



アンビシヤス



私の開業動機
見えなくても見えたもの

表紙は語る

「黄斑部変性症」

アンビシヤス通信

11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

膠原病医療相談会の案内

RDD2020 in OKINAWAのご案内

こころの現場から

つぶやきチャンプル

シリーズ 第57回

『患者学』 加藤 眞三教授

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 浦崎 綾乃さん

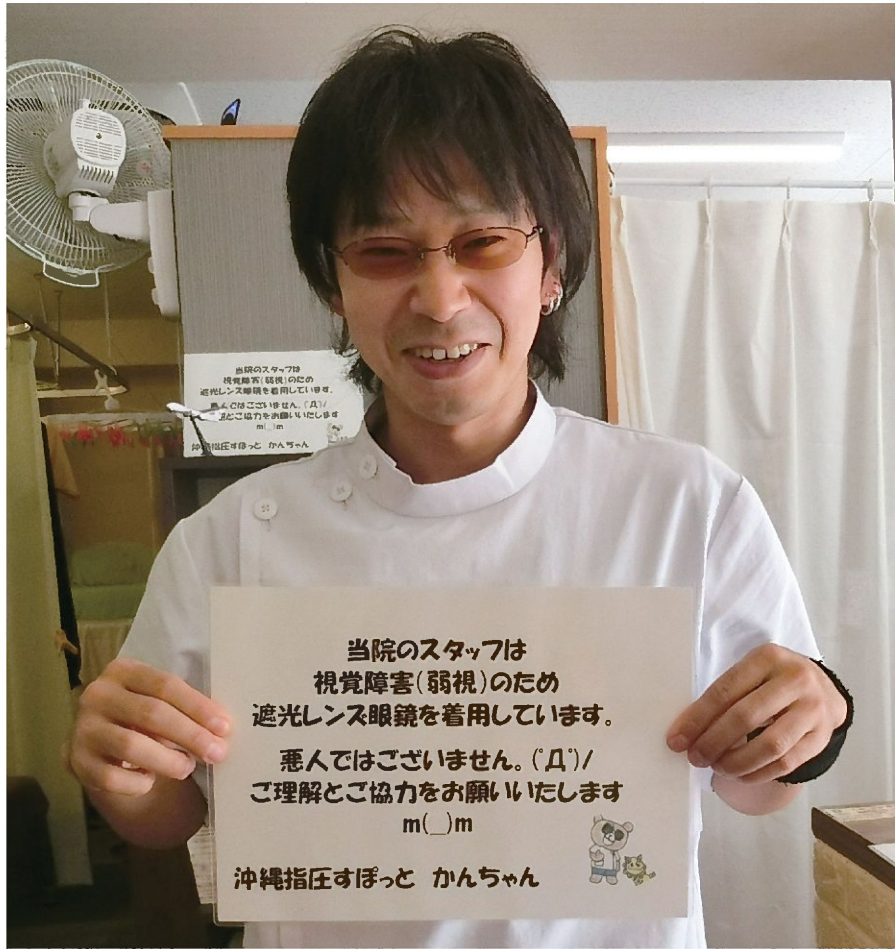
お勧め映画情報

占い

編集後記

表紙は語る 岩間 竿水（いわま かんすい）さん 黄斑部変性症

私の開業動機 見えなくても見えたもの



遮光レンズ眼鏡使用をさりげなく笑いで伝える!

私は弱視。視覚障害者。白杖無しでも歩けます。走れます。買い物も出来ます。しゃべれます。ただの

一般人です。でも、段差気付きません。階段見えません。信号も見えません。レジの金額見えません。

商品の値札見えません。誰なのか判断つきません。やはり、ただの障害者でしょうか？

私は黄斑部変性症で20代後半から視覚障害者となり両目の中心視野が欠けて行く疾患で、物を横目で見ている感じです。未だに、白杖姿や夜でもサングラス姿で、人目を気にしています。まだ障害と闘っています。

私は「障害は個性」だとは思いません。個性なら支援制度は必要ありません。障害だから一人ではどうすることも出来なくなります。助けが必要です。中途半端な障害は理解してもらいにくいのです。

目が悪いことで、イライラすることは多々あります。そこで、弱視の認知を広げていきたいのです。マスメディアが視聴率の取れる重度の障害者ばかり取り上げるので、私のような弱視は世間に知られていないのです。視覚障害者＝全盲はマスメディアが作

