



アンビシャス



結奈の友達になってください！

表紙は語る
「クローン病」

と診断された結奈さんの母

アンビシャス通信

8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

難病個別医療相談会開催
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138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

アンビシャスからのおたより

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

「表紙は語る」体験談募集！

お勧め映画情報

占い

編集後記

表紙は語る

大塚 乃子（おおつかのりこ）さん

クローン病と診断された結奈さんの母

結奈の友達になってください！



RDD2026親子で講演

今回は、大塚結奈さんの母、大塚乃子さんにインタビューをさせていただきました。

Q..今回はインタビューをお受けくださりありがとうございます。

A..アンビシャスの活動を応援させていただきます。結奈と経

験した「病気が分かるまで」や、「発覚した時のこと」それらの経験がお役に立てたらと思ってお引き受けしました。高校2年生の修学旅行中に発症して、その後も本人は学校を休みたくなくて、そして本人は痛みに強く、とてもポジティブで、本人は無理と思っていない様子。そういった関りもお話できたらと思います。

Q..高校2年生の修学旅行中に

症状が出た時は大変でしたね。

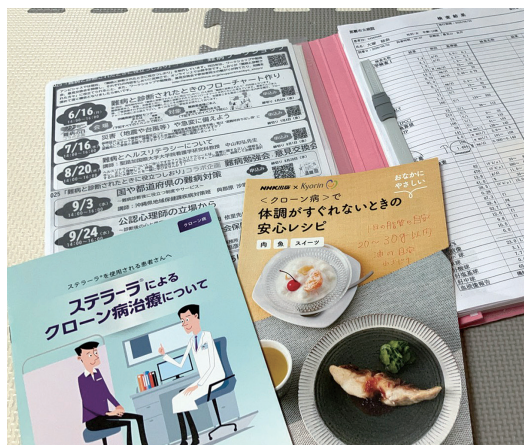
A..はい、3泊4日で出かけた修学旅行の2日目、その日は池袋から東京デイズニールランドのある浦安へ各自移動をする日でした。トイレの中の結奈から電話がありました。「デパートのトイレにいます、出血している」と。写真を送るように伝えました。生理にしては出血が多すぎる。私は沖繩にいるので、結奈の高校に連絡をして、

修学旅行の引率をしている先生に連絡してもらうなど、間に入りました。1人の先生は着替えを買いに、1人の先生は本人のところへ、そんな連携を取っていたきながら病院へ連れて行っていたきました。何とか動ける状況でその日はホテルへ帰ることができ、その後無事に沖繩へ帰って来てくれました。

私はと言うと、結奈が帰ってきたらすぐに病院受診ができる様に



アンビシャスにてインタビュー



検査結果は大切に綴っています

段取りをしました。と言っても、帰沖後すぐに詳しい検査をしてもらえらると思つたら「大腸検査は3〜4週待ちです」と。待つていられる状況では無く、親族が「とにかくクリニックに、検査をしてもらいに行きなさい」と言つてくれたお陰で気がつきました。医師は「潰瘍性大腸炎か、クローン病か」と、紹介状を書いてくれました。今思えば、長期的に通うことになる病気の場合は、その後自分1人でも通える病院を選ぶことも大切だと思います。今はいつも一緒に受診できていますが、これから先もいつも同行できるとは限らないので。（詳細は、12月号にて結奈さんのインタビュー記事を掲載させていただきます。）

Q…診断がついたときはホッとしましたか。

A…ちょうど私も事業を立ち上げた時でもあり、結奈の下には妹と双子の弟もいます。クローン病の食事について先生は「白い物」を食べるように言うんです。他に「動物性の脂と食物繊維は避けるように」と。私は貧血対策に、赤い物を選んでいました。下の子たちからも唐揚げが食べたいとリクエストがきたり。結奈は腹痛もあつて、修学旅行から帰ってから入院するまでの2週間くらいで10kg体重が落ちてしまいました。あの時はどうしたら良いか、本当に大変でした。その時、アンビシャスの照喜名さんにお話を聞いたり、家族会も探しました。栄養や食事の在り方を本当に模索しました。本人はエレントールを1回2本、1日6本と言われて、もともと飲み物もそんなに飲む方では無くて。

