



アンビシヤス



弱さのうちに
恵みはある

表紙は語る

「慢性炎症性脱髄性多発神経炎」

アンビシヤス通信

4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

令和8年【8月開講】

障がい者委託訓練生募集のお知らせ

難病の日イベント…出張相談会のご案内

難病ゆんたく会のご案内

こころの現場から

つぶやきチャンプルー

シリーズ 第134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

アンビシヤスからアンケートのお願い

お勧め映画情報

占い

編集後記

表紙は語る 中野 智子（なかのともこ）さん

弱さのうちに恵みはある



リハビリで三線を習っています。新人賞を受賞できました！
神経難病の患者さんの希望の光になるかな!!

「おそらくCIDP（慢性炎症性脱髄性多発神経炎）でまちがいないです。ご家族にも集まってもらいお話ししましょう。」という医師からの言葉に「はあ…やつと診断名がついた……。良

かった。」というやりとりがあったのは2019年1月、発症から半月たった頃でした。
この病気が発症する前は病棟で看護師として働いていました。月に8回ほ

ど夜勤をしており、体力にも問題なく健康でした。

しかし、突然両手の平にしびれが出現するようになりました。日常生活に支障はなかつたので、あまり気にしておらず、しばらくしたら消えるだろうと思っていました。そのうち両足足底部もしびれるようになり、さすがにこの異変に症状から検索し、仕事が休みの日には色々な病院、クリニックを受診していました。整形外科、内科、神経内科、循環器内科、脳外科、婦人科、とどの科を受診し検査しても特に異常はなく、年齢的なこともあり更年期障害ではないかとの診断がほとんどでビタミンが処方されました。しかし日に日にしびれが強くなり、握力低下と脱力、足が重だるく、前に進みづらくなり、手力が弱くなりました。手の力も弱くなり、ティッシュ1枚でさえ重く感じたことを今でも鮮明に覚えています。私の体で何が起きている？私の病気は一体何なんだろう？と恐怖を感じながら、手当り次第病院巡りをしていました。

いよいよしびれが末梢から体幹に向かってくる感覚を覚え、緊急で神経内科の医師に診てもらいました。ルンバー、特別なMRI検査、筋電図などの検査の結果、10万人に1人のCIDPだと判明し、冒頭のやり取りに至りました。病院、クリニック巡りをしてから23ヶ所目でやつと診断名がつきホッと安堵したのも束の間、家族を集めて医師からの病状説明があり、私の頭の中は真っ白になりました。「ベッドサイドで立つことができれば二重丸」これからの生活についてバリアフリーにするのはどうかなど、今後予測されることも含めて話し合われました。話し合いがすすむ中で他人事のように会話をながめている私がいきました。頭と心が追いつかず混乱していました。その時はすでに歩行がままならず、車椅子での移動となり、即日入院して治療が開始されました。大量ステロイドパルス療法を3日間行いました。しかし私にはあまり効果が現れず、第2段階にすすみ、免疫グロブリン大量投与が行われました。幸いその治療に効果がみられ徐々に脱力感が軽減し力が入るよう

慢性炎症性脱髄性多発神経炎

になつてきました。ティッシュ1枚が重く感じた頃の握力は4kgでしたが、そこからペンを握って書けるまで握力は10kgまで回復していききました。リハビリも同時に行われ歩行できるようになるためのリハビリが行われました。歩けなくなつていたのが、再び自分の足で歩けるようになったのは感動的でした。治療がすすむにつれ回復できる場所とそうでないところを目の当たりにし、気持ちのアップダウンもありました。

入院中は家族が毎日面会に来てくれたことは大きな励みになりました。また、主治医が丁寧に聴き取りしてくださり、元の生活に近いところまで体を戻せるようにと考えてくださったことも大きな力になりました。

健康な頃には当たり前だと思つて出ていた事が、できなくなつて初めて、体が動くことは当たり前ではなく、感謝なことなんだと痛感しました。

入院から1ヶ月し退院しましたが、退院後はもつと大変な生活が私を待っていました。入院中は病院という守られた世界でした。食事も3度3度あり、恵まれていました。しかし、現実生活になるとやる事が多く家族の協力を得ながら服薬し通院しながら日々の生活を送つていかなければならず、体力がなく疲労しやすい自分の体とおり合いをつけながら、新しい全く違う自分の