り出した固定観念です。理解しなくてはなりません。かわいそうでも何でも知ってもらえたらOKなんです。

所得は思うように稼げず、制度を使うにはお金を払い、時間を費やし、みんなと同じように過ごすのに時間もお金も更にかげなきや同じ環境での生活は難しいのです。

私は神奈川の盲学校で鍼灸あん摩マッサージ指圧師免許の勉強をしていた頃、視覚障害者の給料の低さにショックを受けました。3年間の勉強の末、国家資格免許を取得しておきながら、20万円にも満たない求人が目立ちました。正直な気持ち、「ああ、所詮障害者が働くとはこんなものか」と思い、「障害者は障害者らしく生きろ」と言われているように感じました。私の周りには、稼ぎたいと思っている人が多くいます。社会復帰がしたくて3年間の勉強を残った少ない視力で乗り切つて免許を取つても、求人にかっかりしています。私たちが視覚障害者は、職業を選ぶことが出来ません。みなさんはあれがしたい、これがしたい、こんな職業は嫌だ、やりたくない。など、選択肢が多いと思いますが、



お客様の「ありがとう」が最高のご褒美

私たちは職業が限られるうえに、視覚障害で断られることは多いです。なのに、今も鍼灸マッサージ業界の学校を増やさない規制緩和を訴え続ける晴眼者などの団体。本当に職を脅かされています。

そんな環境の中、実際に社会に出た私は、晴眼者の職場で強いストレスを感じました。訪問マッサージをしていく頃、各施設の患者さんやご家族や施設スタッフに対して、「弱視のためサングラス（遮光眼鏡）をかけていますが不審者ではありません、目の前で声をかけてもらえないと気付きます」と頭を何十回と下げて回りまわりました。これを伝えないと、「無視

された」と言われるため、必要なことではありません。

これに加え、私が開業の気持ちが大きくなった出来事がありました。それは、各施術の終了時に施術報告書の記入がありました。私以外は晴眼者で構成されていたので、記入する欄は小さく全く見えませんでした。会社に「2行分使いたい大きな字で記入をしたい」と相談をすると、会社側からはこう言われました。「そんな字を大きく書いたら、読んだご家族がびっくりして、ふざけているのかと思われるから、少し記入欄を大きくしたからこれで書いて」と言われました。私には、ほぼ無意味でした。正直、会社は弱視であることを隠したいのだと思いました。ただ単純に、「弱視なので字を大きく書いていますのでご了承下さい。」と言えればいいだけと思っていましたが、そうではありませんでした。

盲学校時代に知った給料の低さと職場での視力に対するストレスを強く感じ、私と同じ気持ちの弱視の人たちがいると思い、視覚障害者で構成した運営管理を行い、視力に対するストレスの無い環境で、かつ所得を稼げる職場を作り

たいと強く思った事が開業の動機になりました。今回、沖縄での治療院開業は予想もしていませんでしたが。(笑)

しかし、ここまでの経緯は、私の中で実に前向きな話で、視覚障害者になってからの人生の方が楽しく感じています。確かに、視力を失ってから出来なくなったことは多いのですが、それより、目が悪くなった後の出会いや自分自身の考えや周りの環境など、ほとんどが素晴らしい出会いになっていくことです。

その一つが、この職業です。いわゆるマッサージ業ですが、目が悪くなる前は、ダサい仕事だと思っていました。理由は特にないんですが、今思えば、どこかでこうなる事を気付いていたのかも知れませんね。

しかし、現在では、今まで働いてきた中で1番感謝される、素晴らしい職業だと確信しています。この職業以外で「ありがとう」の言葉が響いた事はないです。心から喜んでもらえる時は何とも言えない気持ちになります。この職業に出会えて良かったと本当に思っています。何かのご縁で沖縄での開業となったのには必ず意味があると思います。今はまだ、店の事で日々

不安と希望とが葛藤していますが、前向きに発展的に前進して、障害者でも所得を稼げると証明して、まずは周りの視覚障害者を引っ張り上げていきます。視覚障害者の触る能力、触察能力の高さは武器になります！

この記事を通して、少しでも社会的弱者の支えや前向きな行動のきっかけになってくれたら非常に嬉しいです。目は前についてるぞ！見えないけどね！(笑)

語者プロフィール

岩間 竿水 (いわま かんすい) さん

1984年神奈川県秦野市 (はだのし) 生まれ
2019年4月縁があり来沖、同年8月沖縄指圧すぽっと「かんちゃん」を開業

【挑戦したいこと】

視覚障害になる前、趣味としていたスノーボードや空手の他、GT(ロウニンアジ)の大魚釣り！

【特 技】笑わず事、ポジティブ変換能力

【最近の楽しみ】売上げの良い日はプッチンプリンを食べる。

【好きな言葉】目は前についている

アンビシャス通信
2019

11月の報告

あれこれ



学会発表や学習会への参加

第7回日本難病医療ネットワーク学会が福岡の九州大学が会場に多くの医師や多職種の方が集い、15日、16日の2日間に渡り開催されました。

今回の学会発表では就労をテーマにパネルディスカッションも企画され、アンビシャスへのご指名をいただき、就労の事例発表をさせてもらえる機会となりました。

発表では、難病を持つ方への就労支援として「沖縄指笛」の製作や難病情報誌「アンビシャス」の体験談や各コーナーへの原稿代等も含め、これまでアンビシャスで取り組んできた沖縄における事例を発表させて頂きました。

