



アンビシャス

どんな困難を
抱えていても、
一人も取り残さない
社会を目指して



表紙は語る

「強直性脊椎炎」

アンビシャス通信

5・6月の報告あれこれ

アンビシャスメモ

保健所からのご案内

令和8年【10月開講】

障がい者委託訓練生募集のお知らせ

「8月の難病出張相談会と、

夏休み企画『難病との付き合い方講演会』」

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136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

アンビシャス広場

難病とストレスに向き合う講座
のお知らせ

お勧め映画情報

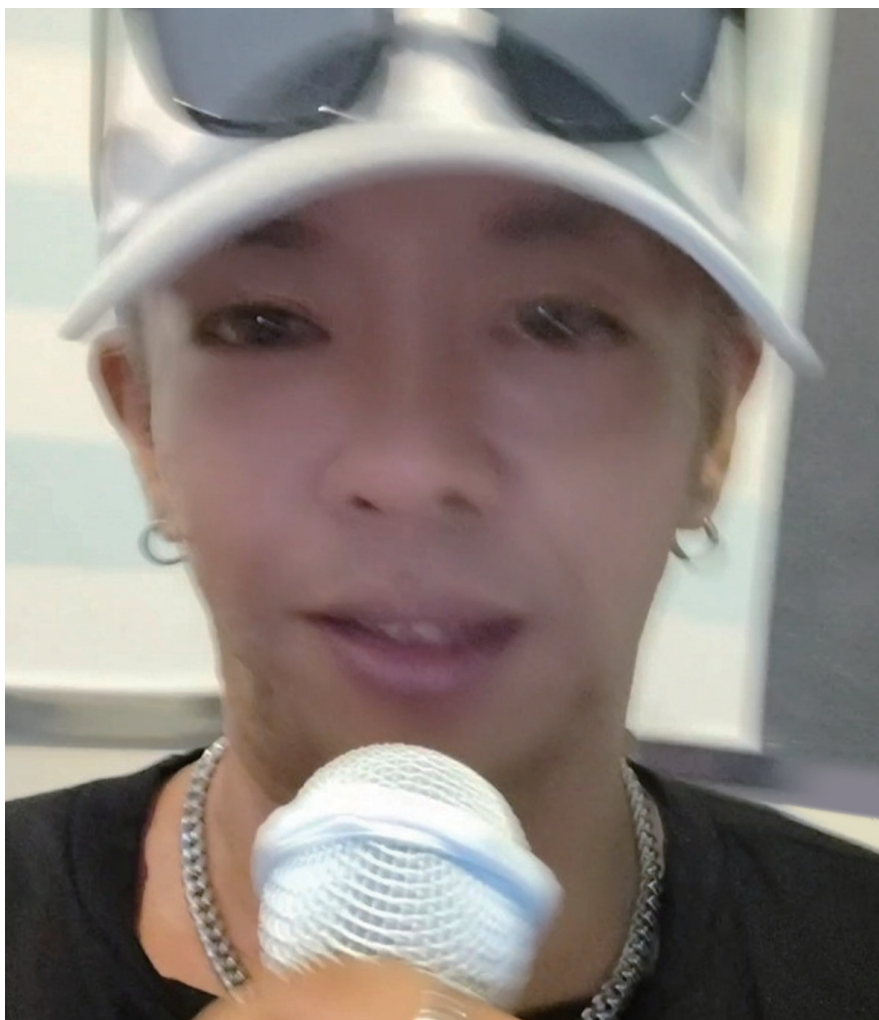
占い

編集後記

表紙は語る

田中正勝（たなかまさかつ）さん

強直性脊椎炎

どんな困難を抱えていても、
一人も取り残さない社会を目指して

「このままエレベーターが故障して、
この耐えがたい苦しみから解放さ

れたい」

2022年の入院時の気持ちです。

その入院時まで私は整形外科通
院で、この年まで整形外科ではど
うしても診断が確定しませんでした
た。しかし、私のあまりの痛み様
に、今の主治医が、別の病気では
ないかと病室を訪ねてくださった
のでした。主治医の総合内科等の
腕は間違いなく、MRI等の検査
の結果「強直性脊椎炎」というこ
とでした。

