

# Ambitious アンビシヤス



## 病を乗り越え本執筆

（パーキンソン病と向きあいながら地域に貢献）

表紙は語る

「パーキンソン病」

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

2020年度 難病医療相談会

オンライン・セルフ・リハビリ教室  
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65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 勝見 優（かつみ まさる）さん パーキンソン病

## 病を乗り越え本執筆

### パーキンソン病と向きあいながら地域に貢献



読谷村「ノーベル平和賞を夢みる村民基金」助成金交付式にて

昨年度、読谷村民の自主的活動を助成する『ノーベル平和賞を夢みる村民基金』の助成金の交付式が12月6日読谷村役場で行われました。冒頭の写真は、読谷村長の石嶺氏へ私の著書『琉球王国の歴史と読谷／嘉手納（比謝川）の歩み』を呈呈している写真で、中央に村長さん右に比謝（ひじゃばし）自治会長と書記役の方々、左が私と妻（暎子）です。私の略歴は1949年（昭和24）に北海道旭川市で生まれ、高校卒業後東京の大学に進学、その後東京都児童福祉施設に勤務して妻と出逢い結婚。毎年、妻の実家のある沖縄県嘉手納町へ行事が有るたびに来沖しており、2011年東日本大震災の時、嘉手納町の隣、読谷村に移住しました。



神奈川県立高校の教頭時代

に震え出したり、歩行中急に足が吊った様になり手足が自由に動かなくなる等、さらに夜中に夢を見てか大声を出し手足をばたばた動かしたりする等奇異な行動が見られました。その時は40年に及ぶ教員生活のストレスが原因かなと思っていました。神奈川県にいた時、大病院で精密検査を受けてみました。病名は分かりませんでした。沖縄に住み知人の紹介で、某クリニックを受診、問診の結果パーキンソン病だと診断されました。私は以前からパーキンソン病についてある程度の知識を得ていて、それは顔が無表情で能面の様な顔になるということ。そこで、某医師に単刀直入に聞きました。私はパーキンソン病の顔ですか？医師は間髪を入れず『はい』と返事が返ってきました。私は大変驚きました!!パーキンソン病





熱帯魚の水槽のそばで。  
約15年前程、神奈川県厚木市在住時の家族写真。

だと診断された事に驚いたのではない！『はい』という明解な言葉に驚いた訳です。兎に角、その医師の判断に間違いは無いのでこれ以上異論を申し上げる事はないと思いました。クリニックでパーキンソン病の投薬が始まりました。特に病状の変化も無いので、その後、近くの別のクリニックに通院し理学療法も併せて実施しています。

パーキンソン病の診断を受けてからの自分を顧みれば、日課を決めて活動予定を作るまでは良いのですが、それを継続して実行してないのが実状です。言い訳がましいのですが外に出て活

動するより、家に居て本を読んでいる方が性に合っています。そんな訳で、三日坊主の私はいつも妻に叱られ情けない自分がここに居ます。(内心では頑固な私をお世話いただいたている妻に感謝しています)。

そんな私でも、毎週2度のクリニックの通院は外に出る唯一の機会です、その時は身だしなみを整えていそいそ出掛けます。それはなぜなのでしょう？それは院長をはじめ職員(看護師、理学療法士、介護士さん)が笑顔で待っているからです。そして、日常会話の中の家庭的でアットホームな雰囲気心が和むのです。最初に院長さんの診察を受けた時に私の顔を覗き込むように一言『あのねーこの病気はねー病気と上手く付き合えば、長生きできるからねー、何よりも毎日の運動(リハビリ)が大事！』と笑顔で声をかけ『大丈夫！大丈夫！』といつも、患者の心を思いやり励まして下さいます。『医師は仁術なり』医療は病気を治すだけでなく、思いやり(いつくしみ)を示す事でもあります。分け隔てなく患者