また県内の学習会では、11月10日にヘルスケア関連団体ネットワークの会 VHO-net (第36

回沖縄学習会)を浦添のてだこホールで開催しました。

VHO-netではファイザー様のご支援を受け、患者団体・障がい者団体・家族団体・支援者団体などのリーダーや医療福祉関係者が、疾病や障がい、立場の違いを越えてフラットにつながり、より良い医療の実現や生活の質の向上を目指してお互いの体験や知恵、情報を共有し、課題の解決に取り組むことを目的に定期的に勉強会を行っています。

今回は「治療に向き合うための意思決定支援」をテーマとし、社会医療法人友愛会 南部病院の笹良剛史先生の講話をもとに、各患者会のリーダーが各自の体験談を共有。患者会で相談を受ける際、相談される患者さんに対し、今後の治療における意思決定をどの様に支えるのかを学習しました。なかなか難しい内容ですが今後も継続して学びたいです。

A W W A (米国福祉事業協会)様ご来所

11月13日にA W W A (米国福祉事業協会)のトレイシー・ステイール会長他7名のメンバーにお越しいただきました。

A W W A様には難病情報誌のカラー化をはじめ、「沖縄指笛」の再開にあたり電気窯の購入費等、これまでに様々なご支援をいただいています。改めて深く感謝申し上げます。

当日は実際に「沖縄指笛」の製作に携わる方にも加わっていただき、引きこもり気味だった当時たまたま保健所で手にした難病情報誌、そしてアンビシャスとの出会い、「沖縄指笛」の製作に関わることで前向きになれた様子を語って頂きました。A W W Aの支援による電気窯の支援が具体的に役立っている事例にメンバーの皆さんも感動され、納得された様子でした。

因みに同会は昨年まで「米国婦人福祉協会」という名称でしたが、会員には男性もおり「男性差別ではないか」との声を受け、

今年からA W W Aの頭文字はそのままに「米国福祉事業協会」という名称に変更されています。奉仕の精神に基づく「寄付文化」と共に「男女平等」という意識が深く根付いていることがうかがえました。



2020年1月の各保健所からのご案内

- 【北部保健所】Tel:0980-52-2704 1月の予定はございません。
【中部保健所】Tel:098-938-9883 1月の予定はございません。
【南部保健所】Tel:098-889-6945 1月の予定はございません。
【那覇市保健所】Tel:098-853-7962 1月の予定はございません。
【宮古保健所】Tel:0980-72-8447 1月の予定はございません。

【八重山保健所】Tel:0980-82-3241

膠原病講演会

- 【日時】令和2年1月22日(水) 16時30分～18時30分(16時受付)
【場所】八重山合同庁舎 1階 第1・2会議室
【講師】照屋 周造先生(沖縄県立八重山病院内科医師)
阿波連のり子氏(全国膠原病友の会沖縄県支部長)
【対象】膠原病を抱える難病患者及びその家族

膠原病医療相談会の案内

(難病の詳しい説明、治療・療養について、専門医による個別相談が無料で受けられます。)

膠原病系疾患、無料医療相談会

- 【日時】令和2年3月9日(月) 13時30分～15時30分
【対象者】全身性エリテマトーデス、全身性強皮症、多発性筋炎/皮膚筋炎、血管炎症候群、
脊椎関節炎、シェーグレン症候群、ベーチェット病など膠原病系疾患
【医師】比嘉 啓先生(首里城下町クリニック)
【定員】4組(定員4名×各30分)
【申込・締切】令和2年3月2日(月) 17時まで ※定員を超えた場合にはキャンセル待ちとさせていただきます。
【主催・場所・お問合せ】沖縄県難病相談支援センターアンビシャス
【電話】098-951-0567 平日10時～17時(土・日・祝祭日休業)

RDD2020 in OKINAWAのご案内

Rare Disease Day (世界希少・難治性疾患の日、以下RDD)はより良い診断や治療による希少・難治性疾患の患者さんの生活の質の向上を目指して、スウェーデンで2008年から始まった活動です。広く一般の方に難病について理解してもらう事と、難病患者同士の連帯を築く目的で世界同日に開催されるイベントで、日本でも2010年から毎年2月最終日にイベントを開催しており、沖縄では下記の日程で計画しています。

