



アンビシヤス



たくさんのご縁に感謝、
そして共に価値のある
人生へ前進

表紙は語る

「全身性ジストニア・ミトコンドリア病」

アンビシヤス通信

7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6年【11月開講】

障害者委託訓練生募集のお知らせ

視神経脊髄炎(NMOSD)の皆様へ

「みんなに会いに行く」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113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

エッセイ 渡口 正さん

お勧め映画情報

占い

編集後記

表紙は語る

津覇 直也（つは なおや）さん

全身性ジストニア・ミトコンドリア病

たくさんのご縁に感謝、そして共に価値のある人生へ前進



モアイの仲間達と屋外撮影

私の疾病は全身性ジストニアです。あまり聞かない名前ですが、ジストニアとは、筋肉が自分の意思とは無関係に収縮を起し、異常な姿勢や異常な運動を生じる病気です。症状としては、手足を動かそうとすると余計な力が入って思い通りに動かせず普通の人より時間がかかる。急に転んだりする。すぐに声が出てこない吃音などです。

それでは私の誕生から見て行きましょう。生まれたときの体重は4400グラムもありました。今は痩せていますが(笑)。

3歳の頃、片足跳びができなかったのですが今でもできないです。小学生、中学生の頃は走るのが普通の人の2倍時間がかかり、リレーでは半分だけ走っていました。走るとよく転んでいたのを覚えています。その頃から話すとき吃音が多かったので、私の推測では発症した時期は幼少期の頃から先天性ではないかと思えます。仕事を始めた2001年頃、足をするような小刻み歩行になったり、

転ぶのも多くなり、変だなど思い当初は整形外科や整骨院を受診していましたが、内科を受診したほうがいいと言われ、当時は知識が無く「なぜ内科に?」と思いましたが、当時、神経内科を受診すると「若年性パーキンソニズム」と診断されました。病名を聞いたときは何がなんだか分からなかったのですが、後々、パーキンソン病の症候群だと分かりました。薬を投与して歩行も手の震えも少しずつ良くなりました。現在の通院している総合病院にかかるまでは病院を転々としていました。

2009年頃「全身性ジストニア」と診断されました。全身に症状があるから全身性と言われました。ネットや本で調べたら、症状は私とほぼ同じような症状が書かれていたので「その通りだな」と思いました。薬はジストニアには特効薬がないので、パーキンソン病の薬もいろいろ組み合わせて試したのですが、特に効いたと思う薬はありませんでした。今の薬を飲んでも飲む前と症状が変



先輩の家の屋上でバーベキュー

わった感じはしませんが、葉代が安いので医療費には困ってはいません。

2012年、一人暮らしを始めました。周りの同級生が次々と結婚していくのを見て取り残された感じがしたのがきっかけです。仕事をして家事を毎日やらないといけないのは大変ですが、自由に自分の時間や行動を決められるところ、1日1日を楽しんでいく達成感が楽しいから続けられています。

私は自己啓発の本を読むことや、YouTubeの人生のアドバイザーやカウンセラーの話を聞くことが好きです。心に刺さる言葉や名言、苦難を乗り越えている人の話を聞いて刺激を受けたり「こういう考え方や、捉え方あるんだ」と新しいことに気付かせてくれるので勉強になり、オススメです。

2014年、私はパーキンソン病で

はありませんが「パーキンソン病友の会」に入会しました。当初は役員として、講演会や交流会の打ち合わせ、企画や準備などに携わらせていただきました。今後も会合に参加していきたいと思っています。

1日で転ばない日もあれば、多いときは1日に4回転ぶ日もあり、平均すると1日に1回転んでいます。転ぶのが多い分ケガも多いです。1日1週間で治る軽症が大半ですが、危なかったケガは次の通りです。

テレビボードに頭をぶつけて出血が止まらず、怖かったのですが、座つて安静にして止まるのを待ちました。2時間後に出血が止まったので良かったです。他には、食事の準備中にお湯の入った鍋に倒れて、右腕を火傷しました。完治するのに通院して3ヶ月かかりました。火傷の部位が顔じゃなくて良かったと思います。また、左手の甲を骨折したときは、完治するのに時間がかかりました。包帯を左手にしていたときの生活は大変でしたが、工夫して乗り越えられました。「倒れてもすぐに立ち上がって前に進む精神」は「病気に負けないぞ」という想いが強いです。プロレスが好きで「カウント3取られてたまるか」という想いもありますね。歩くスピードは10年前と比べると、場所や地形が悪かったり、人が多い

