

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

Happiness
depends upon
ourselves.

透析医療 選択の科学II-⑧

もう、過去には戻らない!!

Wake-up REAL VOICE Vol.03 前編

衝撃の診断を乗り越え
自身のパフォーマンス向上を意識

AUGUST
2024

VOL.99



医療法人社団

Oasis Medical

Oasis Heart 編集部 医療法人社団 Oasis Medical 内

〒114-0014 東京都北区田端 1-21-8NSK ビル 4F

TEL03-3823-9060 FAX03-3823-9061

OASIS HEART に関するお問い合わせ・郵送停止希望はこちらまでご連絡ください。TEL03-3823-9060

東京新橋透析クリニック
TEL03-6274-6320 www.toseki.tokyo

田端駅前クリニック
TEL03-3823-9060 www.tbt-toseki.jp

透析医療

選択の科学Ⅱ-⑧

もう、過去には戻らない!!

支配的価値観からの解放は未だ「非凡なこと」とされていますが、私たちは「セルフ透析」
をあるべき透析医療の重要かつ不可欠なひとつと考える「世界観」を持って、その確立
に取り組んでいます。

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



伝統的な透析治療の世界は、その歴史の中で厳格な規制と画一的な治療プログラムに縛られてきました。患者は医療施設の厳しいスケジュールに従い、生活の多くを犠牲にしなければなりません。残念なことに、この状態は現在の標準的な医療として引き継がれてきてしまっています。

例えば週3回、1回4時間の透析治療を快適ではない環境で生涯過ごすことは、患者にとって大きな負担となると同時に仕事や家族との時間、趣味を楽しむ時間を奪ってしまいます。

透析中ベッドの上で4時間の拘束を受けることに対して、医療だから仕方がないと諦めつつも、理不尽さを感じていたことでしょう。また、透析のために仕事を辞めざるを得ない状況に至れば、経済的な格差や貧困をもたらすため、将来の切実な悩みです。これが大きな心理的負担となるでしょう。職場やコミュニティを失い、孤独になることは、生きる自信を奪うだけでなく身体的な健康に影響することが証明されています。

しかし私たちは、このような現状に真正面から向き合い、打

破することでより豊かな人生を送ることができると信じています。それは「非凡な透析」＝「セルフ透析」を提供することを手段とします。

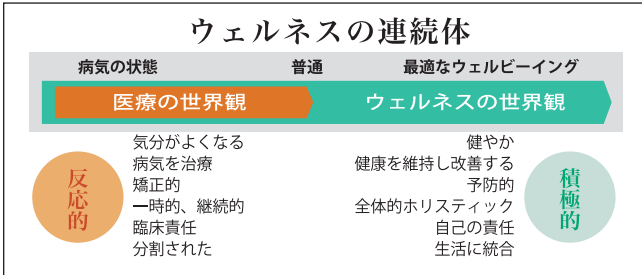
ここで誤解しないでいただきたいのは、私たちは宣伝するのが目的ではなく、セルフ透析を通してご自身の透析や人生について考えるための新しい視点を提供することが目的です。

支配的な価値観から解放されよう

前号で初めてウェルネスを取り上げましたが、そもそもウェルネスとは何でしょうか？ 誰もが叶える権利を持つ人生における幸せの基盤であると考えます。

人間は病気になります。でも、治療や服薬により病気の状態が軽快すれば、それだけで良いのでしょうか？ 慢性疾患では、病気はある程度軽快しても、完治することは難しいのです。従来の医療の「病気の状態を脱するまでが医療の役割だ」という考え方では透析自体が人生の目的のようになってしまい、人生

そもそものテーマである充実感や幸福感を遠ざけてしまいます。これが患者さんの日常生活や QOL（生活の質）を制限することになっていました。



私たちが提案する「セルフ透析」は、あなたの生活をより豊かにし、自由度を高めることを目指しています。これは単なる医療の改善ではなく、患者が自立し、自己管理能力を高めるための新しいアプローチであり、挑戦です。これによって自分のペースで治療を行い、生活の質を向上させることができます。もう一度言います。これは宣伝ではなく、QOL（生活の質）をより良い状態に移行するためのエビデンスに基づく How(方法論) の実践なのです。