20代の頃より、腰や足の付け根
や、肩、胸骨周囲の痛みにはずつ
と悩み続けてきました。ひどいと
きは歩くこともままならないどこ
ろか、足の付け根の痛みは、足を動
かそうとするだけで「ビキッ!!」と
痛むため、手先しか動かせなかつ
たのです。その為、数度入院や検査
をお願いしてきました。しかし、
調べても調べても、炎症反応があ
るくらいで、わからず、むしろ、「大
きな異常はありません。」との毎回

の病院のたらい回しが、本当に苦
痛でしかありませんでした。あけ
く、心療内科、つまり、私の心から
くる、身体表現性障害と言われ、
周囲に理解を求めることも、痛い
と言うことすらできなくなってお
りました。股関節を1mmでも動か
そうとしたり、力を入れるだけで
激痛が走るため「もう、このまま
寝たきりの人生なのだろうか」と
と追いつめられる日々が続いたの
でした。

そして、2022年の入院の際、
今のリウマチ膠原病内科総合内科
の主治医と出逢うことができ、前
述の診断が確定したのでした。

「強直性脊椎炎」とは、簡単にい
えば「仙腸関節」というたいせつ
な関節が炎症しつぱなし、つまり、
ずっと「ギククリ腰」の状態です。
さらにその炎症は、進行性であり、
脊椎全体へと拡がるため、脊椎動
物の人間にとつては、身体のみな
らず、臓器全身に影響がでる可能
性があるということです。

この診断を聞いた時の率直な想
いとすれば、心からくる痛みでな
くて「ホッ」としたのは、0.1秒。
「絶望」の文字の以上でも以下でも
無く、覚えておりません。

それからの闘病は、2度の開腹

術人工ス टीम開設取り外し等、中問題や他の大問題もあり、それはもう、振り返りたくもない！また、触りたくもないし、具体的に述べることは、この記事を読んでもくださっている方々のお心をまもる為にも、控え省略させていただきます。

しかしながら、この問題児(笑)のことを、私の主治医3名は全て診て信じ根気強く治療していただき、受け止め、共に悩み励まし伴走してくださいました。いつも、ごめんなさい。ありがとうとは、大本Dr(難病)、神保Dr(ADHD)、頼岡Dr(胃腸科)にお伝えしてはおりますが、この機会を借りまして、最大の感謝と敬意を表したいと思っています。いつも本当にありがとうございます。そしてこのような医学、看護界において、医療関係者の皆様方がいてくださることは、患者としてとても嬉しく、有り難く想うと共に、

「その道のプロの方々がいてくださるから、今日、明日も生きていくのだ。」

このように想う次第です。また難病等、世の中には解明されていない、治療も確立されていない病も多数あります。各医学科学等の

博学者の方の研究、闘いにも頭が下がる想いです。

またこれは申し上げるか悩みましたが、記述しておこうと思います。私は幼少期より、発達障害に悩まされてきました。ADHD、ASD、解離性障害、そして集団での運動、競技が誰よりも明らかにできません。なぜメンタルについても申し上げるのかというと、私たちのような指定難病等の人生の困難試験に「人間」がぶち当たったとき、誰もが落ち込んだり、嘆き、絶望し、人生を諦めたくなる：そんな心理状態になる時があると想うのです。

幼少期から生きづらさを抱えてきた人生。起立性低血圧、発達障害の認知度や医学なども充分な進歩がない時代、正直、私は物心つく頃には「全て終わらせてしまいたい」という思いから、思春期外来にてカウンセリングを受けてきました。そんな中、中学高校も、生徒会長として校則も変えることもしてきたものの、私の心は折れるときがきます。生徒会長の任期が終わり、すぐ退学。

本当に今「よく、自分生きてるな：」と心底思います。私の悩みは、このように上げますとキリが

ない！(笑)