体とのつき合い方を学んでいました。

病氣であつても生活はしていかななくてはならないので、障害をもつた私にできる事を考え、そこを強みにいかしたいと思ひ、サービス管理責任者の資格を取り、就労継続支援事業所で働いていました。ここでは、各自のこぼこを特性理解し強みを伸ばすことでその人らしく輝ける場所になることを支援してくることを学びました。やり甲斐のある仕事で福祉の分野に携わることができて良かったと思ひましたが、どうしても看護の仕事があきらめられず、以前から興味があつた地域医療在宅での看護がしたいと思ひようになりました。訪問看護は一度過去に見学した事があり、病棟での患者様はほとんどの方は病衣を着ていますが、地域だと日常生活なので病衣ではなく、当たり前と言えど前ですが、その方の素の姿、病衣を着ていない姿が新鮮だった事、生き生きしていた事が忘れられず、挑戦しようと思ひました。今も訪問看護で身体ケア、メンタルケア、お看取りなど様々な利用者様とそごご家族様や連携チームと関わつて働いています。私の勤めている訪問看護ステーションは代表ご夫婦をはじめ、職員も気持ちよく知れたメンバーです。私の病状にも理解があり困つた時はSOSが出しやすい温かいハートフルな職場でとて

も恵まれています。そのことがケアにも反映できていると思ひます。利用者様に寄り添ひ、その方に必要なケアをアセスメントし計画、援助していくこととでその人らしく地域で暮らしていけることにやり甲斐を感じています。訪問看護は利用者様が治療と服薬を続けることを援助することで自宅での療養生活を両立させるのが要となります。私も治療は在宅でできる輸血(免疫グロブリン)を皮下注射(ハイゼントラ)でしています。毎週1回の治療と毎日の内服(プレドニン)などがあります。家にながら治療できるお陰で体力的にも少し負担が減り楽になりました。在宅でできる治療にありがたく感謝し、今は前向きに治療にとりくんでいます。とは言え、以前はCIDPという病気にばかりフォーカスしすぎた頃があり、苦しい時期がありました。辛い、辛いを連呼していました。最初は一緒になつて熱心に話しをきいてくれていた家族や周りの人もそればかりだと辛くさせてしまひ離れてしまふことに気づきました。同情してほしかつた私の気持ちの押しつけがあつたと思ひます。いっばい泣いていっばい愚痴つたら、あとは這い上がるしかなくて吹つ切れました。聖書にはこんなことばがあります。「とこしえにいます神はあなたのすみかであり、下には永遠の腕がある」

どんなに絶望的な状況に見えていたとしてもどん底に思えるときにもその下には支えている神の永遠の腕があるという意味です。下に落ちてても、自分では下だと思つてもその下には永遠の腕がある。下が、下じゃないと思えたら少しずつ勇気が出てきました。できる自分もできなくなつた自分もすべて受け入れて自己受容、自分をまるごと愛し受け入れることができました。

CIDPは10万人に1人の神経難病です。治療法も様々あるようです。患者さんも数少ないので私の周りにはいません。月に1回最後の日曜日に同神経難病関連のギランバレー患者会に私も一緒に交わつています。この会報誌でもしCIDPの方がいらしたら交流できたらと思つています。

今の私はよくな、よくな、楽しく1日すごそうと思ひ毎日を過ごしています。

語者プロフィール

中野 智子(なかの ともこ)さん

昭和44年12月14日生 沖縄育ち

【目標】毎日楽しくなんくるなる。

【趣味】三線

【夢】世界一周

【好きな事】のんびり読書

【最近の楽しみ】大切な人とのゆんたく

【特技】いい事さがし

【好きな音楽】ドビュッシー

アンビシャス通信
2026

4月の報告



AWWA (米国福祉協会) の晩餐会

17日に基地内レストランにて懇親会がありました。基地内の売店で働く方々、ゲストとして県内の医療・福祉系の団体の方々が混在する形でテーブルに着き交流を深めます。基地内の売店で働く方々はボランティアで勤められ、そこで得た収益を医療や福祉団体に寄贈する仕組みになっています。アンビシャスもまた、AWWAのご寄付ご寄贈にて会報誌印刷や、過去には停電時に対応するためのポータブル電源（蓄電池）を33台購入する等頂戴しております。開会挨拶ではAWWAの歴史が説明されました。