自信を取り戻し、仕事に没頭しよう

伝統的な透析の世界観は、これまでの透析医療業界が作り上げてきたシステムに依存しています。

それは効率性、経済的な合理性を兼ね備えたものであり、目的は患者の生命維持（誤解を恐れずに言えば、生命の維持であって健康ではありません）、そして病院の経営を安定させることだけになってしまっているのです。経営を安定させることは、もちろん必要なことです。ただしそればかりだと、医療機関だけが主体となる考え方に陥ってしまいます。

一方で私たちが追求する「非凡な透析」の世界観は、これまでの透析業界とは全く異なる、患者さんを主体とした視点で創り出されています。身体的、心理的、精神的、社会的、職業的な健康から考察し、これまでの医療システムの限界と言われてきた壁を乗り越えます。より人間的で、健やかで、幸福感に満ちた生活を提供することを目指しています。単なる病気の管理ではなく、患者・家族、医療者がウェルネスを追求するための医療システムへの変革を意味します。



profile

櫻堂 渉 さくらどう・わたる

著書『生命予後が劇的に改善するセルフ透析』
ほか Oasis Medical COO、
日本薬科大学 客員教授



特徴	標準的な透析	セルフ透析	セルフ透析により達成可能なウェルネス項目
透析回数	週3回	週4回以上増加可能	身体的健康*1
透析時間	1回4時間	4時間以上可能	身体的健康*2
活動の自由度	ベッドで固定	チェアで自由に活動	心理的健康
時間の自由度	固定	選択可能	精神的健康
仕事への影響	仕事をセーブ、辞める	仕事を徹底的に続ける	職業的健康・社会的健康
薬の服用	一定数の薬を服用	数が減少	健康改善
スポーツ	控える	積極的に取り入れる	精神・心理・身体的健康
合併症のリスク	高い	低い	身体的健康*3
食事の制限	厳しい	緩やか	心理的・身体的健康

*1,*2,*3 HDPの向上による影響

この表で示しているのは、標準的（伝統的）な透析と、セルフ透析の分析です。そして、セルフ透析により達成可能なウェルネスの項目を抽出しています。あなたの生活の質を上げるためには、セルフ透析が効果的であることは一目瞭然です。

この分析を基に、セルフ透析を行う理由が以下の3点に集約されます。

その1)

HDP（透析量）を増加させることにより、健康状態が改善し身体的健康が得られる。その結果、合併症のリスクが減り、投薬が減少し、健康を実感できる点

その2)

食生活の改善、趣味や運動に没頭するアクティブなライフスタイルの再開により、精神的健康、心理的健康、自己充足感が得られる点

その3)

仕事を継続する、あるいは仕事に復帰することにより、現在から将来にわたる経済的なリスクが低下すること、また仕事を通じて自信を取り戻し職業的健康が実感できること、社内の人間関係、家族との人間関係形成に良い影響を与え人との絆が得られる点、そしてセルフ透析施設では、透析をしながら仕事が可能など、時間の制約を避けることができる点

透析医療というと、透析の機能分類（長時間透析や在宅血液透析など）だけを考えがちです。しかし、「透析療法の選択」自体が「人生に深く関わる選択」であることがお分かりいただけたのではないのでしょうか。

つまり、人生を賭けたあなた自身のアジェンダ（課題）という言い方ができるわけです。

医療者は常に強制力を持っているわけではありません。何を選ぶかはあなたの権利であり、自由なのです。

Message

治療の効果を最大限に高めながら、患者さんの QOL を高めたい。Oasis Medical では、透析治療のグローバルスタンダード“進化した透析”で、活力のある人生を取り戻すサポートをします。

WAKE UP

REAL VOICE

Vol.03 前編

このコーナーでは、前向きな透析ライフをおくられている透析患者さんに日々の実体験と思いを取材させていただき、その内容を対談形式にまとめました。

充実した生活をおくる患者さんたちの活力と経験知に富んだ言葉に触れていただくことを通して、あなたのより良い透析ライフの構築に役立てていただきければ幸いです。



衝撃の診断を乗り越え 自身のパフォーマンス向上を意識

SDCでの透析中はほとんどの時間をご自身で経営する会社の仕事に費やしている小野さん。透析を開始した当初の衝撃的な心境から、現在の「透析は苦ではない」とおっしゃる意識に変わるまでの状況についてお話しいただきました。