- 【日時】令和2年2月29日(土) 13時～17時
【会場】那覇市保健所3階 大会議室
【内容】特別講演「患者学」
【講師】加藤 眞三先生(慶應義塾大学看護医療学部教授)
【パネル展】難病全体の説明及び創薬開発の現状等
【参加費】無料 ※同病の方と話がしてみたい、他の疾患の事も知りたい、難病全般について知りたい等
関心のある方、難病の方もそうでない方も大歓迎です。
【主催・場所・お問合せ】沖縄県難病相談支援センターアンビシャス
【電話】098-951-0567 平日10時～17時(土・日・祝祭日休業)



こころの現場から ひととの出逢い

新年明けましておめでとうございます。本年が皆様にとりまして、幸多く実り豊かな年になりますよう、こころより祈念しております。

ひととの出逢いは偶然のように見えますが、実は必然です。ただし、その出逢いをどのように活かすかは、ひとそれぞれです。そして、出逢ったひとが側にいることが自分にとって安心するのか、ホッとするのか、穏やかな気持ちになるのか、それとも苦痛に感じるのかなど、ひとによってどのような相手とピツタリくるのかは不明です。つまり、ひと同士が出逢ったからすべてが解決するのではなく、そこで何を一緒に創造するかにかかっているのです。

相手との関係の中で創造をしていくときには、言葉だけではなく、身体で感じることや身体で表現されることにも注目をしてみるとよいでしょう。自分が相手とかかわる際に、自分は自分の力を把握しきれず受

け止めきれずに倒れてしまうのか、相手が近づいてきたときに引いてしまうのか、相手にこころ開くことに抵抗があるのか、それとも相手を全面的に信頼して依存してしまうのか、一見協力しているふりをするのかなど、関係性は多種多様で、相手によつて自分の言動が変化することもあるでしょう。

また、ひととは出逢いの場面で、その場の状況やそこにある集団の影響も受けることとなります。集団の力動には時に凄まじい力があるので、そこに巻き込まれているだけなのか、それとも相手との関係の中で生じたことなのか、自分の感覚を研ぎ澄ませて感じることも、せっかくの出逢いをよりよいものにするためには必要です。

新年に、これまで出逢った相手と何を創造し、いかに生きるかに思いを馳せてみてもよいのではないのでしょうか。



上野里依
心理師
鎌田依里
（かまだえり）



つばやきチャンパルー 恥のメリット・デメリット

欧米ではキリスト教の影響が強く、内面の良心を重視する「罪の文化」なのに対し、日本は世間体や外聞といった他人の視線を気にする※「恥の文化」のようです。どっちが良くてどっちが悪いというつもりはないのですが、自分の行動に当てはめると面白いのです。例えば、ゴミを見つけた時に「良心」で拾うのか「世間体」で拾うのか、挨拶も「良心」か「世間体」か等です。

米国の心理学者ジンバルト博士によると「世界で一番恥ずかしがり屋の子供は日本人」のようです。アメリカでのエピソードで、子供が学校から帰ってきて、「どうだった？」と聞くと、その子供はがっかりした声で「今日は全然ダメだった！すべてが順調で、学ぶことがなかった」と答えたそうです。日本人ならそうはいかないでしょう。しかし、狭い地域の中で生活する日本人にとって世間体（恥）は合理的かもしれませんし、恥じらいに魅力さえ感じることもあります。

気を付けたいのは、恥ず気持ちは強くなると、自分や周りに敵意を持ち、失敗を許せず、褒められた経験も少ないため自己肯定感が低く、自分で物事を決めきれない、人前でうまく話しが出来ない、失敗を恐れ何もしないから成功もしません。自分に気づき、観察し、自身を認め、色々と試してみると面白い人生が待っているかもしれません。

※ルース・ベネディクト著「菊と刀」参照



通名喜照
著

シリーズ「患者学」第57回

慶応義塾大学看護医療学部

教授 加藤 眞三

アルコールと健康について

2019年12月にアルコールと健康に関する本「肝臓専門医が教える病気になる飲み方、ならない飲み方」(ビジネス社)を上梓しました。アルコールに関する情報は、科学的な裏付けのない都市伝説が数多くはびこっているからです。そして、健康に良いと思つてやつていくことが、むしろ逆に健康を害する例も少なくないので、その誤解を解いておきたいと思つたからです。

例えば、赤ワインはポリフェノールが含まれているので健康に良いというのはどうでしょうか?これも、アルコールの健康に良い作用がフランスでの心臓死の少なさより発見されたために、その後につくられた都市伝説のようなものです。実は、心臓死を減らすのはアルコールそのものの作用であり、アルコールの種類には関係ないのです。確かに、高脂質食で飼育したラットにワインに含まれているポリフェノール、レスベラトールを与えると