このような問題についてよく、環境や社会のせいだと思われているようですが、知ったことでもございませぬ。そんな人のことを問題ととやかく云える人格者は、ほばいません。自分の問題なんて自分が一番わかり、悩んでおります。しかしながらこの世の中、人は他人の良い所より、問題を追求するようになり、嫌気しかありません。しかし、これらすべてを解決し乗り越えてきた私！それは、出会う人みんなから「田中さんほど変人見たことない」と言われるのも当然。今では「名探偵たいと君」という名前に、異論反論もなく：(笑)この世に実在する唯一の名探偵、AI知能を使わない、超える存在となつたのです(笑)。

「困難極まる人生」それもすべて、信じる道、両親、親友、周囲環境、SNS等の悪意、この世の全ての事象、皆さま方のおかげであります。この場を借りまして、重ねまして、感謝御礼を申し上げます。「名探偵たいと君」ここにあり！

最後に、私がいつも心がけていることを書いて締めくくります。

「過去と他人は変えることはできない、現在の自分の心次第で、自

分も未来も変えることができる。」もう一つ

「まあ、いつか」(笑)

沖縄県難病相談支援センター認定NPO法人アンビシャス様、日本のみならず、全世界の難病等で苦しむ患者様、ご家族の皆さま方、支援くださる関係者すべての皆さま方の今後のご多幸とご活躍を、祈っております。では、またおいでできる日を心待ちにしております。お逢いしたら、このような難しい人ではなく、単なる「人たらしおバカさん」です(笑)。

以上
名探偵たいと君事務所代表 田中正勝

語者プロフィール

田中 正勝

(たなか まさかつ)さん

長崎県雲仙市出身

中学校、高等学校共に

生徒会長副会長会長歴任

高等学校中退後は、大学資格入学

資格検定取得し大阪法律専門学校卒業

家庭教師、総合進学塾教室長、行政書士補助者。

2025年12月より、名探偵たいと君事務所 代表



出張相談会 in 沖縄病院

6月19日は沖縄病院の外来スペースと相談室をお借りして「難病出張相談会」を開催させていただきました。県内患者会の代表7名と難病ピアサポーター3名、アンビシャスの相談員2名が出張しました。当日は、相談の予約時間をあらかじめ調整して離島からも訪ねていただいたり、直接訪ねて来てくださったりと、難病患者会や難病ピアサポーターさんとお話いただく



ことができました。また、沖縄病院の難病診療連携コーディネーターさんや感染管理認定看護師さんがミニセミナーを設けてくださり、参加者はメモを取りながら、質問も飛び交うなど、あつという間の3時間でした。8月は21日に沖縄県南部医療センター・こども医療センターにて開催を予定しております。

台風シーズン・防災関連

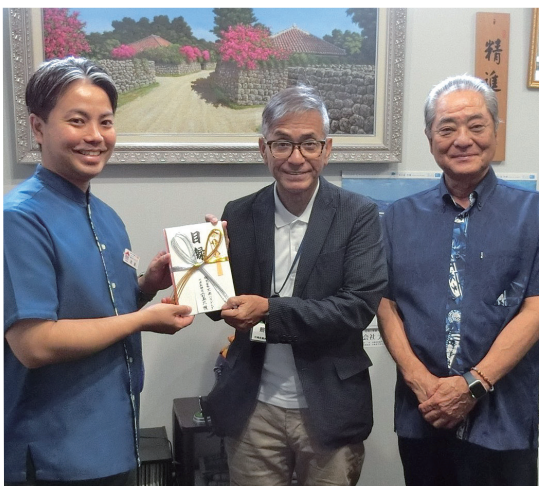
6月1日台風6号に伴う休日、その前週はポータブル蓄電池の貸し出し対応から始まりました。2日熊本県の医師らが主催する「ちよこ防」で電源確保のオンライン講演会、8日那覇市保健所にて保健師向け「沖縄県難病患者人工呼吸器用外部バッテリー等貸与事業」の患者向け説明手法についての研修会、同8日糸満市で医療的ケア児の避難訓練にアドバタイザーのひとりとして参加しました。9日「令和8年度難病患者等地域支援関係者連絡会議」に「災害時における医療機関の受け入れ体制について」などにオンラインで参加させていただきました。25日の台風7号接近に伴い数日前からポータブル蓄電池の貸し出し対応と6月は台風対策、防災関係が多い月になりました。