戦後まもなく発足し70年近くも活動をされているようです。AWWAを立ち上げた先人の方々の平和を望む意思を継続して発



展させていこうとする気持ちが伝わりました。その後、AWWAのご寄付により活動をされた機関の体験談（活動報告）や功績表彰があり、食事も日米の親交を深める機会となりました。最後は県内団体によるエイサーの演舞が行われ、感謝の気持ちと笑顔で幕を閉じました。

難病ゆんたく会

4月22日は今年度初の難病ゆんたく会を行いました。参加者はオンラインにて自宅からご参加いただいたいます。久しぶり

に会う参加者同士では、近況や調子の整え方を共有したり、工夫していること等を話しています。特に今回は瞑想について話題が上がりました。アンビシャスでは「難病とストレスに向き合う講座」の中で、心理師の先生から「マインドフルネス瞑想」についても教わる機会がございます。また、来月は2026年度初の試みである「読書会」を予定しています。読書会では、アンビシャス会報誌のコラム記事を題材とさせていただく予定です。お気軽に参加できる会ですので、ご連絡いただけましたら幸いです。

ヘルスケア関連団体リーダーの会

4月18日ヘルスケア関連団体ネットワークの会 (VHO-net) 沖縄学習会がハイブリット形式で開催されました。参加者は17名で、講師はアンビシャスの会報誌215号にも投稿して頂いた、若狭好さん（高インスリン血性低血糖症患者と家族の会 (JHIA)）に

「PPIってなあに？基本的な考え方から実践まで」とのタイトルで講話していただき、その後2つのグループに分かれて、各団体でPPI（研究への患者・市民の参画）についての取り組みについて話し合われました。

次回は9月「患者力をあげるコミュニケーション能力」です。



2026年6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、6月の予定はございません。

令和8年度【8月開講】障がい者委託訓練生募集【募集期間:令和8年6月1日(月)~24日(水)】
【訓練期間:令和8年8月3日(月)~令和8年10月30日(金)】(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)	3名	具志川校	知的障害、精神障害、発達障害、 その他(高次脳機能障害、難病等)	宜野湾市	沖縄綿久寝具 株式会社 (本社工場)

※受講料無料(但し保険料は自己負担。) ※詳しくは、具志川職業能力開発校へお問合せください。

【お問合せ先】 TEL:098-973-6680

難病の日イベント:出張相談会のご案内

2回目となる難病出張相談会を6月は沖縄病院で開催いたします。難病相談員や、難病患者会、難病ピアサポーターが出向きます。難病と診断された後、誰かに相談したいと思ったことはありませんか? 働き方のことや食事のこと、日常生活で困ったことなど、相談する機会となりましたら幸いです。

難病出張相談会のご案内

6/19(金)
時間 11時~14時
沖縄病院にて開催させていただきます!

診断された後、みんなどうやって働いているのかな? 人に病気の話を話すとみんなどうしているのかな?

難病相談員とお話できる
難病患者会とお話できる
難病ピアサポーターとお話できる

※出張予定をしている相談員が、体調不良等で急遽欠席となる場合はご了承下さい。

主催 沖縄県難病相談支援センター TEL:098-951-0567 (平日10時~17時)
認定NPO法人アンビシャス 那覇市牧志3-24-29

【患者会】
1.沖縄型神経原性筋萎縮症 希の会
2.重症筋無力症の会 (沖縄重症筋無力症、先天性筋無力症患者会)
3.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)
4.HAMとも (HTLV-1関連脊髄症)
5.沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会
6.全国膠原病友の会 沖縄県支部
7.ギラン・バレー症候群交流会