学校については幸い、修学旅行の時に発症したこともあり、先生方が結奈の様子を少し分かってくていただきました。しかし、見た目に分かる病気では無いことや、本人はとてもポジティブな子で「大丈夫

夫じゃん」と、きつそうにしない。へらへらしているというか、良く笑う子で。なので、ヘルプマークは自分で役所に取りに行かせました。上手く病気と付き合つて欲しいと思いました。受け入れて、自分で病気を説明できるように。クローン病は個性として、結奈の中にクローン病があるといえますか。

Q…先日の講演、お引き受けくださりありがとうございました。

A…親子で講演の依頼を受けた時、結奈は「色んなことに挑戦したい」と言つたんです。本当に嬉しかったです。一緒にRDDでは講演の機会をいただきありがとうございました。それに、先日の南部医療センターで行われた講演会は見に行くことはできませんでしたが、結奈に声をかけてくださりありがとうございました。

声にあげて言えない人もいると思います。結奈が挑戦することで、目に見えない疾患の理解とインクルーシブな社会に繋がったらいなと思います。そして、結奈の友達になつて欲しいと思っています。私は「色んなことに挑戦したい」と

言つた結奈を誇りに思います。

（RDD2026では、小児慢性特定疾病自立支援事業の一環で「く消化器疾患の方へく先輩講話と栄養指導」で講話。また、先日は夏休み企画 小児慢性特定疾病自立支援事業として「難病との付き合い方 講演会」と題して、ハローワークを交え、進路について講話しました。）



語者プロフィール

大塚 乃子

（おおつか のりこ）さん

1983年沖縄県那覇市生まれ

【職業】合同会社ちえんじ代表

・ライフバンテージ社独立コンサルタント
・児童発達支援

【資格】医療事務・防災士(福祉防災イベント企画中)

【目標】やってみたい!を諦めない人生

【趣味】旅行・自然に触れること・音楽鑑賞
吹奏楽/マーチング部所属(ファゴット)

【夢】家族でアメリカへ世界のいろんな場所、たくさんの体験をする

【大切にしていること】

母が変われば、家庭が変わる。
不安と不満のない未来を、自分たちで創る。



@58TANTAN58

親子で通える児童
デイサービスたんたん



@NO_RIKOOTSUKA

個人インスタ
アカウント



ご本人の希望を叶える

8月にALS（筋萎縮性側索硬化症）の患者さん宅を同行訪問しました。事前情報で「腕が上がりづらく食事が不便」「指の筋力低下でライターがつけられない」というお悩みをお聞きしていたため、上肢サポーター（MOMO）の試用と、足の力で点火できる自作器具の提案を行いました。

喫煙を助長することは医療倫理的な葛藤もありましたが、ご本人の「楽しみ」を維持する支援も大切な役割と考え試していただいたところ、満面の笑顔で喜んでいただけました。その満足された笑顔が、今後の支援への大きな励みになっています。



宮古島市での地震に対する避難訓練

8月12日（30名）・13日（19名）の2日間、宮古島市（宮古島市自立支援協議会医ケアWG）にて医療的ケア児2世帯を対象とした避難訓練を実施しました。住民や支援者と協力し、最低限の荷物で一時避難所へ移動・医療ケアが実践できるかを検証した結果、多くの気づきが得られました。備品の多さと天候対策・医療機器や物品に加え、気象条件によっては雨具や暑さ対策グッズなどの荷物がさらに増える。移動時の安全確保・移動ルート上の道路状況や、ブロック塀・電線の落下リスクなど、配慮すべき点が多い。訓練を通じて、平常時から外出に慣れておくことが非常時のスムーズな避難につながると思感しました。

出張相談会in南部医療センター・こども医療センター

8月21日は南部医療センター・こども医療センターの総合受付（成人）に出張ブースを持たせていただきました。南部医療センター・こども医療センターのご協力により、栄養士さんの栄養相談会を90分程も受けていただく事もできました。タンパク質、アミノ酸といった質問や、大好きな沖縄そばのカロリーや個人的な1日に必要なカロリー計算等を聞かせていただいたりと、沢山の質問がありました。

後半は「沖縄県移行期医療支援センター」についてのご説明を移行期医療支援コーディネーターさんに、また地域医療連携室の師長さんより「病院における地域医療連携室の役割」についてお話しいただきました。参加されたサポーターも、地域の病