5月、6月のご寄付

5月11日イオン那覇店3階で、イオン琉球株式会社様が地域貢献事業として行なわれています「幸せの黄色いレシートキャンペーン」の寄付金贈呈式が挙行されました。ご寄付くださいましたイオン琉球株式会社様、ご協力くださいました皆様に心より御礼申し上げます。

6月11日株式会社大央ハウジング様本社社屋にて、寄付金を贈呈いただきました。大央ハウジング様も地域貢献の一環としてアンビシャスの活動に、永年支援をいただいています。当日は、難病患者の支援としてこういった活動をしているのか親身に話を聞いていただくことができました。また、地



域の先輩企業からの激励は、大変心強く感じました。他にも有有限会社麦飯石の水の本社店舗をはじめ各店の募金箱よりご寄付を頂戴しました。個人、法人の皆様方よりご浄財をいただいております。この場をお借りしまして、心より御礼申し上げます。

2026年8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

各保健所

【中部保健所】Tel:098-938-9883

【宮古保健所】Tel:0980-72-8447

8月の予定は

【南部保健所】Tel:098-889-6945

【八重山保健所】Tel:0980-82-3241

ございません

令和8年度【10月開講】障がい者委託訓練生募集【募集期間:令和8年8月3日(月)~21日(金)】
【訓練期間:令和8年10月1日(木)~令和8年12月28日(月)】(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)	2名	浦添校	知的障がい・精神障がい・発達障がい・ その他(高次脳機能障がい、難病等)	石垣市	沖縄綿久寝具 株式会社 (八重山工場)

※受講料無料(但し保険料は自己負担。) ※詳しくは、浦添職業能力開発校へお問合せください。
【お問合せ先】 TEL:098-879-2560

コース名	定員	管轄校	募集対象	訓練場所	委託先
ゼロから学ぶ パソコン実践科 (知識)	4名	具志川校	身体【上肢障がい・下肢障がい(車いすの方要相談)】 内部障がい、聴覚障がい(要相談)】精神障がい・ 発達障がい・その他(高次脳機能障がい、難病等)	沖縄市	パソコン教室 ビーンズ

※受講料無料(但し保険料,テキスト代、各種資格検定料等は別途必要です。)
※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

「8月の難病出張相談会と、夏休み企画『難病との付き合い方講演会』」のご案内

8/21(金) 難病出張相談会

沖縄県立南部医療センター・こども医療センターです!

時間 11時~13時

場所は1階 総合受付(成人)です!!

【出張予定 患者会】

1.沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会

2.PSP・CBDのぞみの会九州・沖縄地区

3.HAMとも

4.沖縄県網膜色素変性症協会

5.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】

1.視神経脊髄炎

2.パーキンソン病

3.クローン病

4.潰瘍性大腸炎

5.全身性強皮症

6.全身性エリテマトーデス

7.眼皮膚白皮症

栄養士さんの
相談ブースもご紹介します!

講演会は決まり次第ホームページにUPします

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

時間 内容 調整中です

部署

今年度スタートしました難病出張相談会4回目は沖縄県立南部医療センター・こども医療センターが会場です。難病相談員や、難病患者会、難病ピアサポーターが出張しますので個別相談いただけます。また、認定看護師さんの講演や栄養士さんの個別相談ブースも提供いただけることとなりました。通院されていない方もご参加いただけますので、ご家族、支援者様もお誘い合っどうぞお気軽にご参加くださいませ。

【場所】沖縄県立南部医療センター・こども医療センター
【日時】8月21日(金) 11~13時

- 【出張予定患者会】
- ・沖縄県網膜色素変性症協会
 - ・沖縄IBD(沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会)
 - ・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)
 - ・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/全身性エリテマトーデス/眼皮膚白皮症

※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。
※事前予約も承ります。お電話や個別相談予約フォームからお問合せください。
随時ホームページにてご案内いたします。



個別相談フォーム



出張相談詳細

8月21日(金) 13~14時 将来のことを考えてみませんか!?

