

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

**AFTER CLIMBING A GREAT HILL,
ONE ONLY FINDS THAT
THERE ARE MANY MORE HILLS
TO CLIMB.**

透析医療 選択の科学II-⑪
**あなたが生き生きと
輝いているのはどんな時？**

Wake-up REAL VOICE Vol.05 前編

家族のために
できる限りの事をしてあげたい

NOVEMBER
2024

VOL.102



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

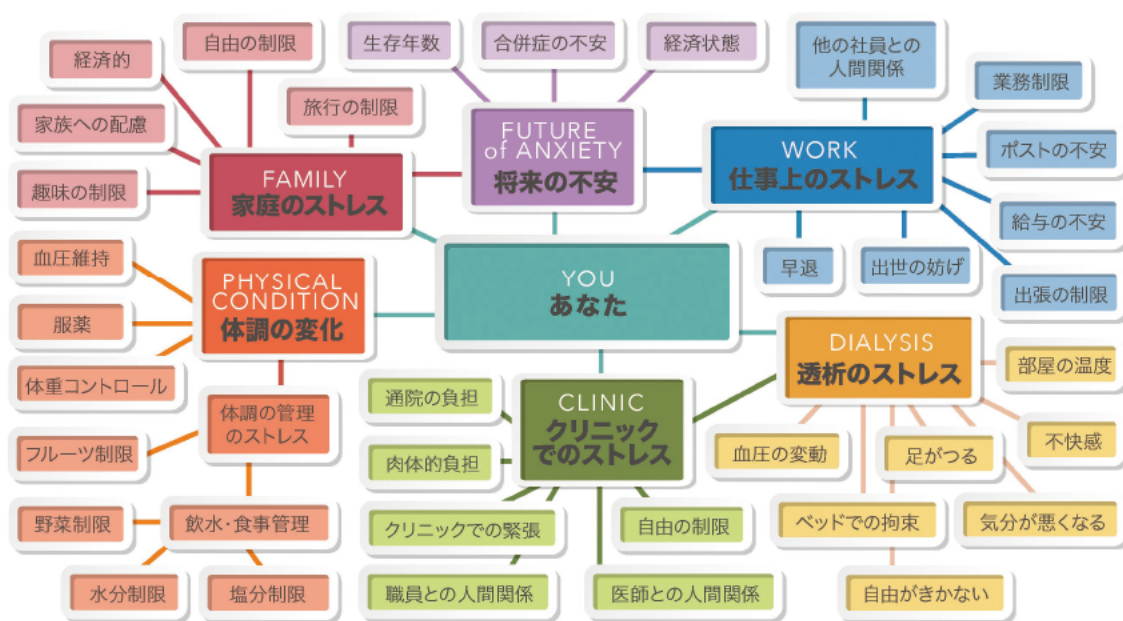
選択の科学Ⅱ-⑪

あなたが生き生きと輝いているのはどんな時？

もし今、あなたが後ろ向きの思いで日々を過ごしているなら、一つのエクササイズだと思って次のように考えてみてください。

あなたには様々な人生のステージがあります。幼少期から現在に至るまで、夢中になって生き生きと過ごしていた時代はどんなときですか？ 趣味に没頭していた時ですか？ 美しい景色の場所に旅行した時ですか？ そしてその時の状態に戻りたいと思いませんか？ もちろん、完全に戻ることは出来ませんが、再び輝かせることはできます。

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



あなたの現在地 (ポジション) を知る

その第一歩として、あなたの現在地 (ポジション) について考えていただきたいと思います。あなたは現在、どのような状況でしょうか。先日、ある患者さんからこんなお話を伺いました。「櫻堂さんの、ストレスの図を見て、ほとんどが該当することに驚きました」と。

私が提示した図 (「あなたを取り巻く 37 の苦悩」) を掲載します。あなたは、多少なりとも 37 の苦悩の一部を経験しているはずです。(この苦悩に押しつぶされそうになりながら頑張っておられることに頭が下がります)