院の役割を学んだり、各病院の違いについても学んでいます。

次回10月は南部徳洲会病院です。詳しくは8ページを参照ください。

難病との付き合い方講演会

（小児慢性特定疾病自立支援事業）

将来のことを一緒に考える時間になればと、大学生とハローワーク那覇と会場となる南部医療センター・こども医療センターの協力を得て、講演会を開催させていただきました。高校2年時にクローン病を発症し、現在大学2年生の大塚さんが現況をお話して、ハローワークの学卒部門、専門援助部門がそれぞれアドバイスをしてくださいました。自分の病気を自分が理解することが、大きな一歩となります！今回は、病院にて開催させていただけたことで、看護師さんや保育士さん、ドクターも聴講いただくことができました。



2026年10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

10月の予定はございません。

【八重山保健所】●講演会・交流会を開催予定のご案内



八重山地区
令和8年度
医療講演会
交流会

日時 令和8年10月18日(日)午後2～4時
(1時半受付)

場所 八重山合同庁舎 1階 第1第2会議室

講話 「パーキンソン病と※1類縁疾患、※2神経免疫疾患の最近の治療と生活のアドバイス」

対象疾患：パーキンソン病
※1 多系統萎縮症、進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症、
※2 重症筋無力症、多発性硬化症/視神経脊髄炎

講師 埼玉医科大学病院 神経内科 医師 大山 彦光氏

【申込み】
10月9日(金)までに、左記QRコード
または電話、郵送、窓口にてお申込みください。
※事前に講師へ質問したいことがありましたら
お伝えください。

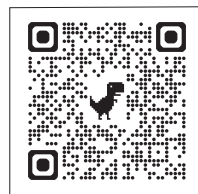
八重山保健所 地域保健班(顔署名) ☎0980-82-3241

日 時：10月18日(日) 午後2時～午後4時
 場 所：八重山合同庁舎 1階 第1第2会議室
 講 話：「パーキンソン病と類縁疾患、
 神経免疫疾患の最近の治療と生活のアドバイス」

講 師：埼玉医科大学病院 神経内科 医師 大山 彦光氏
 対象疾患：パーキンソン病、多系統萎縮症、進行性核上性麻痺、
 大脳皮質基底核変性症、重症筋無力症、
 多発性硬化症/視神経炎、
 ご家族の参加も可能です。

申し込み方法：QRコード、電話、郵送、窓口にて
 お申込みください。

問い合わせ先：八重山保健所/0980-82-3241



【那覇市保健所】●講演会及び相談会・交流会開催のご案内

「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症に関する講演会及び相談会・交流会」

日 時：令和8年10月27日(火) 14時～16時30分(受付13時30分～)
 対 象：那覇市在住の脊髄小脳変性症療養者・多系統萎縮症療養者及びその家族
 ※那覇市外にお住まいで、参加を希望される方は、お電話でご相談ください。

講 師：沖縄病院 脳神経内科 医師 渡嘉敷 崇氏
 大浜第二病院 訪問リハビリテーション 理学療法士 城間 恵美子氏

場 所：那覇市保健所 3階 大会議室

申し込み：お電話よりお申込みください。

問い合わせ先：那覇市保健所/098-853-7962

難病個別医療相談会開催のお知らせ

次の内容の難病個別医療相談会を開催いたします。ご希望の方は空き枠が少なくなっていますのでお早めにアンビシャスまでお申し込みください。

10.17(土) 15時～17時

皮膚系

水疱症(天疱瘡・類天疱瘡・
 先天性)神経線維腫症 等

担当医師：

琉球大学病院 山口さやか先生

【日 時】10月17日(土) 15時～17時

【場 所】アンビシャス事務所

【空き状況】皮膚科系 空き若干名

【担当医師】琉球大学病院 山口さやか先生

【対象疾患】水疱症(天疱瘡・類天疱瘡・先天性)・
 神経線維腫症等

【申込み・お問合せ】アンビシャス/098-951-0567

こころの

現場から



災害時の支援者の心身もケアする

日本は地震多発国ですし、また世界を見ても異常気象や人災による被害も多発しています。被災された方々へこころよりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧と平和な日々が訪れることを祈念しています。