今年度も小児慢性特定疾病や難病をお持ちの学生・卒業生やご家族様を対象とした講演会を開催いたします。今回は現在大学2年生で、高校2年時にクローン病を発症された大塚さんより「自分に合った働き方」についてお話しいただき、次に「ハローワーク那覇」より専門家お2人も講師に迎え、お話をうかがいます。

申込みフォーム

夏休み企画 難病との付き合い方 講演会

8.21(金) 13:00~14:00

沖縄県立南部医療センター・こども医療センター (1階 成人外来待合)

Step 1

現在大学2年生の大塚さんが考える
自分に合った働き方とは?

高校2年時 クローン病発症

Step 2

学校卒業後の働き方について
お2人の専門家と一緒に考えよう!

就職支援ナビゲーター
(ハローワーク那覇 学卒部門)
難病者支援ナビゲーター
(ハローワーク那覇 専門援助部門)

将来のことで一緒に考えてみませんか!?

小児慢性特定疾病や難病をお持ちの学生・卒業生や家族が対象です。

こころの

現場から



自分の今の気持ちを 知る方法（1）

人のこころには無意識があるため、今自分が何を感じているのか、何を想っているのかについては、明確にわかる人は少ないと言われています。例えば、ある人は自分がAさんに傷つけられた怒りを、優しそうなBさんに攻撃することで解消しています。またある人はほんとうに大事にしたい存在がCさんなのにもかかわらず素直にCさんを大事にせず、たいして好きでもないDさんを大事に扱っています。このように、人は自分の真実の願いや真実の想いに気がつくことなく行動し、こころが疲弊したり不健康なこころの状態のまま生きて、それらが形を変えて心身の不調や対人関係のトラブルを引き起こしたりするのが現実です。

そこで、今の自分の真実の願いや想いなどを知る方法について考え

てみましょう。例えばあなたはどのような漫画や映画、小説等が好きですか。「この主人公がとても好き」とか「この話の〇〇という箇所に心惹かれる」ということであれば、そこに描かれているテーマが自分の人生のテーマである可能性も高く、登場人物の言動や置かれた境遇が自分に合致していたり自分の目指すものや理想とするものである場合も少なくありません。自分がなぜそれを好きなのか理由を突き詰めて考え、それについて対話をしてみると、真実の願いや想いが見えてくることになります。一方「このキャラクターはどうしても気に入らない」などということがあるれば、ユングの考え方を援用すると、そこには生きられなかった自分（すなわち影）があることに気がつきます。生きられなかった自分について、今の自分が気づき認めることができる、現実で生じている心身の不調やトラブル

などが改善することも多いです。



士師里 依心
心理師 鎌田 依心
(かまだ えり)

台風季節、停電への備えで心に安心の灯を

つぐやきチャンプルー



今年も沖縄が台風の通り道となる季節がやってきました。今年は多くなりそうですね。沖縄に住む私たちにとって、台風は避けては通れない自然の猛威ですが、特に「停電」への不安は尽きることがありません。停電は、医療機器を使用されている方にとっては日常生活を揺るがす大きな問題です。

「備えあれば憂いなし」と言いますが、まずは身近な備蓄の確認から始めましょう。予備のバッテリーやモバイル電源の充電、断水に備えた水の確保などももちろん、何より大切なのは情報の「つながり」を確保しておくことです。停電でテレビが消え、暗闇の中で過ごす時間は心細いものですが、そんな時こそ、これまでの交流会で培った仲間とのネットワークを思い出してください。

災害用伝言ダイヤルやSNSで周囲に自分の状況を伝えておくことも、立派な防災対策です。

難病と向き合う日々は、時に予測不能な嵐の中にいるようなものかもしれません。けれど、どんなに強い風が吹いても、互いに支え合い、情報を共有することで、嵐を乗り越える力になります。