さて、この中で、何が一番あなたにとって大きな関心事ですか？

- 体調の問題 透析医療そのもののストレス
- 将来の不安 通院しているクリニックのストレス
- 仕事上のストレス 家庭のストレス

人それぞれ異なるストレスを受け続けていると気づくかと思いますが、毎日このストレスを受け続けていけば、心も体も疲れ切ってしまうのは当然です。ところが、多くの人は自分がこれに対して無力だと思い、心に蓋をしてしまいます。

悪い結果は当たり前、避けられない、自分にはどうすることも出来ない…

こういう思い込みを、米国のダン・ヒースはベストセラーとなった著書『上流思考』の中で「問題盲」と指摘しています。透析になれば、いい事なんてない、苦痛の連続だ、と思い込んでいることこそが障害となる「問題盲」です。

ここで、問題を明確化しこの状態を改善するために、少し理屈っぽい話をします。ご容赦ください。

先の 37 の苦悩は正確にいうと、「問題」ではなく「現象」なのです。原因があり、その結果 37 の苦悩という「現象」を引き起こしているというわけです。

ですから、これらを問題として潰しにかかったとしても、一時的に現象がなくなったように見えるだけで、また浮上してきます。つまり、1つの現象を潰せば、また他の現象が生じるというように「モグラ叩き」状態になります。いつまで経っても終わりがありません。

透析が嫌いな透析医？ 透析医は何故透析を辞めたのか？

話は少し変わりますが、ある時、知り合いの医師からお誘いを受け、素敵なディナーをご馳走になったことがあります。何故、食事に誘ってくださったのか？彼に何かいいことをしたかな？全く思い当たりません。ははあ、きっと何か僕に頼みたいんだな？医師からご馳走される時は大体魂胆がある時が多かったので（すみません一般論ではありません、私の経験です）少し疑ってかかっていました。

しかし、その医師は「あなたと仕事をすることで、多くのことを教えていただき、私が目覚め、大きな転機になったから」と言うのです。私としては、数年一緒に仕事をしたこと以外、そんなに大した関わりをもった覚えはないのですが…。

続けてその医師は、透析医療の現場に長年立ち続け、解決できずにいたある思いを吐露されました。

「患者さんに透析医療を提供しても、透析医療が無力のように感じる場合があります。透析に限らず医療は大した成果を上げることができず死に至るケースも多々あります。ですから、もっと前の段階で病気にならないように、警告を与えること、そして病気にならないための方法を提供することを仕事にしたい」というご自身の願望が明確になったと言うのです。

彼の考え方は、まさに「上流思考」です。いま彼は、病気にならないためのクリニックを開業し、院長として奮闘しています。一般的には予防医療のクリニックと云えばいいのでしょうか。

現象に対して反動的に対処するのが現在の医療です。そのようなことを繰り返しても本質的な問題を解決することができません。問題解決のためには、その源流を辿って、本質的な問題を改善するというアプローチが必要なのです。

現実的な話をしましょう。あなたにはいくつかの選択肢があります。

その1 じっと耐える（つまり行動しない）

その2 様々な情報にアクセスしてみる、（情報収集はするが行動はしない）

その3 情報を元に、行動する

この中で、あなたの状況を変える可能性があるのはどれでしょうか？それは、「その3」一択です。その1、その2は考えているだけで何も変わりません。行動を変えるから結果が変わる。行動を変えるために情報を収集するのです。極めてシンプルな原理原則です。

みんなそうだから？ 常態化の罠

しかし、行動を起こさないのはそれなりの理由があります。現在の透析医療では、37の苦悩が常態化し、異常と疑うこともしないのです。何故なら「透析だから…」、多くの人がこう考えているからです。

常態化は、「みんながそう」だとか、これは「透析だから仕方のないこと」、と何もしないことを正当化します。このことが「異常」であると気づいた途端に思考のモードが変わります。この時「諦め」から、「可能性」のモードへとスイッチが切り替わります。