に手を差し伸べる院長さん、その思いに応えるべく、自分に何かできることはないか？と思いいリハビリ後のレクレーションのゲーム等の手伝いや地域の図書館から借りた紙芝居(金色夜叉とか…)を見せたりして、利用者とともに(私もその一人ですが…)自ら楽しんでます！実は、この紙芝居は、私が通う『ゆいまーる比謝川の会』で催した行事であり、担当でもあったのでリハビリで通所時にクリニックで予行練習してからゆいまーるで本番を迎えました。なかでも、チャンミグァーという空手家の話は、沖繩の方言があり利用者には好評だったようです。(私の話す方言のイントネーションが沖繩の人とは違い、滑稽だったようです)。

さて、表題の病を乗り越え執筆とありますが、この度の著書の発刊については比謝町自治会、ゆいまーる比謝川の会、そして地域の方々等、特にリハビリ指導の理学療法士さんには、冊子の編集からパソコン、ワードやエクセルの処理法、印刷業者との交渉まで快くご指導頂きました。

拙著がノーベル平和賞を夢みる村民基金に採用され、読谷村や嘉手納町の多くの方に読んでいただき、そしてこれからの学校教育や社会教育に活用されれば幸いです。最後になりましたが、東日本大震災で沖繩に避難しその間に様々な方々から応援やご指導ご助言をいただきありがとうございました。

今回のノーベル基金の受賞を一番喜んでるのは比謝町の地域の方々です。この様な形で読谷村や嘉手納町に貢献出来たことを誇りに思います。そしてまだ、自分が元気でいられるのは日頃からこの地域の医療に携わり『患者に寄り添う真弓院長先生や職員の方々』のお陰だと感謝しております。

## 語者プロフィール

### 勝見 優

(かつみ まさる)さん

昭和24年、北海道旭川市生まれ

#### 【趣味】

古文書解説、カラオケ、お酒

#### 【好きな歌】

EXILE(道)、福山雅治(桜坂)

アンビシャス通信  
2020

# 7月の報告

## あれこれ



### 「コロナ禍」における 相談の工夫

今年に入って「COVID19」の感染が世界的に広がり、日本においても一時小康状態になったのもつかの間、また感染が拡大してきました。

この様な状態の中で、アンビシャスでの相談のあり方も少しづつ変えています。ご相談が多くは電話なので、特に密の心配はありませんが、どうしても来所して相談というケースもあります。

アンビシャスではそのような方でも安心してご相談をいただける様、いろいろ工夫をしてお迎えています。

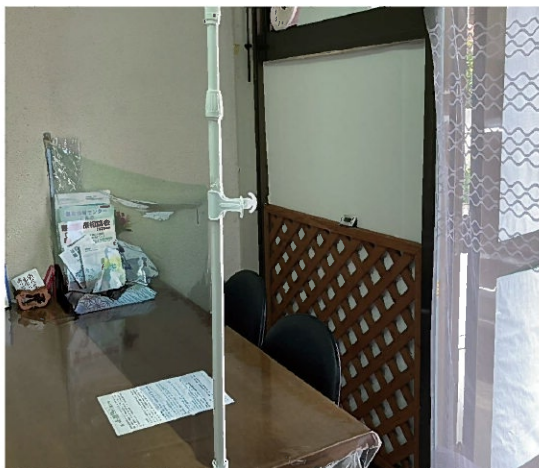
まず換気を良くするため、入り口と換気用の小窓を開けています。夏になり蚊も侵入するため、入り口はローリング網戸をホームセンターで購入し取り付けました。

合わせて小窓にも網戸用の網を工夫して設置。換気を図りつつ蚊の侵入を防いでいます。



所内の机や入口の取手、他のアルコール消毒は毎朝の掃除以外にも都度行っています。

その上で来所者には手のアル



コール消毒と検温をお願いしてからご相談を承っています。

また相談用の机は、対面で飛沫感染を防ぐため中央にビニールの壁を作り、お互いの表情は確認しながらもマスクとビニールで飛沫感染を押さえます。状況に応じてフェイスシールドも準備しています。