【難病ピアサポーター】
1.パーキンソン病
2.視神経脊髄炎
3.クローン病
4.潰瘍性大腸炎
5.全身性強皮症

出張予定サポーター

【場 所】沖縄病院

【日 時】6月19日(金)11時~14時

【対象者】難病患者本人、難病患者家族、難病患者支援者
※沖縄病院に通院されていない方もご参加いただけます。

【主催/お問合せ先】

沖縄県難病相談支援センター
(認定NPO法人アンビシャス)出張相談
詳細ページ

【出張予定患者会】

- ・沖縄型神経原性筋萎縮症 希の会
- ・重症筋無力症の会 (沖縄重症筋無力症、先天性筋無力症患者会)
- ・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)
- ・HAMとも (HTLV-1関連脊髄症)
- ・沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会
- ・全国膠原病友の会沖縄県支部
- ・ギラン・バレー症候群交流会

【出張予定難病ピアサポーターの方の疾患名】

パーキンソン病/視神経脊髄炎/クローン病/
潰瘍性大腸炎/全身性強皮症

※出張予定をしている相談員が、体調不良等で急遽欠席となる場合はご了承ください。

難病ゆんたく会のご案内

2026年度が始まり、アンビシャスではゆんたく会で「読書会」を行います。この企画は難病患者様よりお寄せいただいたリクエストで初めての試みです。会報誌のコーナーにある鎌田依里先生の「こころの現場から」の記事を読み、互いの意見を交換する予定です。これまで難病患者交流会に参加されたことの無い方も是非この機会に参加してみませんか?もちろん、意見を聞くだけでも大丈夫です。オンラインで行いますが、操作に不安のある方は事前接続テストも対応させていただきますので、お気軽にお問い合せくださいませ。

こころの

現場から



視線を20度以上に

皆さんはご自身の歩く姿勢、車椅子に乗って移動する場合の座る姿勢、歩くことが難しい人はご自分のベッドから見える景色、はどのような状態ですか。視ることに困難がある人も、歩く姿勢はどのような状態ですか。

人は、鬱々とした気分の時、悲しくて涙が出そうな時、落ち込む時、やましいことがある時等、ネガティブな気持ちで一杯なこのころの状態にあると、猫背で俯き加減で歩いたりします。一方、楽しい時、嬉しい時、誇らしい時等、ポジティブな気持ちで満たされたこのころの状態にあると、身体も軽く、背筋もピンとして朗らかに軽やかに歩いたりします。心身一如とは、このころと身体は影響しあうという考え方です。その関係を活用して、例えば、歩く際にできるだけ姿勢を伸ばしてみ、視線を20度ほど上にあげてみ

る、等の工夫をするのはいかがでしょうか。車椅子であれば少し視線を上に向けてみるように意識する、視覚に障害をお持ちの方は背筋のみ伸ばしてみる、寝たきりの場合でも視界を変えてみる等無理のない範囲で意識することで、気持ちは少し変わります。また、意識して視線をできるだけ遠くに設定してみる（例えば、日常生活では自分の活動範囲のみに視線が向きがちですが、何気なく遠くの景色を見てみる等）と「あれ？周りはこんな状況だったんだ」とこれまでに気が付かなかつたことに気が付くこともあるでしょう。

人は何かに気が付いた時点で、変わることができず（つまり、自分で気が付こうと行動しない場合には、いつまでたっても何も気が付かず変わらないままということですが）。なんだかちよつとうまくいかない感じがする、と思うときには視線を20度上にしてみてはいかがでしょうか。



士師里
心理依り
床認心
鎌田
(かまだ えり)

つがやきチャンプルー



AIと育む、心のつながり

皆さんは、日々の生活で「生成AI」を活用されていますか？私はスライド用のイラスト作成などで便利に使っています。最近、人によっては話し相手として利用されている方も多いようですね。

SF作家・星新一さんの作品に、本音を建前に訳してくれるロボットを描いた『肩の上の秘書』というお話があります。1961年の作品ですが、現代のAIの進化を半世紀以上も前から予見していた先見の明には驚かされるばかりです。逆にこれから半世紀後にはどんな世界になっているのか妄想するのも楽しいのかもしれないですね。