と立ち止まるため、遅くなりました。外を歩くときは速く歩けるのに、建物の中に入ったなら極端に遅くなり、また外へ出ると急に速くなるという変わった症状があります。感覚トリックのような。40代になってから視力も低下して、立ち上がるのに時間がかかるようになりましたが、生活は10年前と同じで、踏ん張って楽しくやっています。年齢的なものもありますが、40代になってから症状が少し悪くなった感じはありますが、1日のうちで良くなったり悪くなったりで、病気の進行は遅い方だと思えます。症状の程度は軽度ですが、病気を治す特效薬がない、治療法がないのが現状です。

そんな中、2023年、主治医の先生に「リハビリで1ヶ月入院してみないか?」と言われました。症状が改善されないからです。リハビリはHAL(ロボットのよう器具を装着して脳に刺激を与え歩き方のクセを矯正する)をやりました。初日はキツかったのですが、慣れたら楽しかったです。入院生活は、行動範囲や飲み物に制限はありましたが、自由な時間は多かったです。これからも、出会えた患者の方、医療スタッフの方とのご縁を大切にしていきたいです。

現在の心境は、病気になるって良かったとは思いませんが、病気になるって本人にしか分からない個性だ

と思います。「神様は、その人が乗り越えられる試練しか与えない」という名言があるように、人生には選択肢があり、どう乗り越えていくか、何を学ぶかだと思います。

2024年、指定難病の医療費助成の申請をしました。不承認となりました。定期的に入院して治療することはなく、葉代も安いので「まあいいか」と思いました。普通とあんまり変わらないということ(笑)。

以上で私の一人芝居は終わりです。前々からアンビシャス会報誌に出たいと思っていたのですが「エピソードがあんまり無いな」と感じていたので、今回出れて嬉しいです。最後まで読んでいただきありがとうございます。またどこかでお会いしましょう。

語者プロフィール

津覇 直也(つは なおや)さん

昭和54年生まれ(那覇育ち)

【目標】資格取得、福祉医療関連の相談員アドバイザー志望

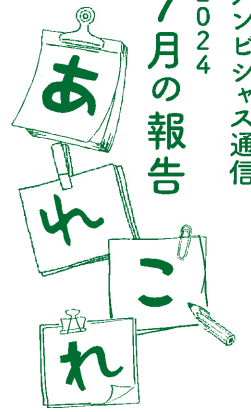
【趣味】YouTubeを見る
(歌を聞く、プロレス)

【好きなこと】グルメ、お酒

【好きな食べ物】カレーライス、ラーメン

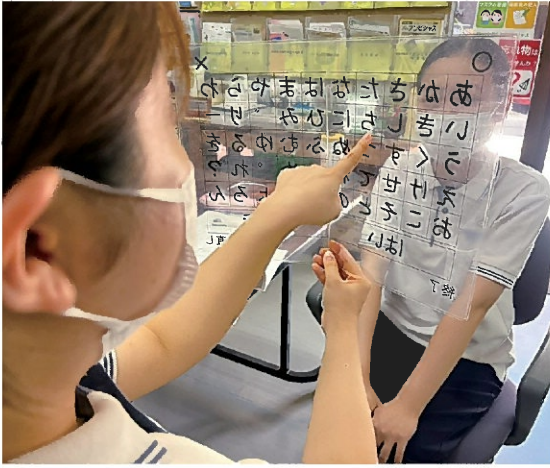
【特技】路線バスマニア

【好きな音楽】90年代邦楽



那覇看護専門学生実習

毎年、那覇市医師会那覇看護学校で学ぶ学生が、2名組で5組が実習に来られます。難病制度の概要などは学校での授業で説明しています。来所での実習では、その一つにノンバーバル・コミュニケーションについてのロールプレ