感染が心配な社会情勢ではありますが、相談時お互い顔が見える事で警戒も解け、安心して話せることもあるかと思えます。出来る限りの感染対策をいたします。

またご相談者に安心して来所して頂くため、スタッフ一同「COCOA」をインストールしています。ご来所の方も是非「COCOA」アプリをインストールしていただき、お互いに安心して相談ができるようご協力をお願いいたします。

今後、感染拡大が広がり長期化した場合には、面談の前にアルコール消毒等に加え、新型コロナウイルス接触確認アプリ（※COCOA）を確認させて頂き、14日間の「陽性者との接触は確認されませんでした」を確認

認させて頂く事もあります。

※COVID-19 Contact  
Confirming Application



iPhoneはこちら



Androidはこちら

## 2020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。

## 2020年度 難病医療相談会

今年度も先生方のご協力を頂き、難病医療相談会を開催することになりました。

難病医療相談会では、難病の詳しい説明や治療・療養について、各疾患の難病専門医による個別相談(1組30分)を無料で受けることが出来ます。

疾 患		医 師	日 程
下垂体系疾患	下垂体の病気	池間 朋己先生 (中部徳洲会病院)	令和2年9月4日(金) 14時～16時
膠原病系疾患	全身性エリテマトーデス、全身性強皮症、皮膚筋炎／多発性筋炎、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	小禄 雅人先生 (新健幸クリニック)	令和2年9月12日(土) 14時～16時
神経系疾患	パーキンソン病、HTLV-1、重症筋無力症など神経難病関連疾患	渡嘉敷 崇先生 (沖縄病院)	令和2年10月9日(金) 14時～16時
消化器系疾患	クローン病、潰瘍性大腸炎	金城 福則先生 (浦添総合病院)	令和2年10月24日(土) 14時～16時

※各疾患とも定員は4組までです。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。

キャンセルがない場合は、相談できないこととなりますので、予めご了承ください。

※新型コロナの影響で相談会を延期、またはオンラインで開催する場合があります。

【主催・お問い合わせ先】沖縄県難病相談支援センター(認定NPO法人アンビシャス)

TEL:098-951-0567(平日10時-17時)

## オンライン・セルフ・リハビリ教室のご案内

新型コロナウイルス「COVID-19」のまん延で外出もままならず、運動機能が低下しがちな状況の中、アンビシャスでは、おもと会訪問リハビリテーション様のご協力を頂き、zoomを使用したオンラインでのリハビリ教室を企画しました。

【目 的】外に出る機会が少なくなったことによる廃用予防～改善を目的。

【実施日】9月26日(土曜日)午前中

【内 容】足の運動だけでなく、頭の運動や、嚥下の運動も組み合わせて30分程度。

【対象者】難病をお持ちの方(沖縄在住優先)、オンライン(zoom接続)が可能な方

【講 師】おもと会訪問リハビリテーションのセラピスト

【定 員】先着15名様

【申込・お問合せ】Tel:098-951-0567 メール:soudan@ambitious.or.jp(担当:照喜名)

※お申込みを頂いた後、オンライン接続のためのIDパスワード及び開始時間の案内をいたします。



## こころの現場から



### 各コミュニケーションツールによる関係性の変化

世界がコロナ禍によって変化を余儀なくされている現在、心理臨床現場の形も変化をしています。対面での相談が困難になり、電話やオンラインやメールでの相談を受けることが急増しています。同じひと同士の相談でも、相談で繋がるツールが異なる場合には、これまでとは違う関係性が醸成されます。

電話は声や息遣いや聴こえる背景の音での繋がりになります。オンラインではパソコン・携帯の画面に映し出される、お互いが見せたいと思う姿のみが現れる2次元の映像と音声の繋がりになります。これでは身長や実際の風貌や微細な表情やおい等が不明なままです。メールでは、画面上に現れる文章・絵文字・顔文字の使い方、送信時間のみの繋がります。LINEではメールに少々遊びの要素が加わり、吹き出しで囲まれている文章と