暴風域を抜けた後の、あの澄み渡る空を信じて。

今のうちにできる準備を一つずつ整え、無理のない範囲で、心穏やかにこの夏を過ごしていきましょう。



通名喜照著

シリーズ「患者学」第136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3

医師もまた、すり減っている

これまで、医師が冷たく見える理由について、現代医療の構造や情報環境から考えてきました。今回は、少し視点を変えて、医師の側の心の問題、内面についてお話ししたいと思います。

医師は、医学教育の中で、対象（すなわち患者さんのこと）と距離を保ち、冷静に知的に判断することが訓練されています。このことが、そもそも、医師が冷たく振る舞っているように見えてしまう理由になるのですが、医師の側はどうかというと、目の前で苦しむ患者さんを前にして、感情を動かさずにいるということは、決して楽なことではありません。むしろ、自分の心を波立たせないように保ち続けようと、静かに気力と体力をすり減らしているのです。

その上、わが国の医療では、医師が一日に外来診療で診る患者さんの

数は、決して少なくありません。例えば、わたしが大病院で働いていたときには、午前の外来で60人以上を診ることが当たり前でした。一人に5分かけると、それだけで300分になります。つまり5時間になってしまいうのです。朝9時から開始しても、休みなしで午後2時まで目一杯働くことになります。

そして、この限られた時間の中で、大勢の患者さんを診察し、見逃してはいけない病気を見分けた上で、的確な診断を下し、現在の症状に対する適切な治療を探し続けることになります。

そんな状況の中で、患者さんの中には、不安や痛み、時には怒りや悲しみを抱えているひとも混じっています。医師は効率よく、適切な診断と治療をすると同時に、患者さんの気持ちに配慮することも求められているのです。

間違った診断や治療をしてしまう

と、患者さんのいのちに関わってしまいうこともあります。そして、その

ことで病院にクレームが来たり、訴訟の対象にもなってしまう。こうした状況の中で、医師は緊張し、心がすり減り、不安になり、燃え尽きてしまう者も少なくありません。

そこで、医師は患者さんの感情には振り回されないようにと、淡々と自分の心なるべく動かさないで診療するという対処法も身につけることとなります。そのためには、関心を身体面の問題だけに絞ろうとするのです。そして、それが医療に携わるいわゆる感情労働者としての働き方なのです。

結局、患者さんにとって医師が冷たく感じられる理由は、医師の自己防衛であつたり、心が消耗したことの結果でもあるのです。

近年では、医師や医療者が自分の感情をグループの中で語り合い、抱え込んだものを分かち合う場をもつことの大切さが見直されてきています。しかし、まだまだ、そのようなバリントグループによるカンファレンスが普及してきているとはいえません。ですから、多くの医師もまた、心の支えを必要としている一人の人

間なのです。

患者さんに、あえて「このような医師の事情を理解してほしい」とお伝えするのは、決して我慢を強いることが目的ではありません。むしろ、医療は、社会の共有財産であり、医療者と患者さんが互いの立場を思いやりながら、より良い関係性を協働で創り上げていくことの重要性を、患者さんにも意識してもらいたいです。

次号に続く

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



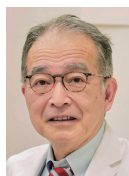
ノートを始めました。
「ケアとアートと祈り
—いのちの源へ」



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。





団体名	日時	場所等
ギラン・バレー症候群 交流会	30日(日) 14～17時	インフィニシス那覇首里城byヒューイットリゾート 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

全国膠原病友の会沖縄県支部より

令和8年度支部総会&医療講演会 のご報告

7月12日(日)沖縄県立博物館・美術館「講座室」にて、全国膠原病友の会沖縄県支部令和8年度支部総会&医療講演会を開催いたしました。第1部は令和7年度活動報告・決算、令和8年度活動方針・予算(案)の議事に対し、委任状を含め会員の過半数の承認を得て、無事に採択されました。