イ、意思伝達装置の概要と透明文字盤の使い方を説明しています。発語やジェスチャーはせずに目の動きだけを使用して、母親の名前を相手に伝えることが出来るかを演習してもらいます。実際に体験してもらうことで将来医療の現場で役立つことを期待しています。

災害時の電源確保講演会

「災害時の電源確保講演会」が7月12日に南風原町主催、同19日に南部保健所主催で開催されました。最近の多発する傾向にある災害への



不安もあり、多くの地域支援者が参加されました。地震の揺れに対する家具や医療機器の固定、安否確認の方法、電源の確保について説明させていただきました。

在宅で療養される患者家族はもちろんですが、それを支える支援者も被災する可能性があります。支援者自身とその家族の身の安全について、災害時に備えた対策をしていないと療養者を支えることもできなくなります。電気の仕組みと正しい知識を身に付けてもらい、より多くの

方々の命を守れることを期待しています。

7月のご寄付

アンビシャスに対し7月3日ピュアペットクリニックの野中哲様より、今年も10万円のご寄付をいただきました。また、7月29日には株式会社サンシャイン様より「サンシャインゆいまる」事業より5万6000円のご寄付をいただきました。

野中様、株式会社サンシャイン様からは、永年にわたって寄付を続けていただいています。他にも個人で継続してご寄付いただいています多くの方々など、会社、個人を問わず多くの皆様からのご支援をいただいております。難病に対するご理解と活動の支援に寄り添っていただいている、尊いご意志に心より感謝申し上げます。ご寄付に託して頂いた難病支援に対する思いを受け止め、しっかりと活動して参りますので、今後ともご支援を賜りますようお願いいたします。

2024年9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、9月の予定はございません。

令和6年【11月開講】障害者委託訓練生募集【募集期間:令和6年9月2日(月)～25日(水)】

【訓練期間:令和6年11月1日(金)～令和7年1月31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	2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)	中城村	沖縄綿久寝具 株式会社 (中城工場)

※受講料無料(但し保険料等は自己負担)

※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

視神経脊髄炎(NMOSD)の皆様へ「みんなに会いに行く」のご案内

主催: NMOJ NPO 法人日本視神経脊髄炎患者会
現地とオンラインのハイブリッド開催

2024 みんなに会いに行く

in 新潟 8/31 (土)
開催地: 新潟市 11:00 開始
参加無料 要予約※
ALEXION アレクシオンファーマ 合同会社共催セミナー
休憩後 12:15~NMOJ 主催カフェ

in 長野 9/15 (日)
開催地: 長野市 13:00 開始
田辺三豊製菓株式会社 共催セミナー
休憩後 14:15~NMOJ 主催カフェ

in 沖縄 10/6 (日)
開催地: 那覇市 午後
中外製薬株式会社 共催セミナー
休憩後 NMOJ 主催カフェ

セミナー、カフェとも1回開催、回数は予定です。詳細は開催地ごとの告知にてお知らせします。

※お申し込みは各地開催のお知らせまでお待ちください
患者会公式 HP のイベント情報(開催情報)のWEB フォームから
<https://nmosd-japan.com/>

配信: Wisdom CMS
会場提供: 富士通株式会社

アンビシャス会報誌第222号の「表紙は語る」に寄稿いただきましたソプラノ歌手坂井田真実子さんから患者会のイベントで来沖されるとの連絡を7月中旬にいただきました。

今回、来沖されるイベントというのは、NPO 法人日本視神経脊髄炎患者会が主催する「みんなに会いに行く」と題するイベントです。同じ系統の疾患を持つ「仲間」がそこに一人でもいるならば「あなたに会いに行く」というスローガンのもと、10月6日(日)に那覇市において開催されることが予定されています。

離れた場所から沖縄にいらっしゃる「仲間」に会ってみませんか。

※NPO 法人日本視神経脊髄炎患者会のホームページの更新等の都合から、沖縄開催のページの掲載は間もなくの予定です。参加費は無料ですが、事前に予約が必要ですのでご注意ください。