そしてモードのスイッチ転換のためには、キッカケが必要なのです。権威ある医学雑誌、信頼している人からの話等の“事実”。全てモード変換のキッカケです。その事実を目の当たりにした時にあなたのモードが変わり始めるのです。

先日の患者サミットは、“事実”をキッカケにすべく、「可能性」のモードへの転換を遂げた24人の患者さんへインタビューした際の動画を紹介しました。驚いたのは患者さんに「何か現在問題や要望はありますか？」と聞いた時に「特にありません」と異口同音に答えたことです。不満や苦痛を言った人は一人もいません。つまり、この24人の患者さんは全員が37個の苦悩から解放され、新たな人生へと方向転換しているのです。

私は行動を起こす資格がない？

自分には行動を起こす資格がない、解決できるのは医療者であり、自分にはできない、と考えていませんか？

これこそが、大きな過ちです。ご自身の医療を選択するのはあなたです。ご自身の大切な人生はあなたのものです。誰のものでもありません！

あなたが、「可能性」のモードに切り替わったときこそ、大きな転換が起こります。その転換は、あなたの人生を再び輝かせてくれます。

追伸:更にお知りになりたい方は、こちらから私のオンラインセミナーに参加してください。

オンラインセミナー
参加はこちらから→



※ダン・ヒース『上流思考』ダイヤモンド社 2021



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



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.05 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ければ幸いです。



R・Fさん 50歳代

田端駅前クリニックのセルフ透析センター（SDC）に通うR・Fさん（50歳代）は現在、週4回、1回につき4時間、4時間30分の透析を受けている。

「子どもたちのことが未だに心配です」と母親のやさしい笑顔で話されるR・Fさん（以下Fさん）。透析をきっかけでお仕事を辞められたとのことですが、大切な家族のために早朝、深夜まで忙しく、そして楽しみの時間も大切に過ごされる様子について櫻堂渉がお話を伺いました。

家族のために できる限りの事を してあげたい

櫻堂：日常生活についてお伺いさせていただきます。普段どのようにされているのですか？

F：以前は会社勤めをしていたのですが、透析導入の1年くらい前から腎臓の機能が悪くなり、老廃物がたまってきたので、食事をすると吐き気や倦怠感、気持ち悪さがひどかったです。仕事でも辛くて、透析を始める少し前に仕事を辞めました。

櫻堂：透析を始めてどのくらいになりましたか？

F：去年の春からですから1年半くらいになります。もともと通っていた病院で1カ月ほど透析したあと、田端駅前クリニックに転院してきました。セルフ透析は以前から気になっていて、説明会にも参加したり、新治さん（Oasis Medical のエキスパートナース）とはメールであれこれやりとりさせてもらったりしていたことから、ここに通うようになりました。

櫻堂：そうだったのですね。透析のためにお仕事を辞められた時は辛い選択だったのではありませんか。現在の暮らしについて教えてください。

F：今は、夫と2人の成人した子ども、実母と暮らしているのですが、家族の世話が中心の生活ですね。母を病院に連れて行ったり、土日息子も仕事に出たりしていろいろ心配は尽きませんね。毎日子供達のお弁当を作ったり、意外に忙しいです。息子の仕事は終わるのが遅い上、朝早く出掛けるので、バランスを考えた食事ができるようにお弁当作りだけでもやってあげたくて。その準備に夜9時過ぎまでかかることも多いけど、偏った食事はやっぱり心配ですから。その後に洗濯して、朝はだいたい5時半頃に起きます。

櫻堂：かなりハードな生活を送られているのですね。ご家族の方も手作り弁当が召し上がられて安心だと思います。ご本人は大変だと思いますが。

F：いえいえ。そのくらいしかできませんので…（笑）。とは

いえ、田端に透析に通うため千葉から来ているのですが、片道1時間かかり、夏の暑い日は疲れちゃうなと感じることもあります。それでも夫がいるときは家事も手伝ってくれるので助かってます。ある意味、透析中は休み時間と思うようにもしています。

