医師に伝えることも大切です。そして、手術を来月に延ばしても良いのか、あるいは3ヶ月後でも良いのかについて医師とよく話し合うことです。状態によっては「やはり、できるだけ早く手術をした方がよい」という場合もあるでしょうし、「いや、3ヶ月後でも大きな問題にはなりませんよ」という

場合もあるのです。あなたからの情報が必要とされる時、医師から「水泳をやりましょう」などといわれても、水泳をできる環境にないこともあるでしょうし、そもそも水泳は苦手嫌いだという人もいます。そんな時に、患者さんの側から「テニスではどうですか、昔やっていたことがあるし」などと伝えられると、それがその患者さんにとっては最適な運動療法になります。

このように、ある患者さんにとっての、最良の治療法は患者さんからの要望や情報提供なしには実現できないのです。あまり、我慢をしすぎないでください。

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。



沖縄県内 難病患者団体 掲示板

2026年4月の各団体定例会・交流会スケジュール



団体名	日時	場所等
全国膠原病友の会 沖縄県支部 南部地区交流会	11日(土) 14~16時	那覇市保健所 ※お問い合わせは9ページ連絡先へお電話ください。
HAMとも (HTLV-1関連脊髄症) 総会・困ったことなど情報交換会	19日(日) 10時~ 11時45分	ともかぜ振興会館 1階 那覇市金城3丁目5番地3 (申込・会費不要 飲料は各自持参)
全国膠原病友の会 沖縄県支部 中部地区交流会	26日(日) 14~16時	沖縄市社会福祉センター2階 「ゆい工房」 沖縄市住吉1-14-29 ※お問い合わせは9ページ連絡先へお電話ください。
ギラン・バレー症候群 交流会	26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(JRPS沖縄)より
第14回総会並びにアイフェスタ開催のお知らせ



■日時

5月17日(日)11時~14時30分

■スケジュール

11時~11時45分…総会(会員のみ)

12時~13時…福祉機器展示(一般・会員)

13時~14時30分…医療講演会(一般・会員)

■会場

浦添市産業振興センター 結の街 3階大研修室

■医療講演会

演題：網膜色素変性ととも生きる

～最新の診断と治療、そしてこれから～

講師：東京慈恵会医科大学 林孝彰先生

■ご案内(重要)

一般の方は、12時以降のご来場をお願いします。

講師の林先生は現地へは来られません。

会場のスクリーンを通して講演を行います。

■お問合せ

電話 080-11723-8871(小野)

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

市販薬でもご用心

市販薬といえば、病院が開いていない時や「病院に行くほどでもないかな」という時に、気軽に使えるのがあるがたいですよ。

最近では、もともと処方箋が必要だった薬が市販されるケースも増えてきました。それだけ効果が期待できる一方で、副作用や飲み合わせへの注意も医療用と同じようにあります。「市販薬だから安心」と思わず、用法・用量はしっかり確認するようにしましょう。

他に飲んでいる薬がある方は、購入前にかかりつけの薬局や薬剤師さんに相談してみてください。また、薬剤師や登録販売者が丁寧に対応してくれるお店を選ぶと、より安心です。

それから、市販薬はあくまで一時的なお助けアイテムです。症状が何度も繰り返されるようなら、思いがけない病気のサインかもしれません。「なんか最近ずっと同じ症状が出るな」と感じたら、ぜひ早めに

医療機関を受診してみてください。



沖縄県
薬剤師会
宮里 威一郎





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、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) ハリウッド・スキャンダル 2016年作

製作、原案、脚本、監督、主演ウォーレン・ベイティロマンティック・コメディとなっている。大富豪のハワード・ヒューズの物語。

2) アビエイター 2004年作

ハワード・ヒューズの半生を描いた作品。
主演はレオナルド・ディカプリオ。
第77回アカデミー賞では、最多11部門にノミネート。

3) フォクスター 2019年作

ウクライナの作品で、ロボット犬の話。戦争前の作品で、こういう映画もあったんだ!という、ちょっとビックリしました。子供と楽しめる作品ですが、終わらない戦争を思うと切なくもなります。