こころの

現場から



①身体的な問題の確認、 ②精神的な問題の確認、 という順を遵守しよう

病気の歴史を紐解くと、様々な病気が最初は「祟り」「呪い」「バチが当たったから」等と信じられていた時代がありました。近代医学が進歩してもなお、医学的な数値をもってその疾患を証明できない際には診断までに時間を要する場合があります。また、精神疾患が多くの人に認知されている現代では「精神的な問題だから」と一括りにされ、精神病患者として扱われることも少なくありません。たしかに、難病療養者はその病いの辛さから精神疾患を併発している場合もありますが、精神病患者と難病療養者とは基本的に大きく異なります。

こころが可視化される時代になり精神疾患についても開示しやすい社会になったために、何か身体状態に異常をきたすと「精神的な問題から派生している」という見方が必ずつきまといま

す。人が「こころ」や「無意識の存在」を重要視するようになったからという臨床心理学的な観点から見ると大事な変化もありますが、この見方には注意を要します。

最初から精神的な問題に焦点を当てて対応すると、身体の病気を見逃してしまい、身体症状は悪化し、治療するには手遅れの状態になることがあるのです。だからこそ私たちは、自分やその周囲の人が何か具合が悪い状態になった場合に、①身体的な問題について把握し、身体的な異常がないか医師による確認を済ませて身体的な問題が完全に除外されてから、②その具合の悪い状態は精神的な問題から派生しているのだと結論付ける手順を遵守するのです。支援者は、生じている問題が自分の知り得ない状態の場合に、何でも精神的な問題という目で片づける傾向があります。だからこそ、この①↓②という順は違えずに対応をすることが大切なのです。



士理師
臨床心理
公認
鎌田 依里
(かまだ えり)

つぶやきチャンプルー

難病と防災は似ているのでは

9月1日は防災の日です。台風、高潮、地震、津波などの災害に対する備えの意識を高めようと制定された日です。この時期は台風襲来が多いことや、101年前に起きた関東大震災の日が制定のきっかけとなっています。先月8日に宮崎県で最大震度6弱の地震があり、その地震がマグニチュード7.1だったことから、こうした大きな地震と連動することが想定される南海トラフの地震の発生確率が高まったようです。

人は様々な原因によって必ず死を迎えますが、いつどういった原因でその時を迎えるのかは誰も判りません。病気になったとしても重症度や個体差によっても平均寿命を生きる人もいれば、そうでない人もいます。多くの患者さんを診てきた医師でさえ、おおよその時期や状態は判ると思いますが、個別具体的には誰も判断できないと思います。

難病と診断され「もう終わりだ」と考えても、すぐにその日が訪れる訳ではありません。より人らしく長く生きるため、正しい情報を知り、より改善する治療をし、悪化させないような行動をするようになります。これまで出来ていたことが出来なくなり、行動や価値観も変わります。どう死にたいのか、どう生きたいのかを考えるようになるでしょう。

災害はいつやってくるか判りません。生き延び、より安全に、より快適に過ごすために正しい情報を得て、家具の固定、備蓄など減災に向けた行動をとり、備えておきたいです。



著:照喜名 通

シリーズ「患者学」第113回

慶應義塾大学
名誉教授 加藤 眞三

動機付け面接について

フィンランド症候群を
どう理解するのか？

前回、検診を受けて生活指導や薬物治療を受け、心血管病の危険因子は確かに改善したにもかかわらず、治療群の死亡率がむしろ高くなってしまうというフィンランド症候群について説明しました。このことから検診など受けない方がよい、治療など受けない方がよいと結論することは早計です。なぜなら、降圧薬による薬物療法に関しては死亡率だけでなく心筋梗塞や、脳卒中などの発症を低減するという論文が沢山出されているからです。

わたしは栄養指導や運動指導などの医学的指導・管理方法に問題があったのではないかと推測しています。栄養や運動に関する情報を提供し、生活習慣をかえ特にこの研究はフィンランドの一流企業の重役 (executive) を対象に行われたために、その人達が医療者に管理されることに強いストレスを感じたのではないかと考えたのです。

新しい医療面接技法・
患者教育の手法

この研究は1974年から80年にかけて行われたものであり、医療者が患者さんに指導し管理するというスタイルで診療を受けていたものと考えられます。しかし、ちょうどこの頃より新しいスタイルの患者指導が開発されてきました