延命効果が得られたという実験結果は報告されているのですが、その量のレスベラトールを人がワインでとろうとすると毎日1000ℓのワインを飲まなければいけないということになるのです。

赤ワインが健康に良いという話は、宣伝にのつて世界に広がったのですが、効果がないという情報は一部の科学者しか知らないという現実があるのです。

焼酎が健康に良いということも、誇張されてきて伝わってきました。ビールを飲むと痛風になるけれど、焼酎ならOK、というのもその一つです。しかし、アルコールそのものに尿酸をあげる作用があるために、焼酎でも沢山飲めば痛風発作を起こしてしまいます。ビールに含まれるプリン体は実際にはそれ程でもないのです。

また、焼酎は飲んだ翌日にも残らないから健康に良いのだろうと思われていますが、実際には他の酒、

醸造酒(酒やワイン、ビールなど)から焼酎に移行した人には大量にアルコールを飲む人が多く、健康を害することが多いのです。アルコール依存症になると、アルコールが身体に入ることが目的となつてしまい、安くて飲みやすい酒をえらんでしまうからです。そして、焼酎のような蒸留酒をストレートやロックで飲んでしまうと、高い濃度のアルコールに食道が触れるために食道癌の発生が多くなるのです。

二日酔いはアセトアルデヒドが貯まっているせいだというのも、都市伝説です。二日酔いの時にアセトアルデヒドの濃度が高いわけではないのです。

二日酔いは、例えてみれば、台風が通過した後の街の痛み方のようなものです。アルコールを飲むことにより、色々な臓器が傷ついたり、バランスを崩してしまった結果として生じる症状の寄せ集めなのです。

お薬と一緒に酒を飲んではいけません。アルコールが薬の副作用、例えば眠気や低血糖を強めたり、アルコールが薬の分解を早めたり、遅くしたり、アルコールの分解産物

アセトアルデヒドの分解を薬が妨害してアセトアルデヒドの作用が強くなると、薬とアルコールの相互作用は複雑です。

しかし、高血圧の薬を飲んでいる人は、薬を飲んだときだけではなく、一日中ある濃度で血中に存在することになります。ですが、高血圧薬を飲んでいない人が全て断酒してはいけません。主治医とよく相談したうえで、飲酒することが大切です。このようなアルコールに関する知識を盛り込んでいます。是非、酒好きのひとは少しでも長く楽しく飲むために、ご一読ください。

加藤 眞三

1980年、慶応義塾大学医学部卒業。85年、同大学大学院医学研究科修了、医学博士。85～88年、米国ニューヨーク市立大学マウントサイナイ医学部研究員。都立広尾病院内科医長、慶応義塾大学医学部内科専任講師(消化器内科)を経て、現在、慶応義塾大学看護医療学部教授(慢性病態学、終末期病態学担当)。



加藤先生の最新書籍(2019年12月発売!)
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



東洋経済オンラインに加藤先生による
「市民のための患者学」連載配信!
<http://toyokeizai.net/articles/-/143366>

沖縄県内 難病患者団体 掲示板

2020年1月の各団体定例会・交流会スケジュール



| 団体名 | 日(曜日) | 時間 | 場所 |
|-----------------------------------|--------|---------------|--|
| 沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会 | 8日(水) | 19時～21時 | 那覇市保健所3階 小会議室 |
| MS友の会(多発性硬化症・視神経脊髄炎) | 12日(日) | 16時～18時 | サンアビリティーズうらそえ 研修室 |
| 神経難病友の会八重山 | 16日(木) | 14時～16時 | 石垣市健康福祉センター ボランティア推進室 |
| 沖縄県網膜色素変性症協会 | 18日(土) | 12時～15時 | ホテル山之内(那覇市国際通沿い) 新年カラオケ親睦交流会 会費1,500円 要申し込み |
| あいのかい 愛・Eyeの会(宮古地区・網膜色素変性症患者会) | 18日(土) | 14時～17時 | 新年会(カラオケ)会場調整中 問合せ090-8294-6174(伊良波)迄 |
| 四つ葉の会(宮古膠原病友の会) | 18日(土) | 14時～16時 | 宮古保健所1階 危機管理室 |
| 全国パーキンソン病友の会 沖縄県支部 | 19日(日) | 11時半～15時 | 沖縄県総合福祉センターゆいホール (新年会)受付11:30より参加費3,000円 申込先 090-8294-1974(又吉) |
| OPLL(後縦・黄色靱帯骨化症)友の会 | 19日(日) | 11時半 ～14時半 | 浦添パブリックゴルフ場内レストラン (新年交流会) |
| 沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会(中部地区) | 21日(火) | 19時～21時 | 沖縄市福祉文化プラザ研修室2 |
| とぅんがらの会(宮古神経難病・患者家族のつどい) | 24日(金) | 14時～15時 | 宮古保健所(ポールウォーキング) |
| 全国膠原病友の会・沖縄県支部 | 26日(日) | 12時～15時 | 新年会、会場調整中 問合せ090-1944-2441(阿波連)迄 |