最近では相談業務の一部もAIが担えるようになり、効率化が進んでいます。夜間や休日の対応、膨大な情報の整理、文書作成などはAIの得意分野です。便利なツールに任せられる部分は任せ、時間を上手く生み出すことで、私たちの活動はより充実したものになります。そうして生まれた時間で大切にしたいのが「人間にしかできないこと」です。それは、表情や心の機微を汲み取り、悩みに深く傾聴すること。難病を抱える患者さんやご家族が、少しでもその人らしく人生を歩めるよう心からサポートすること。この温かな「心に寄り添う支援」こそが、AI時代においても私たちが守り続けるべき、何物にも代えがたい大切な人としての役割だと考えています。



著:照喜名通

シリーズ「患者学」第134回

慶應義塾大学
名誉教授 加藤 眞三

医師が冷たく見えてしまう本当の理由は

その1

「最近の医師は冷たい、温かみがない」こんな言葉をよく耳にします。診察室で、医師はパソコンばかりを見ている。患者の顔を見ようともしないし、話を十分に聞いてくれない。説明時間が短い。表情が硬くてよそよそしい。

患者さんの側からすると「わたしは大切にされていないのではないか」という気持ちになるのかもしれない。しかし、長く医療の現場に身を置いていると、この問題はそう単純に割り切れる問題ではないことに気がきます。それは、単に「医師の人間性」の問題だけではないことが見えてきます。むしろ、現代医療が抱えている構造的な問題でもあるのです。

医師は、医学生の時から長い年月をかけて「病気を正確に判断する」ための訓練を受けます。そして、科学的に思考することをたたき込

まれます。科学的思考では、対象と距離を保つ、冷静に理的に判断することが求められます。このことが、冷たく感じられる第一の原因なのです。

さらに、患者さんを診察しているとき「見逃してはいけない病気はないか」「今すぐ対応が必要な状態か否か」「生命にとって危険な兆候はないか」などを優先項目として、許された時間内でテキパキと判断することが求められます。

しかも、現在の医療では、一人の患者さんからかけられる時間がますます短くなってきましたし、診断書や証明書など文章として残さなければならぬ事柄も増えているのです。

外来の待合室には多くの患者さんが待機しており、スムーズに外来診療を流さなければなりません。診察室内では、検査データや画像のデータを読み、それらを判断す

ることが求められます。その上で、電子カルテに所見と診断や治療について入力しなければなりません。ここまで、医師の側からの言い訳ばかりを書き連ねてきましたが、医療とは社会の共有財産であり、患者さんや市民と医療者が協働で創り上げてなくてはならないものなので、その辺の事情も知っておいてもらいたいのです。

現代の医療ではもう一つの大きな難題があります。それは、医療の不確実性です。つまり、人間の身体は生命体ですから、機械のように単純には割り切れないので、常に不確定であることを意識しながら診療を行わなければならないのです。患者さんは、診察室でよく「これは何の病気なのか」「大丈夫なのか」と質問し明確な回答を求めます。しかし、医療の現場では、その時点では診断を確定することができないことも少なくありません。

症状が出始めたばかりで、病気の全体像がまだ見えていないこともあります。時間の経過そのものが、重要な診断材料になることもあります。そのために、医師は、あえてすぐに診断名をつけようと

せず、経過を見るという判断をする場合があるのです。それは「何も分からないから放置する」という意味ではないのです。

今の状態が危険ではないか、緊急性はないか、見逃してはいけない兆候はないかなどを判断したうえで「今は経過をみるのが適切だ」と判断しているのです。しかし、患者の側から見ると、医師が「はっきり言ってくれない」「何もしてくれない」「頼りない」と感じられてしまうのです。ここに、医師と患者の間の認識のずれがあります。

次号に続く



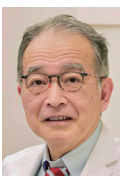
加藤先生の
YouTube配信中です！
「Dr.シンゾウの市民
のための健康教室」



ノートを始めました。
「ケアとアートと祈り
—いのちの源へ」



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。上智大学グリーフケア研究所研究員。
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	場所等
全国膠原病友の会 沖縄県支部 南部地区交流会	13日(土) 14~16時	那覇市保健所 3階「健康増進室」 ※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	28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。