櫻堂：千葉から通われて大変ですね。遠くからでもセルフ透析を始めようと思ったきっかけは、どんなことだったのでしょうか。

F：透析導入前は透析について無知でした。そこで、いろいろ自分で調べていくと、普通に透析をやっているだけだと寿命が限られるとか、辛い出来事をたくさん目にするようになって、透析が大変だということが分かってきました。

それで、何か良い方法はないかと更に調べていたときに、ここに行き着いたのです。それからオアシスメディカルの説明会や見学を経てSDCに来ることに決めました。

しかし、なにせ千葉から通うことになるので、家族とも相談すると、「まだまだ動けるなら行きたいところに行けば？通勤だと思ってやってみて、もしだめだったらまた考えればいいじゃん！」と娘に背中を押されました。それじゃ行こうって決めました。周囲の人にも東京まで通院するのが遠いけど大丈夫？とか言われましたが、自分でいろいろ考えたので決意は固かったです。

櫻堂：ご自身でいろいろ勉強されたのですね。透析中はどのような過ごし方をされているのですか？

F：趣味の韓国ドラマを観たり、韓国語の勉強をしたり、自由に過ごしています。ここではスマホも使えるから選択肢が広がります。前の施設はDVDを観たりしていたんですけど、ベッドなので、どうしてもできることが限られてけっこう退屈でした。

（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。

世界の名画を一度に観られる美術館

秋と言えば芸術の秋ということで、関西に住んでいた時に何度も足を運んだ美術館を紹介합니다。場所は徳島県鳴門市にあります「大塚国際美術館」です。

この美術館は西洋名画を展示しているのですが、またの名を「陶板名画美術館」と称し、特殊技術でオリジナル作品（原画）の大きさ・色を忠実に陶板に焼き写して再現した陶板画を展示しているのです。陶板画は2000年以上も劣化せず、そのままの状態を保つことができるため、文化財の記録保存に貢献しているのです。

展示作品はなんと1000点以上！世界中の名画を現地に行かなくても、1カ所で堪能できるとても贅沢な美術館なのです。鑑賞ルートは約4km、ゆっくり鑑賞していると1日では足りないぐらいのスペースと展示品に「また来よう」と思ってしまう素晴らしい美術館です。

ここを見て欲しい！イチオシポイント

この美術館の迫力、臨場感、凄さは、展示ルートの最初から始まります。パチカンのシステーナ礼拝堂の天井画と正面壁画「最後の審判」を再現したシステーナ・ホールです。いきなり天井を見ることからスタートです（笑）。以前私はパチカンで同じ物を鑑賞したことがありますが、再現度がとても高く感動してしまいました。

パチカンでは他の観光客で「すし詰め状態」なのに比べ、こちらではゆったりと自分の観たい場所・観たい角度でいくらでも堪能できます。礼拝堂の再現作品は他にもありますので、ぜひ実際に体験・鑑賞してもらいたいです。

もう一つのイチオシとして、レオナルド・ダ・ヴィンチ「最後の晩餐」があります。有名な作品ですが、実物は1999年5月に修復されています。こちらの美術館では、この作品の修復前と修復後と比較鑑賞できるのです。描かれているキリスト、12使徒の表情や色調の変化が詳細にわかる良い展示だと思います。

まだまだ押しポイントあります！

また、展示作品は古代・中世・ルネサンス・バロック・近代・現代と網羅しており、歴史の変遷がわかります。展示方法も、屋内の礼拝堂の再現をはじめ、屋外に洞窟の古代壁画を模した展示、中庭にはモネの大睡蓮を展示して、池の実物の睡蓮と一緒に鑑賞できるス



ペースがあったり（6～9月が見頃だそうです）と、飽きることはありません。

モナ・リザ、ヴィーナスの誕生、真珠の耳飾りの少女、ムンクの叫びなど美術の教科書に載っている名画はもちろん、知らなかった画家の作品に出会い、しかも間近で観られます。新たにお気に入りの作品・画家が発見できます。