小野陽介さん（仮名） 60歳代 会社役員

田端駅前クリニックのセルフ透析センター（SDC）に通う小野陽介さん（以下小野さん）は60歳代。基本的に週4回4時間の透析を受けている。

櫻堂：どんなお仕事をされていますか？

小野：エネルギー関係の会社と水耕栽培の会社の経営、それに財団の理事をやっています。自分がやりたいことを仕事にできていると感じます。でも、透析を始めてからは以前と同じようにはいかない部分もあるので色々厳しいのも事実です。

櫻堂：経営者として自分のパフォーマンスをどう上げるのかに焦点をあてることはとても重要だと私も思います。そんな中で透析を受けることになったとき、どのように感じられたかをお聞かせいただけますか。

小野：「あ、もう人生終わったな」と思いました。「色々生活に制約も増えるし、もう会社もやっていけないな」と思いましたね。一瞬にしてどん底に落とされた感覚でした。当初肺炎で入院していたときに糖尿病の診断が下されました。ちょうど東南アジアの出張から帰国した頃です。それから1カ月に1回のペースで糖尿病の薬を飲みながら、5・6年を過ごしました。糖尿病についてよくわからず指導や説明もあまり受けられないまま、薬を飲み続けていた状況です。ついにある日、かかりつけの病院で、ここでは手に負えないから総合病院に行ってください、と言われました。なんのこともかさっぱり訳が分からないままの透析開始でした。とにかく説明不足続きでしたね…。腎臓は沈黙の臓器とか言われますけど、「えっ」という衝撃と、思わず「騙された」という感情が走りました。

櫻堂：今でこそ、インフォームドコンセントっていわれてますけど約10年前となると今ほど浸透していない状況だったと思います。相当のショックですよね。

小野：ショックはありましたけどしなきゃいけないことはしなきゃいけないですからね。

櫻堂：透析をどのように受け入れていかれたのですか？

小野：私の場合は、これまでが仕事づくめだったからかもし

れませんが、透析を始めた当初は透析時間中にゆっくりできるという気持ちに切り替えました。たまに仕事のメールのやり取りをしていましたが、SDCに来る前は電話ができる環境ではありませんでしたので、ただ時間をすごしていた感じがあったのも事実です。

櫻堂：これまではどのような透析施設で透析をされていたか？

小野：透析を始めたころは地元で透析を受けていて、半分は出張先の東京に臨時透析に来るというイメージです。地元の施設では予約の選択肢がガチガチに固められていました。例えば午前の場合、朝8時からのみ、午後の場合13時からのみ、といったように。スケジュール調整がとても難しい環境でした。一方、東京で臨時透析を受ける際は地元と比べたら融通が利いていたので助かりました。

櫻堂：以前通われていた透析施設では、透析ありきの生活のリズムを作らなきゃだめだったということですよね。SDCはどのように知ったのですか？

小野：ちょうどコロナ禍の時期で、東京からの出張帰りの患者を地元の病院が受け入れてくれなくなってしまいました。コロナの検査もして陰性であったのにもかかわらず、いつ発熱してもおかしくないからと言われて…。もう戻れなくなってどうにかしなければならず、結局東京に住むようになりました。もともと東京に来たときに通っていた透析施設が夜間しかやっていなかったのが昼間も透析を受けたいと思った時に相談したら、田端駅前クリニックもあるよと教えてもらいました。田端に移ってきたときからSDCのことは、興味はありましたから。スタッフの方にもっと仕事がしたいと相談したところ、SDCに移ることになったんです。

(次号に続く)



このコーナーでは、人生を楽しく豊かにしてくれる「旅」「歴史」「科学」「エンターテインメント」など多彩な分野の情報をお届けします。読者からの寄稿も歓迎します。

東京都美術館 『デ・キリコ展』

実物ならではの思想や感情との出会いが…

イタリアの画家、ジョルジョ・デ・キリコをご存じでしょうか？
画家と言えばピカソやダ・ヴィンチなどを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、『デ・キリコ展』（今年の4月から8月29日（木）まで東京都美術館・台東区上野公園で開催）の感想などを書きたいと思います。