LINEスタンプで表現された相手の趣味・嗜好が視覚情報に含められた繋がります。これらは全て、対面でのやり取りとは異なり、お互いに、見せたい部分だけ見せることが可能なツールなのです。つまりこれらの相談では、自分の想いが、例えば漏斗を通して相手に伝えられ、自分は相手から向けられた漏斗の先っぽから相手が流し込んだ想いを拝察するというところの作業が生じるのです。相談では各々のツールの特徴を含めて解釈する必要がありますが生じます。

どのツールを用いるかが、そのひとのこころの在り様を表現しているところと解釈することもできます。ただ、相談が長期に亘るほど様々な感情がお互いに生まれ、どちらかがひどく傷つく場合も多いです。お互いを守るためにも、どのようなコミュニケーションツールで相談をするか、双方の合意と、相談を受ける場での規範に即して相談を受けることが必要です。



上野 依り  
心理師  
臨床心理士  
鎌田 依り  
(かまだ えり)

## つばきチャンパルー

### 外出制限の副作用は防ぐことが出来る

もう新型コロナの話題にはうんざりしていませんか？しかし、コロナとの共存は避けて通れないのです。今は変化の時期であり、生活の中でウィズコロナに取り組むには生活習慣を変えることとなります。これがなかなか難しいのですが、なんとか工夫をしていきたいです。この原稿を書いている今は第三段階の「感染流行期」であり、不要不急な外出自粛を要請となっていますが、今日にも第四段階の「感染蔓延期」に入り、①自宅待機を要請②スーパー等への外出も最大限控えるよう要請となるのかもしれない。

外出しないで家にだけいると、どうしても運動不足になります。スーパーで買い物するのも筋肉にとっては運動になるのです。その期間が長くなると「生活不活発病」とか「廃用症候群」となつて体重増加、筋力低下、腰痛、関節痛になるのかもしれない。家で出来る軽い運動やストレッチをしたり、この際だから家の掃除や模様替えを試みるのも良いのかもしれない。アンビシャスとしても、リハビリ専門家と連携しながら、自宅で出来る運動やリハビリを難病の皆様にご提供できるようにしたいです。

そこで9月からオンライン・セルフ・リハビリ教室を企画しています。一人ではなかなか出来なくても、オンラインで他の方とつながることで生活リズムが整うことを願っています。さー、忙しくなりそう。



通名 照喜 著

## シリーズ「患者学」第65回

慶應義塾大学看護医療学部

教授 加藤 眞三

## コロナウイルス感染症はどのように終息するのでしょうか

はじめに  
沖繩では、5月、6月と新型コロナウイルス感染者が出ていない状態が続いていたため安心をしておられたのではないかと思います。しかし、7月中旬よりコロナウイルスの感染者数の急増があり、今後、どのようになつてゆくのか不安に思われているのではないのでしょうか。ヨーロッパ各国も緊急事態の解除後に感染者の再増加が起きています。また、第1波を上手く切り抜けたと考えられていたベトナムなども、感染者が増加し始めています。このことはコロナウイルスの感染対策が一筋縄ではいかないことを想像させます。

## 今後のコロナウイルス感染症の展開

このコロナウイルス感染症は一体どのように終息していくのでしょうか？  
再び、厳しい都市封鎖を行い、一時的に感染の拡大をしのいだとしても、外国や他県からウイルスが持ち込まれると、再び増加することになります。ですから、ある地域だけが、あるいは、ある国だけが都市封鎖で解決したとしても、それで安心できるとは言えないのです。  
ワクチンや特效薬は  
それでは、ワクチンが開発されて、終

息ということになるのでしょうか？世界でコロナウイルスを終息させ副作用も少ないワクチンが開発されるまでには、少なくとも2年以上かかってしまうことは間違いありません。そして、天然痘やポリオのように強力に感染を抑制してしまうワクチンが開発できるのかどうかも定かではありません。