飲酒問題に対して開発された解決指向アプローチ、糖尿病患者に対して開発され普及しつつあるエンパワメント、それらをより普遍性のある生活指導とする医療コーチングや動機付け面接などです。

これらは、患者さんが個人として大切にしているものを上台として、患者さん内部からでてくる動機付けを行うことにより行動変容へつなごうとする面接技法です。患者さんのもつ希望や夢を大切にし、その人の持つ周囲の人との関係性を重視するところに特徴があります。

血圧を下げたい、糖尿病を良くしたいなどの患者さんの動機を確認できれば、その上で生き方や生活スタイルに対する各個人のイメージの明確化することを支援し、生活様式を変

えるための患者の意思をいかそうとするものです。

管理のための情報提供から
動機付けのための面接へ

医療において、疾患の予防や身体的に治療の同意を得るにあたって、医療者が患者や市民に情報提供をすべきことは、もう常識的なこととなつていきます。情報の提供は、知識・認知のレベルのケアにあたりませんが、それだけで生活習慣がよくなるわけではありません。

生活習慣病においては、そこから、さらに患者が行動を起こすための動機付けのケアが必要となるのです。また、心身医学や終末期の医療では、感情レベルのケア、魂のレベルのケアへとケアをより深化することが求められます。

このような新しい医療面接の技法は1980年代から徐々に始まり、2000年を過ぎてから注目されるようになってきました。

心血管病の危険因子を軽減し死亡率を減らすことを、従来の患者管理と新しい患者教育の手法の2群で比較すれば、どのような結果になるのか、わたしにとっては興味深い研究ですが、そんな研究が実際に可能かどうか疑問であり、フィンランド症候群の決着は中々つかないのかも知れません。

難病患者さんも
自分の動機を見つける工夫を

ここまでは、いわゆる生活習慣病に対しての話ですが、難病の患者さんにおいても、自分の動機を見つけることは大切であると思います。自分が何を大切に生きていきたいのか、どんなことを大切にしているのか、どんなことを家族や医療者とも話し合つて、生活を組み立てていくことが必要なのではないのでしょうか。



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
肝臓専門医が教える
病気になる飲み方、ならない飲み方
出版社：ビジネス社



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

2024年9月の各団体定例会・交流会スケジュール



団体名	日時	場所
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

膠原病友の会 沖縄県支部より

令和6年度全国膠原病友の会沖縄県支部医療講演会

6月16日沖縄県立博物館・美術館(講座室)において「膠原病最近のトピックス」というテーマで、新健幸クリニック副院長小祿雅人先生がご講演くださいました。

6年ぶりの医療講演会でドキドキでしたが、遠くは名護から会員さんもいらしてください、約30名ほどの参加がありました。

膠原病は30種類近くもの疾患の総称であることから、今回のテーマには先生も発表内容に悩まれたそうです。膠原病、その中でも患者数のダントツ多いSLEを中心に膠原病治療の動向をお話なさりながらも、その他の膠原病(リウマチ疾患、血管炎、シエーグレン症候群)も同じく全身

に影響を及ぼす疾患であることも加えてお話しくださいました。リウマチ疾患においては、生物学製剤が出てからその予後にパラダイムシフト(劇的に変化すること)が起きたと称し、しかし残念ながら膠原病治療においてはまだ、そこまでの治療方法は見つかっていないとのこと。ですが、膠原病治療にも治療承認・認可された免疫抑制剤の併用治療、生物学的製剤の併用など、副作用の多いとされるステロイドの大量投与療法から、様々な薬の使い方がわかってきており、膠原病患者さんの予後が良くなっているとのことでした。いつの日か膠原病の患者さんにもその治療方法にパラダイムシフト(劇的な変化)が起ることを夢みます♪