キリコの作品から滲み出るメッセージ

キリコは1888年、地中海を挟んでイタリアの向かい側にあるギリシャで、イタリア人の両親のもとに生まれ、アテネやミュンヘンなどヨーロッパの都市圏で絵画を学びました。彼の画家としてのキャリアは1912年、パリで催されたサロン・ドートヌヴという展覧会に出品したことで始まります。アーチの並ぶ古典的な建築、古代ギリシャ風の彫刻、煙を吐いて走る蒸気機関車などの風景画は、当時勃興していたキュビズム（ピカソから始まった芸術運動）や、未来派（過去の芸術の破壊と近代社会の速さを称揚する前衛芸術運動）と比較しても異質な作品でした。多くの観客には理解されなかったものの、小説家・詩人であり、美術評論家でもあったギヨーム・アポリネールにその価値を見出され、彼の作風は「形而上絵画」と呼ばれるようになったといいます。そして後のダダイズムやシュルレアリスムに影響を及ぼすことになりました。

彼の代名詞でもある形而上絵画にたびたび現れるのが、土の褐色が荒漠と広がる「イタリア広場」や、そこに連なるアーチを伴った壁面などですが、もっとも有名でかつ後世への影響の大きかったのは、『デ・キリコ展』メインビジュアルの「形而上的なミュージックたち」にも描かれているマヌカン（マネキン）というモチーフです。西洋絵画でも、伝統的に肖像画、人物の描写は重要なものでしたが、キリコの画面に現れるのは人物ではなく、アパレルショップや百貨店で何十時間も同じ姿勢のまま立ち尽くしているあのマネキンなのです。このマネキンが描かれるようになったのが第一次大戦開戦のため、非理性的に戦争へと突き進む人々への批判の表現であると言われています。

自分とは？ をマネキンを通して問うてみる時間

実際に展覧会へ行ってみると、マネキンの描かれた絵の数々に驚かされます。哲学者のように語り合い、父子のように寄り



添い、あるいは独り建物の屋上で腰かけこちらを振り向いているマネキン。例えば有名なダ・ヴィンチの「モナ・リザ」について言えば、正面からでも斜めからでも絵の中の女性と目が合うという「モナリザ効果」と呼ばれる現象が起きると、まことしやかにささやかれています。そのように人間の顔の中でもとりわけ強い印象を持つ目を、当然ながらマネキンは有しません。代わりに各部位を構成する機械的なパーツ、接合されたそれらが形作る不安な姿勢、頭骨とは異なるなめらかな均整の取れた球体である頭部などの物質的側面が強く迫ってきます。素人目にはなんとも不気味な絵として映るとともに、人間とマネキンが等価物として描かれることへの不安が襲ってきます。見つめているとだんだん「俺でもしかして人間じゃなくて、マネキン人形だったりして!？」と背筋が冷える思いになります。

透析の予約をしてお出掛けになられては

とはいえ、彼の作品も不気味なものばかりではありません。肖像画をはじめとして綺麗な絵が多く展示されている『デ・キリコ展』。お盆には込み合うかもしれませんが、機会があれば訪れてみてはいかがでしょうか。キリコでなくとも、ピカソやモネなど、有名な西洋画家の展覧会は東京や各都市圏で催されることがしばしばあるようです。「名前だけは聞いたことある」という芸術家の作品を、海外まで足を運ばずとも実際に見ることのできる貴重な機会ですし、思いのほか面白かったり、綺麗だったり、収穫もあると思います。泊りかけになる際には、宿泊先に近い透析施設を探し、透析の予約をしておけば、問題なく楽しむことができます。美術館でなくとも、「旅行に行きたいな」と思った際は、近くの透析施設に気軽に問い合わせてみましょう。透析施設を探すときには「透析検索.com」で調べると便利です。活用してみてくださいね。（大友）



COOK
BOOK
file 20

枝豆の肉団子甘辛煮

たんぱく質や食物繊維が豊富な枝豆を刻んでたっぷり混ぜ込んだ肉団子。ビールに合う夏らしい一品です。

材料〈2人分〉

豚ひき肉	200g	小ねぎ(小口切り)	適量
枝豆(さや無し)	100g	いりごま	ひとつまみ
干し椎茸	中2枚	甘辛だれ	
長ねぎ	20g	水	50ml
溶き卵(Mサイズ)	1個分	しょうゆ	大さじ2
米粉	大さじ1	砂糖	大さじ1
塩こしょう	小さじ1/2	みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1		