被災された方々へ心身のケアを提供することはとても大事なことです。また、被災された方へのこころのケアをおこなう場合には、支援者自身の心身のケアも欠かせません。

支援者として介入し、被災地の惨状を目の当たりにすると、やるべきことも支援したいこともたくさんでてくるでしょう。やることが山積みな状況で、休憩時間を確保せず、ほんの少しでもホッとできる時間を作らないまま支援し続けると、支援者自身が疲弊して回復が難しくなる場合もあります。従って、まず「身体のカ」としては、①睡眠時間を

確保し休息を十分にとる、②食事はできるだけ規則正しく摂る（かつ可能な限り味わって食べる）ようにする、③身体が疲弊しきつていない場合にはストレッチや軽い運動をする等も適切です。なお、疲れ切つて眠れない時には、④家族や親しい友人との時間も確保しゆっくり話をする、⑤その時に聴いてところがホッとするような音楽を聴く等の方法も試してみると身体の疲労回復に必要な睡眠に向かうことができるようになるでしょう。

そして「支援者自身のこころのケア」のためにも、介入した内容や課題について信頼できる人と話し合い、正しい情報が届く孤立しない環境に身を置くことも大切です。思いつきでの言動をしないことも大事です。そして、自らが疲労困憊し適切なケアの提供に困難を感じた場合には、信頼できる人に丁寧につないだ後に一旦手を引き、休んでからまた支援に加わる判断も必要です。



土師 依里
心理師
臨床心理士
鎌田 依里
(かまだ えり)

つぐやきチャンプルー



人生会議ってどうやるのか

人生会議（ACP）って、なんだか難しそうに聞こえますけれど、実はテレビを見ながら家族と「自分だつたらどうかなあ」なんて話すところから始まります。

いきなり難しい医療の話をしなくても大丈夫なんですよ。たとえば、ドラマやニュースを見ながら「もし私が自分で話せなくなったら、痛いのは嫌だからなるべく楽に過ごさせてほしいな」とか「最後まで大好きなラジオを聴いてほしいなあ」といった、日頃の好き嫌いや大切にしたいことを、お茶でも飲みながらポツリと伝えるだけで十分なんです。

少しずつ話が進んできたら「もし体がしんどくなつたとき、住み慣れたおうちがいいかな、それとも病院のほうが安心？」とか「自分で決められなくなったら、代わりに私の希望を先生に伝えてくれる？」なんて、ご家族の思いも聞いてみてください。

「管につながるのは嫌だけど、孫の成長は見守りたいな」なんて本音が聞こえてきたら、ノートにちょこつとメモしておくとか安心です。気持ちが変わったら、何度でも書き直していいんですよ。

完璧な答えを出す必要はありません。「あなたの思いを知っておきたいんだよ」と寄り添いながら、のんびり語り合うその時間こそが、家族をあたたかくつないでくれますよ。



通 喜名 照著

シリーズ「患者学」第138回

慶應義塾大学
名誉教授 加藤 眞三ネットで調べるほど不安になる
―それは自然なことです

ネット検索による不安

昼間の忙しさから解放され、夜、ひとりでスマートフォンを見ていると、つい自分の病気や症状について検索してしまうことがあります。

最初は軽い気持ちだったのに、気がつくと次々にページを開き、気になる言葉ばかりが目に入ってくる。

「まれに重症化することがあります」

「こんな症状がある場合は注意が必要です。すぐに受診しましょう」。そんな一文に出会うたびに不安が膨らみ、最後には「もしかして、私は重い病気なのではないか」と心配で眠れなくなってしまう。

これは決して珍しい経験ではありません。

情報は増えても、
安心は増えていない

現代は医療情報があふれています。インターネットを開けば、症状や病気の解説、治療法、患者さんの体験談まで、あらゆる情報が手に入ります。

ところが、情報が増えれば安心も増

えるかという、必ずしもそうではありません。むしろ「調べれば調べるほど不安になる」という人も少なくありません。

不安になるのは、
あなたのせいではない

人間には、危険を知らせる情報に注意が向きやすい傾向があります。

「多くは問題ありません」という情報より「まれに重症化することがあります」という一文の方が強く印象に残ります。そして、気になった言葉をさらに検索する。そこでまた別の心配な情報に出会い、検索を続けてしまいます。さらにネット上では、珍しいケースや重症例、強烈な体験談ほど目立ちやすいという特徴があります。そのため、本来はまれな出来事でも、何度も目にしているうちに「自分にも起こるのではないか」と感じてしまいます。