※詳細は左記患者団体連絡先へお問い合わせください。

日時…2020年1月18日(土) 12時～15時(受付11時半)
 場所…山之内ホテル(国際通り沿い)
 内容…カラオケ親睦交流会・御宴会会席料理
 (幕の内御前・ビール・酎ハイ・ソフトドリンク)
 対象者…網膜色素変性症患者並びにその他の視覚障害者と家族・
 ボランティア等
 参加費…1500円(3000円の料理) 介助者1名無料
 申込期間…1月6日(月)～1月10日(金)
 定員…55人(申込多数時、会員優先にします。)
 ※この事業は、NHK歳末たすけあい募金により開催
 連絡先…090-5083-6811(長嶺)



写真は2019年の新年会の様子です。

当協会は、毎年「新年カラオケ・親睦交流会」を開催していますが、その他にも様々な事業を展開しています。新年会は他の事業とは異なり、会席料理やお酒・ソフトドリンクなどを頂きながら、ほろ酔い気分、心から楽しんで頂いています。日頃から慣れ親しんでいるカラオケを歌う人、また昔懐かしい草笛を吹く人、日頃習っている三味線や、指笛の披露などもあり、毎年楽しみにして北部や離島からも参加します。今年は、左記の通りとなっています。

患者団体からのおたより

沖縄県網膜色素変性症協会より
「新年カラオケ・親睦交流会」のお知らせ



沖縄県内難病患者団体一覧

| 団体名 | 代表者 | 連絡先 |
|-----------------------------|--------|--|
| OPLL(後縦・黄色靱帯骨化症)友の会 | 黒島 | (久高ひさえ)080-4119-1241(安谷屋聡)090-7989-2130 |
| 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 |
| 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:yuna@kougen-okinawa.jpn.org |
| もやの会沖縄県ブロック | 金城 忠英 | (金城)080-2719-4650 |
| 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 |
| 日本ALS協会 沖縄県支部 | 中村 勉 | (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 |
| 沖縄県網膜色素変性症協会 | 長嶺 房子 | 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(平良) 電話:090-5081-5622 宮古部会(伊良波) 電話:090-8294-6174 |
| 神経難病友の会八重山 | 黒島 里枝 | (黒島)090-5470-7485 |
| 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 |
| 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 |
| 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(宮古神経難病・患者家族のつどい) | 砂川 泰彦 | (砂川)080-1536-9287 |
| 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 |
| 沖縄サルコイドーシス友の会 | 祖堅 善樹 | (祖堅)080-9851-5758(仲榮眞)090-6856-9274 |

今月のおくすり箱

インフルエンザワクチンを
受けたら完璧？

沖縄では、季節を問わずインフルエンザが流行し注目されています。インフルエンザを予防するために私達が日頃からできることは、かからないための「手洗い」というつさないための「咳エチケット」です。

また、「インフルエンザワクチンの接種」も重要です。接種後、約2週間後にウイルスとたたかう「抗体」が作られ、1か月〜2か月後に効果がピークとなり、約5カ月でワクチンの効果は減少していきます。

接種したのにかかったという声をよく聞きますが、絶対にインフルエンザにかからないという事ではありません。接種することで、発病や「重症化」を予防します。発病後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「重症化」といいます。

高齢(65歳以上)、小児(5歳未満)、妊娠中、肥満、基礎疾患(糖尿病、喘息等)をお持ちの方は重症化のリスクが高いためインフルエンザワクチンの接種を

お勧めしています。



沖縄県
薬剤師会
吉田 典子





エッセイ 浦崎綾乃さん (ALS)

私の会話の仕方

私は人工呼吸器を使用しているので声を発するとは出来ません。でも口文字と言う手段で意思の疎通をとることができ、私は喋ることができるようです。

しかし口文字が通用しないと、たちまち私は喋れない人になってしまいます。時には伝わらない苛立ち、わかってもらえない孤独感に心が占領されてめげそうになることもあります、そんな時は心を落ち着けてから仕切り直しです。

私は発信をし続けること、受け取り手はサインを見逃さずに受け取る、大切なのは決めつけしないで諦めないことです。そうすることで、私は喋ることが出来るようになるのですから。

※口文字とは口の形や瞬きなどその人のしやすい合図により、伝えたい言葉を表現してそれを読み取るコミュニケーション手段である。

📺 お勧め映画情報

年末年始にお勧めシリーズ作品 (5選)