[作り方]

- 枝豆は茹で、さやから取り出し粗みじん切りしておきます。
(冷凍枝豆の場合パッケージの表記通りに解凍)
- 長ねぎ、もどした干し椎茸はみじん切りにします。
- ボウルに豚ひき肉、枝豆、長ねぎ、椎茸を入れ、卵、米粉、塩こしょう、ごま油を加えて手で粘りが出るまでよくこね、一口大に丸く成形します。
- 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、3.を入れて蓋をし、中に火が通るまで時々返しながら、弱火で7~8分程焼きます。
- 甘辛だれの材料を入れ、汁気が少なくなるまで中火で焼き、火から下ろしねぎといりごまを振りかけます。
- 器に盛り付け、小ねぎを散らして出来上がりです。



冷やし揚げ出し豆腐

揚げたてはもちろん、冷やして大根おろし、おろし生姜を添えて、冷たいだし汁とともにさっぱりといただくのは、今の季節ならではの。

一緒に愉しむ
SIDE MENU



材料〈2人分〉

豆腐	半丁	めんつゆ	適宜
片栗粉	大さじ2	大根おろし	適宜
薄力粉	大さじ2	おろし生姜	適宜
揚げ油	豆腐が浸かるくらい	ねぎ	適宜

[作り方]

- 豆腐は半丁を8等分に切ってキッチンペーパーで表面の水気を拭き、片栗粉と薄力粉を混ぜた衣をまぶします。
- 180°Cの揚げ油で約3分表面がカリッとするまで揚げます。油を切ったらキッチンペーパーに包み、冷蔵庫で冷やしておきます。
- めんつゆは天つゆの割合で薄め冷蔵庫で冷やします。
- いただく直前に豆腐を器に盛り、3.のつゆを豆腐の1/4の深さの量まで注ぎ、大根おろしとおろし生姜、ねぎの小口切りを上盛り付けます。
- 大葉、茗荷など夏の葉味でいただくのも格別です。夏野菜の素揚げを添えても。

TOKYO WALK | 29

Feature

日本橋

NIHONBASHI

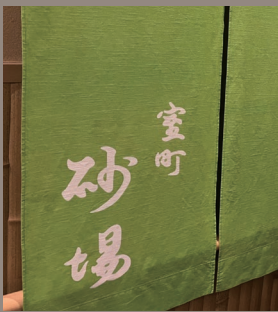
老舗蕎麦屋さんが
醸す味と歴史

地下鉄銀座線の三越前駅を降りて数分。伝統と現代が融合したような街に店を構えるお蕎麦屋さん「室町 砂場」をご紹介します。室町砂場はこの地で明治 2 (1869) 年から続く老舗で、天ざる、天もり発祥の地ともいわれています。「夏でも天ぷらそばを美味しく食べやすく提供できるように」という 3 代目店主の心遣いがきっかけだそうです。

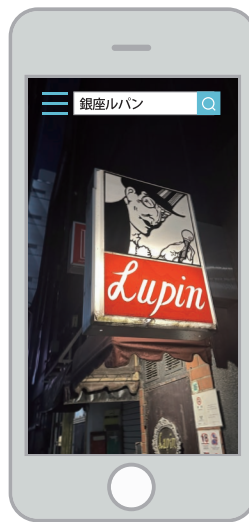
店内はお蕎麦のほのかな香りと同時に、木のぬくもりが感じられ、とても落ち着いた雰囲気です。また、旬の素材を使った天ぷらと控えめな味付けの数々には舌鼓を打つばかり。日本酒との相性のよさは飲み込んだ後の余韻を愉しませてくれること間違いなし。最後は、程よい歯ごたえと繊細な香りが特徴の手打ち蕎麦で締めます。

じつは砂場蕎麦の発祥の地は大阪です。天正 11 (1583) 年 9 月に太閤・豊臣秀吉が大阪 (坂) 城築城を始めた際の「砂置き場」近くにあった蕎麦屋だったことから名づけられたとのこと。