患者団体からのおたより

HAMとも(HTLV-1関連脊髄症)より
総会・交流会のご報告

去る令和8年4月19日、ともかぜ振興会館にて「HAMとも」の定期総会および交流会を開催いたしました。

総会では2025年度の活動実績を振り返るとともに、2026年度の活動計画を承認しました。今後は、症状の似ている神経系の他疾患の患者会とも積極的に交流を図り、活動の在り方を学び合う機会を作っていく予定です。また、会員間の情報共有を円滑にするため新たにメンバーリングリストを作成することも決定いたしました。

交流会では、2月に開催されたRDD(世界希少・難治性疾患の日)の参加報告や最新文献の紹介が行われました。今回は体調不良や交通手段の都合により少人数での集まりとなりましたが、その分一人ひとりの近況や課題をじっくりと共有できる貴重な時間となりました。次回は11月の開催を予定しています。「参加しやすさ」を課題に、体調や環境に配慮した運営を検討しながら、仲間との繋がりを深めてまいります。

全国膠原病友の会 沖縄県支部より
交流会のご報告

令和8年4月11日那覇市保健所にて、南部地区交流会を開催いたしました。参加人数は4名と少し寂しい交流会でしたが、話題は膠原病と診断されてから、お薬の副作用などでの容姿の変貌についてのお悩みが多くありました。最も即効性があり、命を助けられたステロイド薬ですが、お顔がまん丸になる副作用があることから、「いくつになっても女性性は嫌だよね〜。」「早くお薬減らないかなあ。」とマツサージの方法や美容法について、熱く語る交流会となりました。(南部地区担当)

令和8年4月26日沖縄市社会福祉センターにて、中部地区交流会を開催いたしました。中部地区は3カ月に一度のペースで交流会を開催しており、4月・7月・10月と企画されます。今回はもう10年近くお会いしなかった会員さんが、お顔を出してくださいました。また、会員でパン屋さんを経営しておられるKさんより美味しいりんごのタルトの差し入れもあり、初めて参加された方、いつも優しくお声かけくださる会員さんお二人にヘルパーさん、併せて7名の参加がありました。会員同士経験談や、生活のアドバイスなどのやり取り、まさにピアサポートの場であると感じる交流会となりました。(中部地区担当)



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

薬が多いと胃が荒れるのか



何種類かの薬を一度に飲む方に時々「こんなに飲んで胃を悪くしないかね」と不安がられることがあります。薬で胃が荒れるかもという印象について、考えてみました。

私たちの生活で一番身近な薬といえば風邪薬や解熱鎮痛剤でしょうか。この解熱鎮痛成分は昔よく使われた成分は特に胃を荒らしやすかったため「薬⇨胃に悪い」印象がついてしまったのだと思います。現在は成分自体が見直され、市販薬では胃を守る成分も含まれる製品が増えましたし、医療機関で処方される場合でもは胃薬と一緒に出されます。

ただ、胃を荒らす可能性が高い成分はごく一部です。例えば血圧の薬やコレステロールの薬などで胃が荒れることは稀です。飲む種類、数が増えてもそこは変わりません。薬をしっかり流し込めるように多めの水で飲むようにしましょう。

もし何か症状を感じている場合は別の原因かもしれません。不快感が強い場合や、症状が長く続くようなら

早めに医師または薬剤師に相談してください。



沖縄県
薬剤師会
宮里 威一郎

アンビシャス広場



アンビシャスからの大切なお願い

アンケートにご協力ください



毎月お届けしております「難病情報誌アンビシャス」のよりよい紙面づくりのために、今月号にアンケートを同封しています。お手数ですが、アンケート記載のQRコードあるいは、ファックスにてご回答、ご協力くださいますようお願いいたします。