特效薬が開発されて安心できるといふ日が来るのでしょうか？わたしが専門としてきた肝臓の分野では、ようやくC型肝炎に対する特效薬が開発されました。ほとんど副作用はなく、99%以上の確率でウイルスを消失させるというものです。しかし、この抗ウイルス薬が開発されるまでには、C型肝炎ウイルスの発見から少なくとも20年以上の年月が経過しています。治療効果も十分ではなく、しかも副作用の多い薬で対処してきたのが実情でした。B型肝炎ウイルスは、未だにウイルスを消失させる治療薬はできていません。AIDSを発症させるウイルス・HIVも、まだ、ウイルスを消失させるのではなく、活動を抑制させる薬にとどまっているのが現状です。つまり、薬の開発にはそれ程の長い時間と

経費と労力が必要とされるのです。

新型コロナウイルスの薬として認可された唯一の薬レムデシビルも、米国立アレルギー・感染症研究所（NIH、AID）の試験で、回復までの期間をプラセボに比べて31%早める（レムデシビル群11日、プラセボ群15日）、死亡率は有意差はつかないものの改善傾向が示された（レムデシビル群8.0%、プラセボ群11.6%）という結果であり、しかも有色人種では有意な効果は示されず、特效薬と呼ぶには、ほど遠い状況です。中国での治療では有効性は示されませんでした。わが国で開発されたアビガンも、当初期待が高まっていたが、有効性を示すことができていないのが現状です。

インフルエンザは、診断も各診療所で行える程容易であり、ワクチンもあるし、特效薬もあるからと、それ程心配しなくてよいと考えているかも知れませんが、実はワクチンの発症抑制効果は50〜60%程度であり、年によつてはもつと低いこともあります。特效薬とされるタミフルも発症後48時間以内に服用すれば発熱を3日から2日に短縮させるという程度であり、B型では効果はないのです。

つまり、皆さんを、がっかりさせるようですが、短期間にもものすごい効果のあるワクチンや特效薬が開発される可能性は高くはないと覚悟しておくほうが良いのです。そして、そのことを前

提に生活を設計しておいたほうが良いということをお伝えしたいのです。  
生活スタイルを変えていく

それでは、どのように終息していくのかというと、その地域に住む人の生活スタイルがコロナの感染を拡げないようなものになればよいのです。実行再生算数という数値がありますが、それが1以上なら感染が増える方向に、1以下なら感染が減少する方向に進みます。実行再生算数が1以下になるような生活スタイルを創り出すことができれば、その地域にたとえウイルスが持ち込まれたとしても拡がらないようになりすなわち、それがウイルスコロナ時代の生活スタイルになるのです。（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」

<http://www.youtube.com/watch?v=V6dyrwmTC9k&t=109s>

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

加藤 眞三

1980年、慶應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、慶應義塾大学医学部内科専任講師（消化器内科）を経て、現在、慶應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）。



沖縄県内 難病患者団体 掲示板

2020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・連絡先
ギラン・バレー症候群 交流会	27日(日) 14~17時	ノボテル沖縄那覇 1階ラウンジ ※変更になる場合もあるので必ず事前にお電話ください 連絡は山川 080-3955-1663 又は LINE <a href="http://nav.cx/fi71JOn">http://nav.cx/fi71JOn</a>
下記団体の交流会は新型コロナウイルスの感染リスクを避けるため暫く中止します。 再開については、9ページ各連絡先まで		
全国膠原病友の会・沖縄県支部		沖縄サルコイドーシス 友の会
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎 友の会		OPLL (後縦・黄色靭帯骨化症) 友の会
沖縄県網膜色素変性症協会		脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 那覇・南部患者の会
四つ葉の会 (宮古膠原病友の会)		脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会
神経難病友の会八重山		



全国パーキンソン病友の会・沖縄県支部  
ホームページ  
<http://www.parkinson.okinawa.jp/>

日常を前向きに捉えて励まし合っている新しい交流の場として、活用して行きたいと思えます。「お知らせ」のコーナーでは最新情報を随時発信します。また会員の皆様からの取り上げて欲しい情報等も「お知らせ」のコーナーで随時掲載していく予定です。ご連絡ください。