当時の大阪城築城はいわば超大型公共事業で、1 日数万人もの人足たちが動員されると。彼らもその蕎麦を味わったとの説もあるそうです。大阪生まれ、江戸育ちのお蕎麦を通して歴史に思いを馳せながらひと時を過ごすのも心がほんわかして良いものです。
(小田 寛恵)



様々な体験を写真と共にお伝えするコーナー！



歴史を感じさせる老舗 Bar

銀座で 1928 (昭和 3) 年から続く老舗 Bar「銀座ルパン」。入り口のドアは東京大空襲の際、直撃は免れたものの、向かいのビルが被弾したとき、爆風で吹き飛ばされたという「歴史物」です。当時、界隈には文藝春秋や新聞社があり、太宰治、菊池寛、泉鏡花、永井荷風、川端康成など文豪も常連客でした。カウンターの後ろには、胡坐をかく太宰の写りが飾ってあります。そのシーンは、代表作『人間失格』の誕生秘話を描いた 2019 年公開の映画「人間失格 太宰治と 3 人の女たち」で太宰を演じた小栗旬が再現しています。歴史を感じさせる店内は常に満席状態。爽やかさとおいしさのあまりモヒートをおかわりしてしまいました。銀座みゆき通りの一画にある素敵な Bar を一度訪ねてみてはいかがでしょうか。(新治 純子)

「檀流クッキング」

檀一雄著 中公文庫



久しぶりの本屋を徘徊し出会った「檀流クッキング」。材料を生かした豪快な料理 92 種を紹介する本である。「豚でも、牛でも舌の先から、腸の末端にいたるまでことごとくの内臓が 1 本につながっているものだ。これらのモツを気味悪がったり、馬鹿にしたり、粗末にしたりしてはいけない。」「何によらず、新鮮なものはおいしいが、タケノコとトモモロコシだけは、掘ツタ、食ツタ、モイダ、食ツタでなくては」という表現はまさしく檀流だ。レシピは何々をひとつかみほうり込む、といった具合に、分量は Og、スプーンに O 杯なんか出てこない。うまいにきまっている。生きるとは、「食らう」こと。食らうことはよるこびであり、生命との格闘だ。この本をめくって、つまみ食いならぬつまみ「読み」をしていると、そんなワクワク感がメラメラと蘇ってくる。
(佐藤 充則)



第 3 回 透析患者サミット開催

2024 年 9 月 29 日 (日)

13:00 開始 16:00 終了予定

オンラインサミット

お問い合わせ

TEL: 03-3823-9080

お申し込みは
こちらをクリック

E-mail: forum@oasismedical.jp

https://www.albalab.co.jp/toseki-summit-2024



編集後記

年に 1 回開催される「透析患者サミット」のテーマが「脱・透析の世界観～当たり前を捨てて幸せになる～」に決定しました。9 月 29 日 (日) 13:00～16:00 オンラインにて開催です。この決定に至るまで私たちは、透析患者さんがアクティブな社会活動を送るきっかけとなるよう、議論に議論を重ねて参りました。8 月号 TOP 記事の言葉を使うと、セルフ透析といういはば「非凡」な透析医療を世の透析の選択肢の一つとして確立することで、透析患者さんの明るい未来の創造をめざして・・・私たちも挑戦の連続です。

サミットの詳細は、随時公式ホームページやメールマガジン、SNS で発信して参りますのでぜひお見逃しなく！
(編集部)

第3回 透析患者サミット

脱・透析の世界観

～当たり前を捨てて幸せになる～

オンライン開催
参加無料

日時 2024年 9月29日(日) 13:00開始
16:00終了予定

形式 オンラインフォーラム

対象 透析患者さん・ご家族

*Oasis Forumは、患者さんが主役というその趣旨から「透析患者サミット」としてリニューアルし運営いたします。
*プログラムは予告なく変更することがあります。

<お申し込み方法>

右のボタンからアクセスしてお申し込みください。
詳細はお申し込みページにてご確認いただけます。

・お問い合わせ

TEL : 03-3823-9080

MAIL : forum@oasismedical.jp

詳しくはこちら



プログラム

- 1 【インタビューVTR】
型破りな透析の選択で人生がどう変わったか？
- 2 【視聴者参加型グループディスカッション】
視聴者同士のディスカッション！
全国の患者さんと意見交換できます
- 3 【Q&A】
透析のエキスパートたちが透析選択の疑問にお答えします