

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

YOU HAVE A BRIGHT
FUTURE AHEAD OF YOU.



透析医療 選択の科学III-①
小関さんの選択が変えた未来

Wake-up REAL VOICE Vol.06 前編

妻の後押しでイエローカードを
数える生活から誇れる生活へ

JANUARY
2025

VOL.104



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Ⅲ-①

小関さんの選択が変えた未来

ここに、一人の透析経験者、小関さんの物語があります。それはまさに「問題が起こる前に解決を図る新たな問題解決思考」の発案者として知られる米国のダン・ヒースの著書『上流思考』*の実践です。この物語が私たちに教えるのは、問題に立ち向かい、自ら選択し、行動することの大切さです。

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



彼は若くして透析治療を始めながらも、パン職人として働き、母子家庭で母親を支える日々を送っていました。しかし、長年続けてきた標準的な透析治療（週3回、1回4時間）の中で合併症の兆候が現れ、健康と命に対する不安が彼を襲いました。

しかし「母より先に死ぬわけにはいかない」という強い決意から、彼は透析治療の在り方を見直し、長時間・頻回透析を行う施設に移るという大きな決断をし、不安の日々を脱したのです。

彼の母はその変化に驚き、「最近顔色がいいね」、幼馴染は「お前10歳若返ったよ」とその変化に驚いたといいます。その選択が彼の健康と人生、そして未来を一変させたのです。

透析患者が選ぶべき未来

小関さんの物語から学ぶ教訓は、単なる個人の成功談ではありません。それは、すべての透析患者、さらには健康問題に直面するすべて

の人に共通する重要なメッセージを含んでいます。そして、その鍵となるのが「上流活動」の実践です。

「上流活動」の実践者としての小関さん

ダン・ヒースの『上流思考』によれば、問題を未然に防ぐ「上流活動」は、多くの場合必須ではなく任意の取り組みです。小関さんは、自分の健康を守るために、まさに上流的アプローチを選びました。透析を選択するという過去を遡ったのです。そして標準的な治療では合併症のリスクは回避できないと気づき、透析時間を延ばし、頻度を増やす治療法を探し出しました。

上流活動の実践は、問題を根本から解決し、未来を変える大きな可能性を秘めています。しかし、それを実行するには、強い意志と行動力が必要です。小関さん

はまさに自らの選択で、健康を取り戻し、人生の質を向上させたのです。

当事者意識が未来を切り開く

上流活動を実現させるには、誰かが「当事者意識」を持たなければなりません。小関さんの場合、「母より先に死なない」という強い信念が原動力となり、行動を起こす力になりました。現状維持を選ぶことは簡単でしたが、彼はあえて新たな環境に飛び込むという選択をしました。その選択が彼の未来を大きく変えたのです。

私たちがまた、問題が起こる前に行動し、自らの未来を切り開く意識を持つべきです。「誰かがやってくれる」という他者依存ではなく、自分自身が当事者となることが未来をより良いものにする第一歩です。

医療者と患者の協力が必要

小関さんが理想的な治療法を実現できたのは、自らの行動力だけではありません。彼が担当医と率直な対話を行い、新たな施設への移転について背中を押してもらえたことが大きな要因でした。この経験は、医療者が患者の声を尊重し、選択肢を広げる重要性を示しています。

同時に、患者が情報を収集し、適切な治療法を選ぶようにする環境づくりも欠かせません。透析施設が多様な治療法を提供し、患者が自由に選択できる仕組みを整えることが、社会全体の課題として求められているのです。

行動する勇気が未来を変える

小関さんのストーリーは、「知ること」だけでは不十分であり、「行動すること」が未来を変える鍵だという教訓を伝えています。彼は自分にとって最善の治療法を見つけた後、それを実現するために新しい施設への移転という行動を選びました。その結果、体調が改善し、モチベーションが向上し、新たな夢を追いかけることができました。