「正しい情報」
だけでは足りない

医療情報では、「その情報が正しい

か」が大切です。もちろん、誤った情報は避けなければなりません。しかし、もう一つ大切な問いがあります。

「その情報は、今の自分にどれくらい当てはまるのだろうか」

同じ病名でも、年齢、病状、生活、治療歴などによって状況は違います。統計的に正しい情報であっても、そのまま自分に当てはまるとは限りません。

情報と少し距離を取ってみる

では、どうすればよいのでしょうか。

必要なのは検索をやめることではなく、情報との距離の取り方を知ることです。

すぐに結論を出さない。検索をいったんやめる。心配な情報があれば、医師や医療者に尋ねてみる。そして何より、自分の現実に戻ることです。

今、自分の体はどうなのか。生活の中で何に困っているのか。ネットの情報ではなく、自分の実感を出発点にすることが大切です。

現実の医療は、情報の先にある

医療は情報だけで完結するものではありません。診察を受け、話をし、ともに考える。その過程で、その人に合った判断が少しずつ形づくられていきます。ネットの情報は、そのための材料の一つにすぎません。

調べるほど不安になると「もっと調べれば安心できるはずだ」と考えてしまいます。しかし、本当に必要なのは情報の量ではなく、関係の質なのかもしれません。

医療者との関係、周りの人との関係、そして自分自身との関係です。

最近、あなたはどんな情報に触れ、どんな気持ちになったでしょうか。その気持ちを自分だけの中に留めず、誰かと話してみませんか。

※先月号までのテーマ『医師が冷たく見えてしまう本当の理由は』の末尾にて「次号に続く」と記載しましたが、正しくは先月号にて完結いたしました。お詫びして訂正いたします。



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 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10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 沖縄県支部交流南部地区交流会	10日(土) 14～16時	那覇市保健所 3階「健康増進室」 ※事前に9ページ連絡先へお電話ください。
全国膠原病友の会 沖縄県支部交流中部地区交流会	25日(日) 14～16時	沖縄市社会福祉センター2階「ゆい工房」 ※事前に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	25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。

【場所】 浦添総合病院

1階エントランスホール(太陽の砦前)

【日時】 10月30日(金) 11～14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／クローン病／潰瘍性大腸炎／
全身性強皮症／眼皮膚白皮症／多発性硬化症※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。出張相談詳細
ホームページ

今年度スタートしました難病出張相談会6回目は浦添総合病院が会場です。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。また今回はサポーターさんのお話をしていただく時間も企画しております。タイムスケジュールは決まり次第ホームページにアップして参ります。通院されていない方もこの機会にぜひどうぞ。

10月の難病出張相談会のご案内

アンビシャスからのおたより

難病出張お話し会のご案内

各患者会の説明
・サポーターさん自身のお話し会予定

2026 金 10/30

浦添総合病院
1階エントランスホール
(太陽の砦前)

時間 11:20～12:40

11:20	沖縄IBD(沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会)
11:30	HAMとも (HTLV-1関連脊髄症)
11:40	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)
11:50	ギランバレー症候群交流会
12:00	クローン病 経験談
12:10	パーキンソン病 経験談
12:20	眼皮膚白皮症 経験談
12:30	多発性硬化症 経験談

※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

「表紙は語る」
寄稿者様も
参加します！



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.8@icloud.com
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
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

今月のおくすり箱

痩せる薬



少し前まで痩せる薬と言えば非合法な怪しいものばかりでしたが、今は医療的に体重を落とすことを目的とした薬があります。この薬が保険を使わずに自費で使われることが社会問題として注目されています。

自費で処方されると費用が高くなり、その薬を使うのに適しているかの検査や判断がされないことがあります。また、副作用による健康被害が出たときに国の救済制度を受けられません。すべて自己責任のもとでの使用になります。

今話題の薬については食べ過ぎないように食欲を落とす薬です。もともとの生活の栄養バランスが悪い場合、例えばタンパク質が不足していると筋肉が落ちて太りやすい体質になることも考えられます。保険による治療を受けるなら、そういう生活改善の指導を受けつつ安全に使用することができそうです。医療保険に沿った治療は遠回りに感じることもあるかもしれませんが、その分リスクや費用を抑えているのです。



沖縄県
薬剤師会
宮里 威一郎



「表紙は語る」体験談募集!