4) エンツォ レーサーになりたかった犬とある家族の物語 2019年作

老犬のエンツォの回想からなる作品。
エンツォの声はケビン・コスナー。
犬はペットであり、やはり家族だなあと暖かい内容。

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
ポジティブさを
リ…歌唱 | 天秤座 9/23-10/23
目配り気配りを
リ…談笑 |
| 牡牛座 4/20-5/20
笑顔を忘れずに
リ…音楽鑑賞 | 蠍座 10/24-11/21
無理せず休息を
リ…掃除 |
| 双子座 5/21-6/21
食生活に注意を
リ…お風呂 | 射手座 11/22-12/21
焦らずゆっくりと
リ…TV・動画鑑賞 |
| 蟹座 6/22-7/22
目標を見つけて
リ…散歩 | 山羊座 12/22-1/19
言葉遣いに注意を
リ…読書 |
| 獅子座 7/23-8/22
栄養と免疫力を
リ…飲食 | 水瓶座 1/20-2/18
苛々したら深呼吸
リ…睡眠 |
| 乙女座 8/23-9/22
心身に癒しと労いを
リ…スキンケア | 魚座 2/19-3/20
聞き上手さを
リ…買物 |

編集後記

春の日差しが柔らかく、心地よい季節となりましたが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

今月号の表紙は語るは、クッシング症候群に罹患されている、志賀真澄さんを取り上げ、体験を語っていただきました。

病院で症状をお話ししても、他の似た病気や、思い過ごしのように対応された事に触れておられますが、連載している8ページの患者学に通じるものがあるように感じました。

医療者の方の寄り添いが、患者の治療意欲を掻き立てることに目を向けていただければと感じます。5ページで案内していますが、ゆんたく会、いろんな情報交換の場にもなるはずですが、興味のある方は、ご参加いただき活用していただければ、相談員の欲びにも繋がります。

会報誌にとっても、新しいこと、何ができるか模索の一年になると思います。

文伊佐真一郎



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 ●株式会社いなんせ典礼
毎月定期ご寄付の方々 ●驥尾の会 ●匿名2名

2月のご寄付

●有限会社 麦飯石の水 ●匿名1名 ●おきぎんSmart募金(12件)

※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。

2月のご支援・ご協力

●難病情報誌286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「ひあたり」

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)、トヨタタウン松本店
- (株)琉薬 ●(株)照正組 ●(株)K.Turtles ●恒和ペイント(株) ●日本交通(株) ●(一社)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 ●T-SHIRT-YA.COM国際通り店 ●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 ●水のサンクス ●山城二輪 ●さわやか歯科クリニック
- 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 ●ジョッキハウス ●メキシコ雑貨Tope(トペ)
- (有)麦飯石の水 各店舗 ●スーパーチャレンジセンターミライ ●有機農産物 ばるず ●(有)FECオフィス