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-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
沖縄サルコイドーシス 友の会	仲榮眞 仵 祖堅 善樹	(仲榮眞)090-6856-9274 (祖 堅)080-9851-5758
沖縄県網膜色素変性症協会	小野 雅幸	メール:okinawarps@gmail.com 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	—	(島田)090-3418-7982
全国筋無力症友の会 沖縄県支部	上原 アイ子	(上原)090-7479-8841
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
脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会	仲西 智春	(仲西)090-9585-9259
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
四つ葉の会 (宮古膠原病友の会)	下地 ヒロ子	(下地)090-5489-4109
とっんがらの会(宮古神経難病・患者家族のつどい)	砂川 泰忠	(砂川)090-9404-9442
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
神経難病友の会八重山	横目 トヨ子	(横目)090-7380-6329
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

今月のおくすり箱

漢方薬にも副作用ってあるの？



漢方薬は西洋薬と比べ副作用が少なく安全な薬と思われがちですが、使い方を誤ったり、漢方薬同士の併用で思わぬ副作用を起すことがあります。小柴胡湯の副作用で知られる「間質性肺炎」は肺の壁が厚くなり酸素が取り込みにくくなる病気です。自覚症状として、乾いた咳、息切れ、呼吸困難、発熱などが現れ、発疹を伴う事もあります。また、多くの漢方薬に含まれるカンゾウ(甘草)の過量服用による「偽アルドステロン症」も代表的な副作用の一つです。症状として手足の脱力感、筋肉痛、だるさ、むくみ、動悸が現れます。重症化すると歩行困難、意識を失うこともあります。

甘草は、芍薬甘草湯等多くの漢方薬に含まれており、一部の風邪薬や胃腸薬、ビタミン剤等の市販薬、ドリンク剤にも含まれています。成分のグリチルリチン酸と記載されている製品もあるため、重複に気づかないことがあります。併用する場合には、同じ生薬成分が過量とならないよう注意が必要です。

漢方薬を服用する際は、添付文書やパッケージの注意事項をよく読み、適正かつ安全に使用していただきたいと思います。



沖縄県
薬剤師会
吉田 典子

アンビシャス広場



エッセイ 渡口 正さん (ALS)

何ということでしょう！

右手の握力低下から始まったALSとの付き合いも1年半が経ち、卓球の方はラケットの種類を変え、戦型を変えながら何とか令和3年4月まで続けたが、その頃には左手の人差し指を浮かせることができなくなってたから、いつも仕事で使ってたパソコンのキーボード入力がとてもしづらなくなりました。

そこで、沖繩病院へ入院した際、リハビリセンターの作業療法士中川さんに相談したところ、私が「ちゃりマシン」をこいでる間自席に戻っていた中川さんが、どや顔しながら見た目にも貧弱そうな手づくりの補助器具を渡してくれました。

あまりに簡単な作りだったので、微妙な気持ちになった私でしたが、実際120分の仕事が15分に驚きの超時短。何ということでしょう！劇的ビフォーアフターである。

このオトロー、ただ者じゃないぞーッ。まるで、冷蔵庫の材料でチャチャッと激ウマチチャーハンを作っちゃう神アンマーみたいに、私の仕事に命を吹き込んでくれる神オトローなんです。



お勧め映画/DVD 情報

1) ブラフマーストラ 2022年

インド映画のファンタジーアクションアドベンチャー映画。科学者が何者かに襲われる不思議な幻視を見た青年。そこから彼の人生が一転する。視覚効果・音楽・アクションが、批評家に高く評価されている。

2) フェンス 2023年

WOWOWによる沖縄を舞台にした5回ドラマ。脚本は、『逃げるは恥だが役に立つ』『アンナチュラル』『MIU404』などを手がけた野木亜紀子。米兵による性的暴行事件と、地位協定問題。主演は、松岡茉優、新垣結衣は特別出演。中でも、沖縄県民役の、宮本エリアナ、青木崇高二人の言葉遣い・訛りが上手いと思えた。

渡久地 優子 (進行性骨化性線維異形成症 (FOP))