第2部では(一社)はくまーる代表小原鑑善(おばら・みよし)氏を講師にお迎えし「いざという時、お薬・体調管理はどうする?」薬剤師が教える災害時の備えと活用術」のテーマでご講演していただきました。

小原さんは東日本大震災の際に岩手県の被災地(避難所)へ支援活動の為に向かれたというご経験から被災地(避難所)でのお薬の管理、避難所生活で心得ていたい事柄を膠原病の疾患毎にアドバイスしてくださいました。実際に被災地に向き、患者さんと接してこられた小原さんのお話はとても参考になりました。その他、お薬情報ラインの活用、マイナンバーカードの活用、最後に口腔内の環境を整える「パタカラ体操」を参加者全員で行い、盛りだくさんの内容となった講演会となりました。



沖縄県網膜色素変性症協会より

「網膜の日」と 「世界網膜の日イベント」のご案内

【網膜の日とは】

毎年9月23日は「網膜の日」です。網膜は目に入った光を感じ取り、脳へ情報を伝える大切な役割を担っています。この網膜の病気への理解を深め、病気とともに生きる方々を支える社会の実現を目的としています。昼夜の長さが入れ替わる節目であるこの日は、暗い場所で見えにくくなる網膜疾患のある方にとって「明るさ」がいかに大切かを考える日でもあります。

【世界網膜の日2026 イベントのご案内】

公益社団法人日本網膜色素変性症協会(JRPS)が開催する「世界網膜の日2026」イベントのお知らせです。今回はYouTubeでのライブ配信が行われますので、ぜひご覧ください。

このイベントは、網膜疾患への理解を広め、研究者と患者が想いを伝え合い、医療への希望を実感できる貴重な機会となっています。ぜひ配信を通じてご参加ください。

■配信URL <https://youtube.com/live/Izd5A86yf74?feature=share>

■日時 9月26日(土)13:00～16:30

■特別講演の内容

第1講演:仕事や生活上で役立つ情報技術や生成AIの活用

講師:守井清吾様(情報工学博士)

第2講演:網膜変性疾患の治療はどこまで来たか

講師:前田亜希子先生(神戸市立神戸アイセンター副研究センター長)



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

水虫の治し方



夏は水虫にかかる人が増えやすい季節
ということをご存じでしょうか？水虫の
正体は真菌と言って、いわゆるカビの一種
になります。高温多湿な夏は、このカビ
の繁殖に良い条件になってしまうのです。
治療の基本は、抗真菌薬を毎日継続し
て塗ることです。症状のある部分だけで
なく、足の裏や指の間など症状のない部
分にも少し広げて塗ることがポイントで
す。真菌が見た目よりも広範囲に潜んで
いるからです。また、かゆみが治まっても
菌はまだ残っているため、最低でも1
か月間、症状消失後も2週間ほど継続し
て使用しましょう。入浴後は指の間まで
しっかり水分をふき取ってから塗ると効
果が高まります。爪に菌が入り込んだ場
合は、飲み薬を使用することもあります。
爪の内側には塗り薬が届きにくいため
です。飲み薬は数か月で終了になりますが、
塗り薬は新しい爪に入れ替わるまで継続
し、1年近くかかることもあります。

予防のためにも毎日足を洗い、水分を
ふき取って乾燥させるようにしましょう。
また、靴や靴下に通気性
の良いものを選ぶこと
も大事です。



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ご案内

8月31日に締め切りとなるアンビシャス主催の講座についてご案内いたします。

Mindfulness
難病とストレスに向き合う講座

難病を抱えていても、病気によるストレス、病気以外のストレスに上手に対処できるよう、心理師の先生と一緒に対処法を学んでみませんか？
本講座は、心を安定させ、必要な治療に積極的に取り組めるよう、生活の質を向上させることを目的としています。

1 10月1日(木) 14時～16時 **2** 10月22日(木) 14時～16時 **3** 11月12日(木) 14時～16時 **4** 12月3日(木) 14時～16時