法人賛助会員 順不同敬称略

- 株式会社テルソウ ●株式会社ケアコネクト ●はいさいクリニック ●まみ皮フ科クリニック ●株式会社 ドウ・オキナワ
- 株式会社 沖縄ネット不動産 ●嬉野が丘サマリヤ人病院 ●訪問看護ステーション みかん ●有限会社 名桜不動産 ●比嘉歯科医院
- 有限会社タカラ ●首里城下町クリニック第一 ●首里城下町クリニック第二 ●なかむら内科おなかクリニック ●玄米クリニック
- いくみ皮ふ科クリニック ●岡野法律事務所 ●サンクス ●株式会社 ホープネクスト ●みやぐに皮フ科 ●愛聖クリニック
- 松城クリニック ●南部徳洲会病院 ●しんざと内科 ●さわやか歯科クリニック ●こばし内科クリニック
- 医療法人恩和会 恩納クリニック ●訪問看護ステーションうんな ●こもれ陽訪問看護ステーション ●有限会社ディー・ランド
- 有限会社 沖縄矢崎販売 ●株式会社 舜 ●ねたて内科クリニック ●沖縄医療生活協同組合中部協同病院 ●浦添さかい眼科
- どこでもWork株式会社 ●おおにし医院 ●牧港眼科 ●那覇かなぐすく皮膚科 ●株式会社まる不動産 ●有限会社 麦飯石の水
- 株式会社クオサ ●有限会社プログレス ●株式会社アイアム ●ワンズトラスト株式会社 ●株式会社 上咲組
- 株式会社 住宅管理コンサルタント ●有限会社 ハート住宅 ●有限会社 スタプランニング ●ライフホームズ株式会社
- 有限会社ティダエステート●有限会社 ナンセイ日本商事 ●株式会社チェロ(cielo) ●株式会社うちなーうえぶ
- テルモ株式会社沖縄支店 ●株式会社大央ハウジング ●すながわ内科クリニック ●株式会社長堂材木店 ●城間クリニック
- 医療法人かなの会 コザクリニック ●ゆずりは訪問診療所 ●株式会社アクティブ ●日本交通株式会社 ●サザン歯科まえた
- ふたば訪問看護ステーション ●株式会社メガネ一番 ●有限会社 新地開発 ●株式会社 国建 ●空と海とクリニック
- まつおTCクリニック ●くすみ薬局 ●訪問看護ステーションぶくじ ●株式会社K.Turtles ●前田胃腸科医院
- 合同会社いづも ●合同会社 ONE live ●中部地区医師会 訪問看護ステーション ●有限会社 太陽印刷 ●株式会社うちなーうえぶ
- 株式会社いなんせ典礼 ●医療法人大平会 嶺井第一病院 ●訪問看護ステーションはっぴー
- 訪問看護リハビリステーションhappiness ●南西医療器株式会社 ●伊佐内科クリニック ●那覇ゆい病院(旧仲本病院)
- 医療法人おもと会 訪問リハビリテーション ●稲福内科医院 ●株式会社ざまみダンボール ●潮平病院 ●しゅくみね内科
- 訪問看護ステーション縁 ●ハートライフ病院 ●はびねす訪問看護ステーション ●株式会社大成ホーム ●株式会社名城
- 医療法人社団かびら会 川平病院 ●外間眼科医院 ●株式会社玉の木 ●医療法人清心会徳山クリニック
- アイビーホームケアクリニック ●在宅ケア歩み株式会社 ●シーサー通り内科リハビリクリニック
- 医療法人好縁会 那覇セントラルクリニック ●友愛会訪問看護ステーション ●医療法人HSR名嘉村クリニック



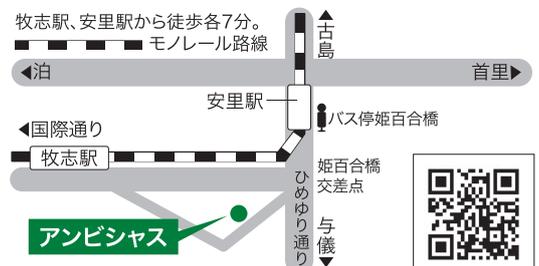
沖縄県難病相談支援センター

〒900-0013 沖縄県那覇市牧志3-24-29 (グレイスハイム喜納2)

Tel:098-951-0567(代表) <http://www.ambitious.or.jp>

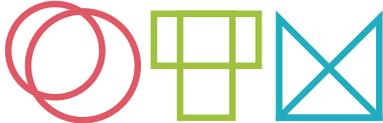
発行元/沖縄県難病相談支援センター アンビシャス〈認定NPO法人〉

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 宮古島市平良久具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>

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。

※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。

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10:00~17:00
 (土日祝日・年末年始はお休み)
 mail:soudan@ambitious.or.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