- 1) バットマン
- 2) ワイルド・スピード
- 3) ジュラシックパーク
- 4) トランスフォーマー
- 5) TAXI (タクシー)

年末年始にシリーズ作をまとめて見るのはいかがでしょうか？

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

助言は聞いておこう リ…瞑想

天秤座 9/23-10/23

一日一膳を心掛けて リ…ドライブ

牡牛座 4/20-5/20

整理整頓は身も心も リ…掃除

蠍座 10/24-11/21

自分の体も大事に リ…カラオケ

双子座 5/21-6/21

執着や依存は避けて リ…食事

射手座 11/22-12/21

リラックスできる環境を リ…談笑

蟹座 6/22-7/22

素直に感謝を伝えてみて リ…音楽鑑賞

山羊座 12/22-1/19

健康的な食生活を リ…映画鑑賞

獅子座 7/23-8/22

後悔しない言動と行動を リ…読書

水瓶座 1/20-2/18

思いやりは巡るもの リ…睡眠

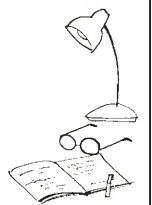
乙女座 8/23-9/22

笑顔で居られる環境作り リ…運動

魚座 2/19-3/20

過信しすぎない様に リ…散歩

編集後記



明けましておめでとうございます。思い起こしますと丁度昨年(2020年)の1月に通巻200号記念誌を発行して早や1年が過ぎました。これからも皆様のご期待に応えられる難病情報誌として更に務めて参りますので、今後ともご愛読の程よろしくお願ひします。さて今月の「表紙は語る」は昨年4月沖縄で鍼灸指圧マッサージ治療院を開業させた、黄斑部変性症の岩間さんにその経緯を語っていただきました。

視覚障害者でもしつかり働けば、充分な収入を得られ、店舗経営が出来ることが自ら実証し、他の視覚障害のある方々の希望となることを目指して日々奮闘している様子が伺えました。また自身の仕事が、お客様に大変喜んでいただけ、感謝してもらえる最高の職業だと、仕事に対する誇りも感じました。

岩間さんの沖縄での成功、そして夢である視覚障害者だけで管理できる体制作りのパイオニアとして是非、夢を実現して欲しいと思います。

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 アイアム ●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

11月のご寄付 ●驥尾の会 ●大城 かおり (物品:切手) ●城間 博子 ●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。

11月のご支援・ご協力

- 難病情報誌211号の折り曲げボランティアとして参加して頂いた方々
児童発達支援・放課後等デイサービス、就労継続支援B型事業所「あるにこ」さん
- 有限会社FECオフィスより「新ネタライブ」の優待チケット2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 ●オリオンビール(株) ●(株)いなんせ典礼 ●沖縄トヨペット(株)港川店・中部店・小禄サザン店 ●(株)琉葉 ●(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〜 ●てだこボール ●フォーモストブルーシール北谷店 ●M I S T Y ●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 ●花野原 ●ホテルまるき ●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 ●しゃしんやきんちゃんDigi-pit店 ●2DaTOP (ツダトップ) ダンススタジオ ●串焼き屋あだん ●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)