カラーセラピーやパワーストーンも好きで時々、ネットで見てます。



今月の占い

リ=リフレッシュ法

牡羊座 3/21-4/19
親しき仲にも礼儀を
リ…飲食

天秤座 9/23-10/23
美味しい物で栄養を
リ… ネット観覧

牡牛座 4/20-5/20
言葉遣いに気を付けて
リ…歌唱

蠍座 10/24-11/21
人のふり見て我がふり直せ
リ… スキンケア

双子座 5/21-6/21
休息出来る時間を
リ… スイーツ

射手座 11/22-12/21
人も自分も笑顔で
リ… 音楽鑑賞

蟹座 6/22-7/22
楽しい事を見つけて
リ… 読書

山羊座 12/22-1/19
無理せずマイペースに
リ… 仮眠

獅子座 7/23-8/22
笑う門には福きたる
リ… 掃除

水瓶座 1/20-2/18
挨拶や御礼を大事に
リ… テレビ鑑賞

乙女座 8/23-9/22
睡眠時間の確保を
リ… お風呂

魚座 2/19-3/20
ゆとりある時間を
リ… 断捨離

編集後記



今月の「表紙は語る」をご寄稿されたのは、全身性ジストニアとミトコンドリア病を罹患された津覇直也さんです。平均して1日1回は転倒するとのこと。怪我をすることもあるようですが、それを乗り越える際に「カウント3取られてたまるか」とプロレス好きの津覇さんらしさと、何かあってもすぐに立ち上がって前を向く姿は周りにも影響していくんだらうなと思います。アンビシャスの会報誌で紹介させてもらえたことは嬉しいですよ。

ところで、9月は防災の日、お月見、敬老の日と秋を思わせる時期ですね。沖縄では暑い日が10月頃までは続くとは思いますが、なんといっても台風のシーズンです。幼い頃は学校が休みになると喜んだものですが、今は台風が接近しないように祈るばかりです。

防災について、津覇さんのように前向きに考えるとすれば、台風は予測できる災害にはなるので、普段からその対策として照明器具や飲料水・食料の備蓄などを準備しておきたいです。台風が接近する頃には在庫切れになりますのでお早めに。

文照喜名通

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 ●株式会社 かね屋 ●匿名2名

7月のご寄付

- ピュアペットクリニック 野中 哲 ●山元 勝成 ●渡部 純夫 ●株式会社いなんせ典礼
- 赤嶺 竹哉 ●株式会社サンシャイン ●おきぎんSmart募金(10件) ●匿名1名

※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。

7月のご支援・ご協力

- 難病情報誌267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「あるにこ」
- 有限会社FECオフィスよりトーキングちゃんぷる～公演優待チケット10枚を頂きました

募金箱設置ありがとうございます 順不同敬称略

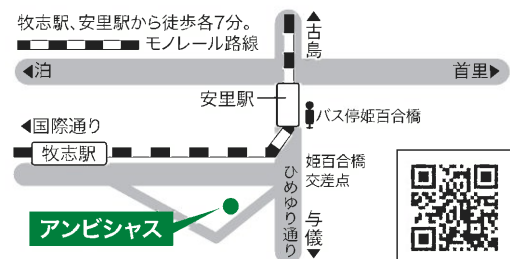
- 全保連(株) ●全保連コントロールセンター ●(株)メガネ一番 ●(株)いなんせ典礼 ●沖縄トヨタ自動車(株) トヨタウツクス川店、トヨタウツクス松本店、トヨタウツクスシーサイド店 ●(株)琉薬 ●(株)照正組 ●(株)K.Turtles ●恒和ペイント(株) ●日本交通(株) ●(社)全国個人タクシー協会沖縄支部 ●(社)沖縄県栄養士会 ●(有)だいにちシール ●(株)かりさら ●T-SHIRT-YA.COM国際通り店・北谷店 ●カラカラとちぶぐわ～ ●てだこボウル ●フォーモストブルーシール北谷店 ●上間菓子店 ●西崎オートサービス ●マリンショップぶくぶく
- 水のサンクス ●山城二輪 ●さわやか歯科クリニック ●auショップ久茂地店 ●しゃんやきんちゃんDigi-pit店
- 2DaTOP (ツダトップ) ダンススタジオ ●HAIR&MAKE EARTH沖縄新都心店 ●ジョッキハウス ●メキシコ雑貨tope (トペ)
- (有)麦飯石の水 ●スーパーチャレンジセンターミライ ●有機農産物 ばるず