アンケートのご回答方法

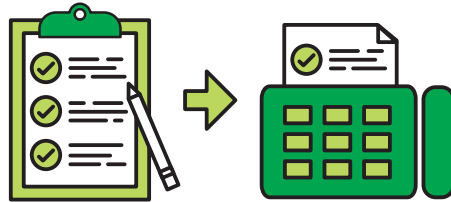
①スマートフォンからのご回答

同封のアンケート用紙に記載のQRコードからご回答・送信をお願いいたします。



②ファックスからのご回答

同封のアンケート用紙にご回答いただき記載の番号へファックス送信をお願いいたします。



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) コンカッション 2015年

ウィル・スミス主演で、実話の作品。アメリカン・フットボール選手や元選手たちの、脳への外傷の有無を解明しようとする医師の話。

2) リー・ミラー 彼女の瞳が映す世界 2023年

ケイト・ウィンスレット主演、実話をもとにした作品。トップモデルから、20世紀を代表する報道写真家となり、強制収容所などの写真も撮り、終戦後、彼女に待ち受けるものは。

3) 2人だけのプレイバック「キルミー・ヒールミー」

20話からなる韓流ドラマで、多重人格の話。

4) フランダースの犬 1975年

52話の大作であり、色褪せない名作。原作はイギリスの作家による1872年。劇場版 フランダースの犬は、102分で見直すにも良い。

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
食事で栄養と健康を
リ…睡眠 | 天秤座 9/23-10/23
たまには遊び心を
リ…談笑 |
| 牡牛座 4/20-5/20
笑顔の挨拶を大事に
リ…お風呂 | 蠍座 10/24-11/21
心配りと優しさを
リ…食事 |
| 双子座 5/21-6/21
不調を感じたら休息を
リ…読書 | 射手座 11/22-12/21
気持ちで前向きさを
リ…TV・動画鑑賞 |
| 蟹座 6/22-7/22
自分らしく自然に
リ…スキンケア | 山羊座 12/22-1/19
思い込まず向上心
リ…掃除 |
| 獅子座 7/23-8/22
人も自分も互いに鏡
リ…散歩 | 水瓶座 1/20-2/18
振り回されない心を
リ…歌唱 |
| 乙女座 8/23-9/22
時間は有意義に
リ…音楽鑑賞 | 魚座 2/19-3/20
有り難さを心に
リ…手伝い |

編集後記

今月「表紙は語る」にご寄稿いただいたのは、慢性炎症性脱髄性多発神経炎に罹患されています中野智子様から体験談をお寄せいただきました。

当初、23カ所の病院で診察を受けても正しい診断が付かず、そうしているうちにも症状が進行していく様子が書かれています。難病というだけあって診察する医療者の側にも情報の少なさや、専門性が問われる内容なんだと考えさせられました。

治療の効果の有無や、改善していく様子なども描かれており、病気に立ち向かっていく気概を見出されたご本人の意思の強さや、環境が大きな要素になっていることに改めて気が付かされます。

アンビシャスも新たな年度を迎え、決算というゴールの「その先」を走り始めました。会報誌のあり方、方向性など皆様の声を聴かせていただきながら当紙の「その先」を模索したくアンケートを先月は同封させていただきました。

提出は、特に期限を切ってはおりませんが、お早めにご対応いただけると幸いです。

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 ●株式会社かね屋

4月のご寄付

●砂川 博樹 ●三浦 龍太郎 ●岸本 綾乃 ●山元 勝成 ●平良 誠 ●座波 太美子

●具志堅 満昭 ●匿名3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。

4月のご支援・ご協力

●難病情報誌288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(トベ)
- (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 ぱるず ●(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くりニック ●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 ●株式会社チェーロ (cielo) ●株式会社うちなーうえぶ
- テルモ株式会社沖縄支店 ●株式会社大中央ハウジング ●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ぷくじ ●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 ●はびねず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



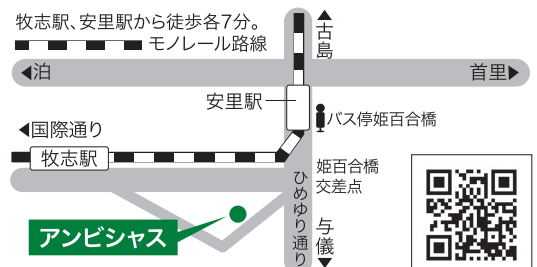
沖縄県難病相談支援センター

〒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