法人賛助会員 順不同敬称略

- 全保連(株) ●沖縄トヨペット(株) ●(株)クオオサ ●(株)いなんせ典礼 ●(有)麦飯石の水 ●(有)プログレス ●(株)アイアム ●(株)ケアコネクト ●(株)長堂材木店 ●コザクリニック ●伊佐内科クリニック ●ふたば訪問看護ステーション ●(有)タカラ ●同仁病院 ●岸本外科リハビリクリニック ●テルモ(株)沖縄支店 ●外間眼科 ●はびねず訪問看護ステーション ●玄米クリニック ●訪問看護ステーション あんじゅ ●下地第2脳神経外科 ●松岡医院 ●ハーモニー薬局 寄宮店 ●訪問看護ステーション はっぴー ●まつおTCクリニック ●かなさん内科クリニック ●くすみ薬局 ●たつや脳神経外科 ●きなクリニック ●首里城下町クリニック第一 ●首里城下町クリニック第二 ●オリオンビール(株) ●沖映通り眼科 ●りんご調剤薬局 浦西店 ●まみ皮フ科クリニック ●サンクス ●日本交通(株) ●長濱眼科 ●なかむら内科おなかクリニック ●かなしろ内科 ●嶺井第一病院 ●(有)沖縄矢崎販売 ●(株)アース ●(株)舜 ●外間眼科医院崇元寺 ●いくみ皮ふ科クリニック ●愛聖クリニック ●岡野法律事務所 ●恩納クリニック ●又吉内科クリニック ●(株)ざまみダンボール ●(株)大成ホーム ●しゅくみね内科 ●いちよう内科あしとみ ●こばし内科クリニック ●(株)アクティブ ●おもと会 統括リハビリテーション部 ●和ごころ薬局 さつき店 ●(社)沖縄県栄養士会 ●沖縄病院 ●はいさいクリニック ●(株)ケイオーパートナーズ ●(株)メガネ一番 ●聖隷訪問看護ステーションゆい ●(有)太陽印刷 ●那覇かなぐすく皮膚科 ●空と海とクリニック ●訪問看護ステーションこころのかて ●しんざと内科 ●南部徳洲会病院 ●高良登記測量事務所 ●エクスプロア訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションいやしの邦 ●ねたて内科クリニック ●潮平病院 ●沖縄メディカル訪問看護ステーション ●まなざし訪問看護ステーション ●神谷医院 ●友愛会訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションうんな ●すながわ内科クリニック ●サザン歯科まえた ●稲福内科医院 ●岸本外科医院 ●南西医療器(株) ●城間クリニック ●中部協同病院 ●さわやか歯科クリニック ●こころクリニック ●訪問看護ステーションおもとよみの杜 ●訪問看護ステーション エール〜応援〜 ●(株)名城 ●うりずん薬局 松尾店 ●サンキュウファーマシー名護店 ●ハートライフ病院 ●訪問看護ステーション 縁 ●ビーナツ薬局 ●石川医院 ●訪問看護ステーション みかん ●訪問看護リハビリステーションhappiness ●(株)K.Turtles ●琉球ダイハツ販売(株) ●仲本病院 ●かりまた内科医院 ●比嘉歯科医院 ●北部皮フ科クリニック ●松城クリニック ●おおにし医院 ●嬉野が丘サマリア人病院 ●浦添さかい眼科 ●(有)北辰ハウジング ●愛知クリニック ●光クリニック ●(資)新垣自動車工業 ●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ぶくじ ●ゆずりは訪問診療所 ●はびねず訪問看護ステーション ●みやぐに皮ふ科 ●松本歯科クリニック ●じのん整形外科クリニック

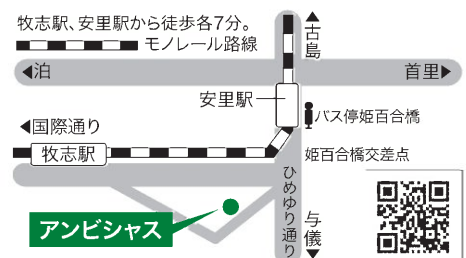
難病無料相談 (電話・来所・メール) 難病のこと、それに伴う不安や家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

☎098-951-0567 ✉soudan@ambitious.or.jp

平日10:00~17:00 (休:土日祝日・年末年始)

※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。

アンビシャス 〒900-0013 沖縄県那覇市牧志3-24-29(グレイスハイム喜納2 1F)
 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



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！



Zenhoren

全保連株式会社 代表取締役 迫 幸治
〒900-8608 那覇市天久905番地 TEL: 098-866-4901



RYUKYU GOLDEN KINGS

www.goldenkings.jp
www.twitter.com/RyukyuKings (Official Twitter @RyukyuKings)



大胆に、前へ

ALPHARD クルマと、つぎの楽しみを。

OTMグループ 沖縄トヨペット #港川店 #中津店 #小孫サザン店 #国場店

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: 〒901-2201 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: 〒905-0016 沖縄県名護市大東2丁目14番3号
Tel: 098-051-1600 Fax: 098-051-1601
宮古営業所: 〒906-0014 沖縄県宮古島市平良松原534-6
Tel: 098-079-5751 Fax: 098-079-5752

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

http://w1.nirai.ne.jp/mabu05/
e-mail: mabu05@nirai.ne.jp

医療関連事業
疾病の診断から治療までを担う

ニュートラシューティカルズ関連事業
日々の健康維持・増進をサポートする

両輪で身体全体を考える

世界の人の健康に貢献する
トータルヘルスケアカンパニーを目指します。

Otsuka-people creating new products
for better health worldwide



Otsuka 大塚製薬
https://www.otsuka.co.jp/

就労についてのお悩み、
一人で悩まず相談してみませんか？

- ・利用できるサービスを知りたい。
- ・難病であることを周りに伝えた方がいいだろうか？
- ・難病の方の就労にどんな配慮が必要か？… etc

難病をお持ちの方、事業主の方など、
お気軽にご相談ください!! 相談は**無料**です。

沖縄県難病相談支援センター アンビシャス
Tel: 098-951-0567 Mail: soudan@ambitious.or.jp



みくに株式会社 糸数盛夫

【本社】沖縄県糸満市真栄里2021-10番地
【営業本部】沖縄県宜野湾市嘉数1丁目967番1