新型コロナウイルスが猛威を振るい、日常生活が全く違うスタイルになりましたが友の会としての絆を築く方法をこれからも皆で考えていきたいと思えます。

記事提供 平良 緑子

患者団体からのおたより

全国パーキンソン病友の会・沖縄県支部より  
コロナ禍の中での交流の場について

「緊急事態宣言」「自粛要請」「非三密」外国では「ロックダウン」が矢継ぎ早に発令されました。特に、私たちパーキンソン病は持病を持っているので抵抗力が普通の人より弱いと言われています。慎重の上にも慎重を重ねて感染から身を守る対策を講じなくてはなりません。

コロナウイルス感染症がいつまで続くかわからない情勢の中で、他人と接触してはいけないと自己規制や社会的な規制の中で、私たちが友の会仲間との交流を続けていくために、7月よりホームページを立ち上げました。活動方針、年間活動計画、サークル活動、図書紹介等会員へのお知らせと共に又、御万人(ウマンチュ)にパーキンソン病を理解してもらう為、琉球新報に連載している会員の寄稿「心の扉を開いたら」を載せています。難病であっても





# 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.jp.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		(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
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)080-6497-6320 mail:k.slimpa@outlook.jp

## 今月のおくすり箱

「禁忌(きんき)」ってなに？



「禁忌」とは、一般的には「してはいけないこと」の意味ですが、医療現場では、ある医薬品を使用することにより、病状が悪化したり、副作用が起こりやすくなったり、薬の効果が減弱又は増強するなどの可能性が高いため、使用しないこととされています。病院から処方されるお薬は、医師や薬剤師によって禁忌事項などのチェックが行われます。しかしながら、市販薬は、自分で選ぶことができるため、お薬についての正しい知識をもって上手に使用したいものです。市販薬は用法・用量と同様に「禁忌」の確認も重要です。説明書の使用上の注意の「してはいけないこと」がそれにあたります。これらを守らないと、服用する薬の効き目が十分に現れなかったり、逆に効果が強く出すぎてかえって症状が悪化したり、副作用が起こることもあります。「服用後、乗り物の運転操作はしないでください」と注意のあった風邪薬を飲んで正常な運転ができず、交通事故に至った例も報告されています。お薬を正しく使用するために、市販薬の服用時は『説明書をしっかり読む』という習慣を身につけましょう。



沖縄県  
薬剤師会  
吉田 典子



## 防災の日

エッセイ 浦崎綾乃さん (ALS)

9月1日は防災の日でしたね、日本は自然災害の多い国です。

「地震、津波、火山、台風、豪雨、川の氾濫」等々。つい最近も九州豪雨で大きな被害がありましたね。

なぜ逃げ遅れてしまうような事が起こるのでしょうか。

災害心理学で「正常性バイアス」という用語があります。被害が予想される状況でも、自分に都合の悪い情報を無視、または「自分は大丈夫」「まだ大丈夫」と過小評価して逃げおくれしてしまうようなのです。

新型コロナウイルスでは、無関心な人ほど罹患（りかん）しやすいのと同じで、自助努力なしでは防災や減災は実現しません。決して他人事ではなく危機感を持ち、「自分の住んでいる場所について情報を集めて、非常食や蓄電池など防災グッズを備えて、我が事として心構えしておくこと」が大切です。

## お勧め映画情報

### DVD情報 北の国からシリーズ

1981年の秋から翌年の春まで24話がテレビで放送されたあと、北の国から'83冬、'84夏、'87初恋、'89帰郷、'92巣立ち、'95秘密、'98時代、2002遺言とスペシャル版が8作あり、昭和、平成と続いた名作。