「行動するか、しないか」という選択の違いが、彼の未来を劇的に変えたのです。これは、すべての人が心に留めるべき教訓です。

健康寿命を延ばすために

小関さんの選択の背後には、透析量の重要性を説く「HDP理論」がありました。この理論は、体内の老廃物や毒素を効率よく除去するためには、透析時間を延ばし、頻度を増やす必要があることを示しています。透析量を最適化することで、体調の改善、合併症リスクの低下、そして健康寿命の延伸が可能になるのです。

彼の成功は、HDP理論がもたらす効果を示すと同時に、透析患者が適切な治療法を選ぶことの重要性を訴えています。

上流思考で未来を創る

小関さんの物語は、透析患者だけでなく、健康問題に直面するすべての人にとって、行動の重要性を教えてください。問題が起こる前に上流活動を実践することで、未来は大きく変わる可能性があります。情報を集め、自ら選択肢を広げ、行動する。その過程で、医療者や社会が適切なサポートを提供することも不可欠です。

私たちが小関さんのように「当事者意識」を持ち、行動を起こすことができれば、より健康的で充実した未来を手に入れることができるでしょう。問題を解決する鍵は、自分自身の中にあるのです。



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.06 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、その内容に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。



堀越 喜紀さん 59歳 団体職員

田端駅前クリニックのセルフ透析センター（SDC）に通う堀越さんは現在、週4回、1回につき5時間の透析を受けている。

堀越さんは穏やかな口調とソフトな印象とは対照的に「透析導入当初からの経験はずっとマイナスの人生の連続だった」とかつての透析ライフを振り返ります。その堀越さんが、どうやって現在の前向きな「普通の生活」を手に入れることができたのか。お話を通して、そこには自分の健康のため、人生を切り開くために徹底的に調べ、リスクや解決策などを論理的に導き出し、それを基に実現に向けて行動する堀越さんの積極的な姿勢と、それを粘り強く後押しする奥さまの存在が浮かび上がってきます。編集部の岡田が伺いました。

妻の後押しでイエローカードを 数える生活から誇れる生活へ

岡田：透析を始めた頃のことについてお聞かせください。

堀越：私が透析をはじめたのは2012年からで13年目になります。セルフ透析に出会うまでずっとマイナスの生活でした。透析を始めたばかりのころは定期的な血液検査の結果や体重の増加に対して、病院からいわゆるイエローカードを出されていたことが苦痛のひとつでした。そのイエローカードが何枚も溜まってきたら、栄養指導がはじまります。

医療者と私との栄養指導時の会話は、こんなイメージでした。

「1週間何を食べましたか？」

「唐揚げのお弁当を食べました」

「お弁当を食べる際は全部食べずに、唐揚げは1つ残してくださいね。カリウムやリンが多いものは食べずに残してください」といったように…。私の体のためというのは分かるのですが、こういうことを言われ続けるとマイナスの気持ちが続くわけですよね。とても苦痛でしたが、徐々に透析というのは、それが当たり前なんだという認識になっていったのを覚えています。

岡田：辛い感情が普通になっていく…。

堀越：以前通っていた病院は、夜間透析でお世話になっていました。私の場合18:00～22:00までの時間で通っていました。この時間で限定されていたから、このセルフ透析センターみたいに透析の予約時間を変更するという選択肢を持っていませんでした。今思い起こしてみると、みなさん決まった時間に通っていましたし、病院のスタッフの方も限られた人数で大変そうだったので、お願い事はしにくかったですね。

岡田：セルフ透析を始めたきっかけは何だったのですか？

堀越：妻のアシストです。じつは彼女がOasis Medicalから発信されるメールマガジンの講読に登録してくれていて、透析に関する情報がDMとして自宅に送られてきていたんです。でも私は最初、全然興味を持ってなくて…。興味というか、当時の状況から抜け出せるなんてイメージできなかつ

たから、目を通しませんでした。それでも妻は、ずっと登録し続けてくれました。そしてある時、たまたま「透析患者さんの37のストレスチャート図」を目にしたのです。(下図)するとそれは、全部自分に当てはまることばかりでびっくりしました。それをきっかけにOasis Medicalで体験透析をすることになり、その中で検討を重ねてセルフ透析を始めることになりました。