アンビシャスでは、難病の方ご自身の病状や小児慢性疾患のご家族からの体験談を募集しています。ご体験を難病情報誌「アンビシャス」に掲載してみませんか。

文書を書くのが苦手な方でも、沖縄県のみならずZoomを使用して取材させていただき、文書化することも可能です。離島及び遠方の方の応募も大歓迎です。



※2ページ構成。400字詰め原稿用紙5枚程度(2,000～2,200文字)にまとめてください。

※基本的に表現は自由です。但し、特定の宗教や政党、健康食品などの紹介はご遠慮願います。

※会報誌に掲載されました執筆者には、心ばかりではございますが、執筆料として1万円を進呈いたします。

※実名、お写真掲載可能の方に限らせていただきます。

参考までに過去の体験談は、こちらからご覧いただけます

<https://www.ambitious.or.jp/magazine/>

詳細については
アンビシャスまで
お問合せください

TEL:098-951-0567

Mail:info@ambitious.or.jp

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) 見ざる聞かざる目撃者 1989年

目の見えない男と、耳の聞こえない男が出会い、そして殺人事件に巻き込まれて行くコメディ。37年前の作品ながらも、楽しめる作品。

2) マラヴィータ 2013年

リュック・ベッソン監督、マーティン・スコセッシ製作総指揮主演にロバート・デ・ニーロ。面白くないワケがない。元マフィアがFBIの証人保護プログラムを受け第二の人生を生きようとするクライム・コメディ。

3) バッド・デイ・ドライヴ 2023年

主演はリアム・ニーソン、90分という短めの作品ながらも、ハラハラのアクションスリラー映画。

4) グリンゴ/最強の悪運男 2018年

性悪上司への腹いせに、自ら偽装誘拐を企てて、リベンジをする犯罪喜劇映画。シャーリーズ・セロンが上司の1人を演じていて、こういう役も良いなあと思った。彼女の作品、5) **モンスター**、ではアカデミー賞主演女優賞受賞私のイメージは、6) **イーオン・フラックス**、の女戦士が強く残る。

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

無理し過ぎに注意

リ…睡眠

天秤座 9/23-10/23

食事に気配りを

リ…飲食

牡牛座 4/20-5/20

スキルアップを

リ…読書

蠍座 10/24-11/21

助言に聞く耳を

リ…音楽鑑賞

双子座 5/21-6/21

落ち着く時間を

リ…歌唱

射手座 11/22-12/21

言葉遣いに注意を

リ…ドライブ

蟹座 6/22-7/22

身の回りを清潔に

リ…スキンケア

山羊座 12/22-1/19

執着・依存に注意

リ…断捨離

獅子座 7/23-8/22

自分にも労わりを

リ…お風呂

水瓶座 1/20-2/18

早起きは三文の得

リ…TV・動画鑑賞

乙女座 8/23-9/22

思いやりの行動を

リ…買物

魚座 2/19-3/20

言葉遣いに注意

リ…談笑

編集後記

今月の「表紙は語る」は、クロイン病に罹患されている結奈さんのお母様、大塚乃子さんにインタビュー形式で聞き取り、記事とさせていただきます。娘さんの発症当時の様子や、周囲の人たちとのサポートなどが中盤にかけて丁寧にお話しいただきました。

生活の中では、お母様として食べるものに対するところ配りや病院への受診サポートのことなどの心配ごとが表現されていますが、その心配を和らげてくれているのが、結奈さんご本人という、娘さんの性格に救われているところが大きいんだと感じました。

これから大変なこともあるかもしれませんが、ぜひたくさんの方の友達に囲まれて乗り越えていただきたいと願っております。

10月は、天候も安定し過ごしやすき季節となるはずですが、昨今、多くの台風発生など「備え」を迫られている現実があります。できる時にできる範囲で備えましょう。アンビシャスでは、台風時等の停電に備え、在宅療養されている難病の方で人工呼吸器を使用されている方に対し、ポータブル電源の貸出をおこなっています。台風発生時などの必要時には、一度アンビシャスまでご確認ください。