北海道の富良野を舞台に、家族の愛と絆を描いた作品。子役だった吉岡秀隆と中島朋子の演技が自然でとても素晴らしく、そして可愛い。

両親役は田中邦衛、いしだあゆみ、叔父叔母に岩城滉一と竹下景子。

### 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

他人の助言に耳をかして リ…掃除

天秤座 9/23-10/23

十分な睡眠をとって リ…仮眠

牡牛座 4/20-5/20

悩むより相談をして リ…料理

蠍座 10/24-11/21

ストレス避け穏やかに リ…ネット閲覧

双子座 5/21-6/21

楽しい事を見つけよう リ…音楽鑑賞

射手座 11/22-12/21

挨拶やお礼を忘れずに リ…電話

蟹座 6/22-7/22

気を張らずにリラックス  
リ…映画鑑賞

山羊座 12/22-1/19

小さな希望や目標や夢を リ…ドライブ

獅子座 7/23-8/22

美味しい物食べて元気に リ…読書

水瓶座 1/20-2/18

笑顔から始まる心の美 リ…散歩

乙女座 8/23-9/22

マナーを守る行動を リ…飲食

魚座 2/19-3/20

必要な物だけを大切に リ…断捨離

## 編集後記

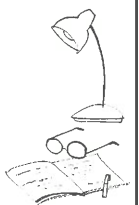
再び新型コロナウイルスの感染者が増える中、地域によっては40度近くと異常な暑さ加わる上にマスク装着と、もうしばらく我慢の日々が続きますが、体調を崩さないよう気を付けてこの危機を乗り越えていきましょう。

さて今月の「表紙は語る」はパーキンソン病の勝見さんに体験談をお寄せいただきました。2011年、沖縄県読谷村に移住。そこでの療養生活の中で地域活動に積極的に関わり、読谷村の「ノーベル平和賞を夢見る村民基金」に応募。著書「琉球王国の歴史と読谷、嘉手納(比謝川)の歩み」の受賞や、地域活動への参加、クリニックでのリハビリの様子など、生き活きた様子がお伝えしました。

当誌ご愛読の難病をお持ちの方や、小児慢性疾患のご家族の方で、ご自身の体験やお子様の様子を書いてみたい方はいませんか。沖縄以外の地域の方も大歓迎です。

体験を400字詰め原稿用紙5枚程度にまとめお願いします。詳細については事務局・仲村までお問合せください。

文仲村明





**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

7月のご寄付 ●衛生環境研究所 有志一同 ●喜久山 宜之 ●高良 久美子  
●長濱眼科 ●株式会社サンシャイン ●匿名5名(内 切手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219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

**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・小祿サザン店 ●(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(トベ) ●(有)麦飯石の水

**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)長室材木店 ●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 ●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 ●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 ●さなクリニック ●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)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 会訪問リハビリテーション ●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 ●なてて内科クリニック ●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とよみの杜 ●訪問看護ステーション エール〜応援〜 ●(株)名城 ●ハートライフ病院 ●訪問看護ステーション 緑 ●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 ●おおいし医院 ●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 ●前田胃腸科医院 ●株式会社パートナー

**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。**

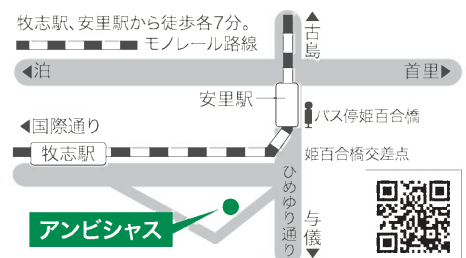
☎098-951-0567 ✉soudan@ambitious.or.jp

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。



〒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)

ALL-NEW  
**HARRIER**



—またひとつ、世界を新しく。

OTMグループ **沖縄トヨペット** #港川店 #中部店 #小禄サザン店 #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**

世界の人々の健康に貢献する  
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/

医療法人 存の会



**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  
TEL098-885-5000 TEL098-833-1001  
http://www.shuri-jc.jp/



**みくに株式会社** 系数盛夫

【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