対象者：難病を抱えているご本人で4回全て参加可能な方
定員：4名
講師：沖縄国際大学総合文化学部教授公認心理師 上田幸彦先生
参加方法：対面(アンビシャス事務所)またはオンライン(Zoom)

申込みフォーム
8月31日(月) 締切り

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) 12人のパパ 2003年

スティーヴ・マーティン主演のハートフルコメディ。
1948年の二人の作家による自伝的小説『愉快な家族』1950年に映画化になった『一ダースなら安くなる』のリメイクというのも驚き。

続編は

2) 12人のパパ2 2005年、

新たなリメイクで

3) 12人のパパ 2022年

があり、ガブリエル・ユニオンは、9回にわたる流産を経験し、代理母により母となっていて感慨深いものもある。

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

素直さや正直さを

リ…読書

牡牛座 4/20-5/20

助言に耳を傾けて

リ…飲食

双子座 5/21-6/21

感謝の気持ちを

リ…歌唱

蟹座 6/22-7/22

言葉遣いは丁寧に

リ…スキנקア

獅子座 7/23-8/22

新しい事に挑戦を

リ…TV・動画鑑賞

乙女座 8/23-9/22

相手の立場で考えて

リ…ドライブ

天秤座 9/23-10/23

無理せず自分らしく

リ…談笑

蠍座 10/24-11/21

美味しい物を楽しんで

リ…休息

射手座 11/22-12/21

慌てず余裕を持って

リ…買物

山羊座 12/22-1/19

一人時間を有意義に

リ…音楽鑑賞

水瓶座 1/20-2/18

感謝の気持ちを大事に

リ…断捨離

魚座 2/19-3/20

考え込まずケセラセラ

リ…入浴

編集後記



今月の「表紙は語る」は、強直性脊椎炎に罹患されている田中正勝さんからご寄稿いただきました。病状の説明では、内容は理解できるものの「ずっと『ギックリ腰』の状態」という説明は経験的に理解しやすく感じられた方もいらっしゃるでしょうし、全てを語るのではないのでしょうか。

物理的に無理はあるかもしれないが、伝えるなら徹底して伝えたい、その気持ちがこの情報量にも顕われています。様々な苦悩を経たからこそ得られた境地が、後半に記されています「まあ、いつか」なんだと思います。

保健所で指定難病受給者証の更新最終月は9月ですが、お忘れのないよう早めに手続きされることをお勧めいたします。

今年度、アンビシャスでは「難病出張相談会」や「難病と診断されたとき『暮らし相談会』」などの企画が多く設けています。会報誌にも随時掲載がありますので、5ページをご確認ください。

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

6月のご寄付

●全保連株式会社 ●萩原祥禎 ●有限会社麦飯石の水 ●株式会社大央ハウジング

●てだこボウル ●仲村稔 ●匿名7名 ●おきぎんSmart募金(8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。

6月のご支援・ご協力

●難病情報誌290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



〒900-0013 沖縄県那覇市牧志3-24-29
(グレイスハイム喜納2-1階)

Tel:098-951-0567(代表)

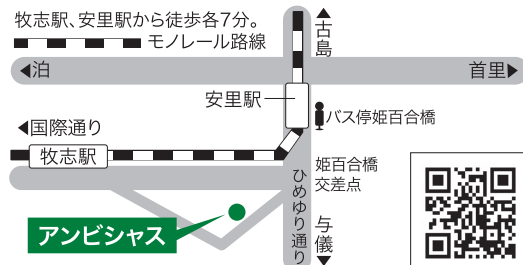
発行元/認定NPO法人アンビシャス

理事長:照喜名 通

LINE公式アカウント

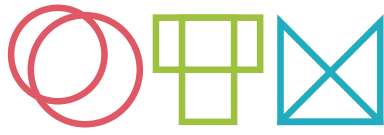
この会報誌の閲覧も、最新のお知らせも
お手元のスマホで見られるので便利です。

登録はこちらから↓



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](https://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

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



<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**