法人賛助会員 順不同敬称略

- (有)ナンセイ日本商事 ●松城クリニック ●訪問看護ステーションぶくじ ●はびねす訪問看護ステーション ●まみ皮フ科クリニック
- (有)北辰ハウジング ●はいさいクリニック ●コザクリニック ●(有)仁開商事 ●光クリニック ●おおにし医院 ●恩納クリニック
- 日本交通(株) ●くすみ薬局 ●玄米クリニック ●(株)ホープネクスト ●サンクス ●(有)タカラ ●(株)ケアコネク
- さわやか歯科クリニック ●大和商工(株) ●(株)クオサ ●(有)麦飯石の水 ●(有)プログレス ●(株)アイアム
- ワンズトラスト(株) ●(株)住宅管理コンサルタント ●(有)ハート住宅 ●(有)スタプランニング ●(株)長堂材木店
- ライフホームズ(株) ●(有)ティダエステート ●(株)テルソウ ●なかむら内科おなかクリニック ●ゆずりは訪問診療所
- (株)ドウ・オキナワ ●(有)太陽印刷 ●どこでもWork(株) ●まつおTCクリニック ●こころクリニック ●しんざと内科
- 前田胃腸科医院 ●(有)ディー・ランド ●北部皮フ科クリニック ●外間眼科医院崇元寺 ●テルモ(株)沖縄支店 ●(株)琉行
- (株)中央ハウジング ●首里城下町クリニック第一 ●首里城下町クリニック第二 ●城間クリニック ●サザン歯科まえた
- (株)まる不動産 ●(株)アクティブ ●(同)ONE live ●(株)沖縄ネット不動産 ●(株)メガネ一番 ●(株)ホープ住宅
- (株)大成ホーム ●南西医療器(株) ●訪問看護ステーションおもととよみの杜 ●(有)新地開発 ●(有)沖縄縄矢崎販売
- (有)名桜不動産 ●(株)舜 ●比嘉歯科医院 ●南部徳洲会病院 ●しゅくみね内科 ●おもとと会 統括リハビリテーション部
- 愛聖クリニック ●高良登記測量事務所 ●浦添さかい眼科 ●ねたて内科クリニック ●那覇かなぐすく皮膚科
- いくみ皮ふ科クリニック ●(株)K.Turtles ●訪問看護ステーションこころのかて ●那覇ゆい病院 ●こばし内科クリニック
- 中部協同病院 ●嶺井第一病院 ●中部地区医師会 訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションはっぴー ●(株)いなんせ典礼
- 岡野法律事務所 ●(株)興ハウジング ●神谷医院 ●かりまた内科医院 ●(株)ざまみダンボール ●(株)国建 ●牧港眼科
- (社)沖縄県栄養士会 ●伊佐内科クリニック ●松本歯科クリニック ●沖縄メディカル訪問看護ステーション ●稲福内科医院
- (株)名城 ●沖縄病院 ●空と海とクリニック ●すながわ内科クリニック ●訪問看護ステーションちゅらぐる
- エクスプロア訪問看護ステーション ●ふたば訪問看護ステーション ●訪問看護ステーション みかん ●(株)上咲組
- こもれ陽訪問看護ステーション ●みやぐに皮フ科 ●又吉内科クリニック ●訪問看護ステーションうんな ●ハートライフ病院
- 沖縄県農業協同組合 ●訪問看護ステーションいやしの邦 ●潮平病院 ●(株)チェーロ(cielo) ●ハーモニー薬局 寄宮店
- 訪問看護ステーション縁 ●合同会社いづも ●(株)うちなーうえぶ ●エレビスタ(株)



〒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 宮古島市平良久貝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**



医療法人 寿の会



首里城下町クリニック 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/>

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!

@563aheli
 でお友達
 検索!



アンビシャス 認定NPO法人アンビシャス
 沖縄県難病相談支援センター
 <http://lin.ee/ojLZIEI>



あなたのご支援が
 会報誌制作・運営の支えになります。

協賛広告のお願い
 広告を掲載いただける団体・企業様を
 募集いたします。

広告掲載費：毎月1万円
 (募集枠：1・2月、4・5月、7・8月、10・11月の年8回又は年4回)

【お問合せ】アンビシャス事務局
Tel:098-951-0567 mail:info@ambitious.or.jp