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

8月のご寄付

●三和金属株式会社 ●有限会社麦飯石の水 ●株式会社アクティブ

●匿名1名 ●おきぎんSmart募金(11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。

8月のご支援・ご協力

●難病情報誌292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 ぱるず ●(有)FECオフィス

法人賛助会員 順不同敬称略

- 合同会社JLU611 ●株式会社テルソウ ●有限会社タカラ ●しんざと内科 ●株式会社ホープネクスト ●株式会社琉行
- こもれ陽訪問看護ステーション ●株式会社舜 ●いくみ皮ふ科クリニック ●恩納クリニック ●サンクス
- アイビーホームケアクリニック ●まみ皮フ科クリニック ●おおいし医院 ●株式会社ドウ・オキナワ ●はいさいクリニック
- ねたて内科クリニック ●医療法人安心会愛聖クリニック ●医療法人はごろも会那覇ゆい病院 ●弁護士法人岡野法律事務所
- 有限会社名桜不動産 ●松本歯科クリニック ●有限会社ディー・ランド ●株式会社玉の木 ●日本語教師ジョブ株式会社
- 訪問看護ステーションちゅらぐる ●シーサー通り内科リハビリクリニック ●まつおTCクリニック
- 医療法人慈愛会 しゅくみね内科 ●玄米クリニック ●医療法人香優会 比嘉歯科医院 ●訪問看護ステーションはっぴー
- 株式会社アクティブ ●浦添さかい眼科 ●株式会社興ハウジング ●沖縄医療生活協同組合中部協同病院
- 訪問看護ステーションこころのかて ●医療法人清心会徳山クリニック ●医療法人好縁会那覇セントラルクリニック
- 株式会社クオサ ●株式会社アイアム ●有限会社プログレス ●有限会社麦飯石の水 ●ワンズトラスト株式会社
- ライフホームズ株式会社 ●有限会社ハート住宅 ●有限会社スタプランニング ●株式会社美らいふ
- 株式会社住宅管理コンサルタント ●有限会社ティダエステート ●くすみ薬局 ●株式会社チェーロ ●株式会社うちなーうえぶ
- 株式会社美ら琉会 ●外間眼科医院 ●空と海とクリニック ●株式会社沖縄ネット不動産 ●日本交通株式会社 ●みやぐに皮フ科
- 伊佐内科クリニック ●稲福内科医院 ●医療法人真成会ゆずりは訪問診療所 ●南西医療器株式会社 ●城間クリニック
- 訪問看護ステーションうんな ●株式会社ホカマ ●株式会社大央ハウジング ●医療法人麻の会首里城下町クリニック第一
- 医療法人麻の会首里城下町クリニック第二 ●訪問看護ステーションぶくじ ●なかむら内科おなかクリニック
- 訪問看護ステーションみかん ●株式会社メガネ一番 ●株式会社国建 ●医療法人幸輪会サザン歯科前田 ●有限会社新地開発
- 株式会社大成ホーム ●医療法人社団かびら会 川平病院 ●株式会社タモト ふたば訪問看護ステーション
- 医療法人社団輔仁会嬉野が丘サマリヤ人病院 ●こばし内科クリニック ●社会医療法人かりゆし会 ハートライフ病院
- 独立行政法人国立病院機構沖縄病院 ●前田胃腸科医院 ●訪問看護ステーションいづも ●医療法人HSR名嘉村クリニック
- 有限会社沖縄矢崎販売 ●医療法人恒心会 北部皮フ科クリニック



〒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)

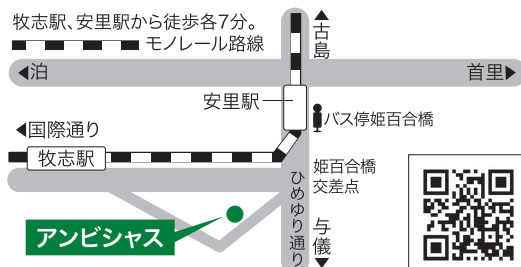
発行元/認定NPO法人アンビシャス

理事長:照喜名 通

LINE公式アカウント

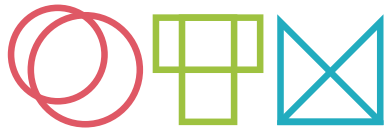
この会報誌の閲覧も、最新のお知らせも
お手元のスマホで見られるので便利です。

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

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 宮古島市平良久貝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**