私が数年前に行ったときは、ゴッホの「ひまわり」全7点を一挙に観ることができました。中でも、第二次世界大戦で焼失してしまった、二度と観ることができない通称「芦屋のひまわり」も再現して展示してありました。世界中にある「ひまわり」を一度に観られるのはここだけです。

フラッシュさえ使わなければ、写真も撮り放題です。私も何十枚と撮って後で見返していますが、やっぱり実物を鑑賞するのが一番です。

美術館には、カフェ&レストランもありますので、疲れたりお腹が空いたときに休憩しながら鑑賞できます。

美術館の周りにも…

鳴門市には温泉街もありますし、鳴門の渦潮も近くです。関西からは淡路島を通って行きますので、観光もできます。淡路島のたこせんべい、タマネギがおすすめです。

これを読んだ皆さまも、ぜひゆったりとした日程で美術館と周辺の観光をしてみてください。（岡留哲也）



COOK BOOK

file 23

3種のチーズパスタ

つまみ用のチーズセットで簡単に。いろんなチーズで楽しみながら自分の味を探すのもいいですね。

材料〈2人分〉

パスタ 200g
牛乳 200cc
塩 少々
黒胡椒 適量
白ワイン 大さじ2

○パルミジャーノレッジャーノ 40g
○モッツアレラチーズ 30g
○ゴルゴンゾーラ 20g



【作り方】

1. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、パスタを茹でます。(表示時間より30秒くらい短く)
2. フライパンに牛乳、チーズを入れて弱火で溶かしていきチーズが溶けたら白ワインを入れ、沸騰させないように注意しながらゆっくりとろみがつくまで煮詰めます。
3. パスタが茹で上がったたら、2.のフライパンに投入し、よく混ぜ合わせ、チーズの塩味を考慮し塩加減をみながら味を整えます。
4. 器に盛り、黒胡椒はペッパーミルで挽きながら、お好みでパルミジャーノレッジャーノをチーズグラターでおろしながらたっぷりとかけて仕上げます。



オレンジ紅茶

搾りたての果汁で、フルーティなオレンジの香りと味わいを存分に楽しんで。

食後に楽しむ
DRINK



材料〈2人分〉

オレンジ 1個
紅茶〔茶葉〕 ティーバッグ3個
お湯 400cc
*お好みでラム酒を少し垂らして・・・

季節のフルーツで・・・

- ★ キウイ+レモン
- ★ りんご
- ★ いちご+ブルーベリー
- ★ ぶどう
- ★ 梨+レモン

【作り方】

1. オレンジは皮をしっかりと洗い、横半分に切る。輪切り3枚を切り分け、1枚は半分につけておきます。2枚は飾り用残りは果汁をしぼり、茶こしで漉す(オレンジ果汁)。
2. ポットに紅茶のティーバッグ、お湯を入れてふたをし、2〜3分おいてふたを取り、ティーバッグを取り出す。オレンジ果汁を加えて混ぜる(オレンジティー)。
3. カップに輪切りのオレンジ1/2切れを入れ、オレンジティー2.を注ぐ。
4. 飾り用のオレンジの輪切りをピックをさして飾る。仕上げにお好みでラム酒を少々、大人の味に。

TOKYO WALK | 30

Feature

御茶ノ水-
OCHANOMIZU神保町
JINBOCHO

「大満足」ここにあり!

吉祥寺や高田馬場と並び、東京都内の学生街の一つに数えられる御茶ノ水。JR の駅を出てすぐ神田川の北にそびえる東京科学大学(旧:東京医科歯科大学)や、南方へ下り坂になっている明大通りの脇の明治大学、日本大学など、有名私立大学が並ぶ様子は堂々として、絶好の街歩きスポットです。秋には街路樹の楓も色づいて綺麗ですよ。駅のすぐ脇のニコライ堂(東京復活大聖堂)や、やや北側に位置する神田大明神など、宗教建築の見どころでもあります。

また御茶ノ水は都内有数の楽器店街で、ギター、ベース、ドラム、バイオリンとヴィオラ、トランペットなどの管楽器と、それぞれの専門店が並ぶ光景はなかなかユニークです。明大通りの坂を下った先は、古書好きの聖地・神保町。こちらも書籍ジャンルごとの専門店が連なり、文学はもちろん、映画関係の書籍や、理数系の専門書を扱う店舗など、それぞれの店にマニア垂涎のお宝が眠っています。

歩き疲れたら喫茶店『さぼる』で7色から選べるクリームソーダを楽しむもよし、『神田伯刺西爾(神田ブラジル)』で煙草をくゆらせながら深い味わいの“仏蘭西ぶれんど”を飲むもよし。その後、カレー激戦区でもある神保町で好みのカレーを食べれば大満足な休日の出来上がりです。個人的なおすすめは、あっさりとしてコクが深いスマトラカレーの『共栄堂』。お試しあれ!

(大友)



様々な体験を写真と共に伝えるコーナー!



“非日常”を味わえる「新世界」

「新世界」は、大阪府浪速区にある下町です。1912(明治45)年に「通天閣」を中心とした遊園地が建設されたのが始まり。新世界という名前は、旧世界(徳川時代)には存在しなかった新しい文化や技術を取り入れて、近代的なエリアにしようとする人々の思いが表れていると伝えられています。通天閣のお膝元に広がる新世界の一角には、南北約180mに渡って「ジャンジャン横丁」があります。呼び込みの三味線や太鼓の音がジャンジャン鳴っていたので、この名前が付けられたとか。現在も“非日常”を味わえるエリアとして有名で、写真の食品サンプルのサイズを見ても、その“非日常サイズ”はインスタ映えしますね!

(小田)

「小杉湯原宿」

地下鉄明治神宮前駅近く



今年4月にオープンした銭湯、小杉湯原宿。ファッションの街・原宿に銭湯ができた驚きもありますが、もう一つの驚きは、この銭湯がランニングステーションとしても使えるということです。マラソンやランニングを趣味とする方が増えているのを、こんなニュースから感じとれます。

走るのには趣味でない方でも、原宿近くには明治神宮や代々木公園などもあり、少し足を延ばせば神宮外苑など散策を満喫できるスポットもありますので、ウォーキングを楽しむのもいいのではないかと思います。原宿周辺を走ったり散策した後は、ゆっくりと昔ながらの雰囲気を出す銭湯につかる、そう考えるとワクワクする施設です。

(宮崎)



Oasis Heart 9月・10月号に登場の青鹿賢一さんとYouTube生配信ライブを開催します!

YouTube 生配信ライブ

2024年11月17日(日)14:00~

BRIGHT JAZZ DAY

by GYPSY JAPAN

透析ギタリスト
アオシカケンイチ

×

医療法人社団

Oasis Medical



YouTube

<https://www.youtube.com/live/auHzM4YwFhQ>

編集後記

みなさま! 私たち Oasis Medical が提供する透析医療の新しい仕組みである「セルフ透析システム」が2024年度グッドデザイン賞(公益財団法人日本デザイン振興会主催)のグッドデザイン・ベスト100に選出されました。今年の応募総数は5000件以上、その中から有形無形問わず、暮らしの質の向上、社会の課題やテーマの解決に活かす目的で選出されるデザイン賞受賞です。さらにセルフ透析システムは、2024年度に選ばれたすべてのグッドデザイン賞受賞対象の中で、新たなビジネスモデルや新産業の創出とイノベーションの促進に寄与するデザインとして特に認められた特別賞のグッドフォーカス賞も受賞いたしました。これまで「非常識」ともいわれてきたセルフ透析の概念。透析の新たな選択肢として更に普及させ、透析患者さんのQOL(生活の質)向上させるため、私たちは一層尽力して参ります。(編集部)