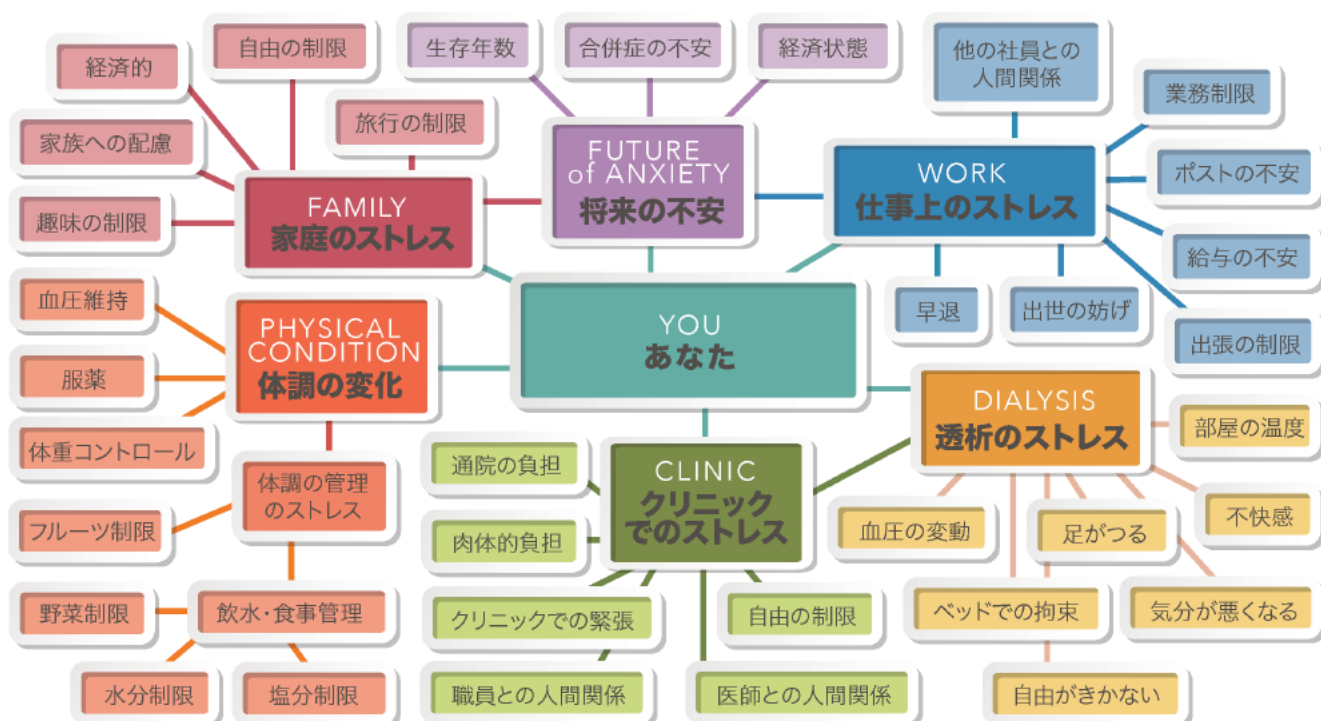
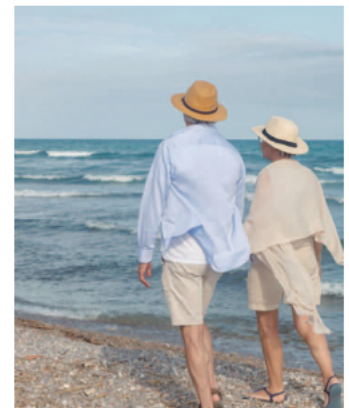
岡田：奥さまの深い愛情を感じます。

堀越：なるべく家では愚痴をこぼさないようにしていたつもりだけど、彼女は私の感情、気持ちを感じ取っていたのだと思います。妻には本当に感謝しています。

それでも病院を移るのは結構大変でした。ずっとお世話になっている病院との関係性もあるので。けれど今は、それを乗り越えたからこそ、自分にとって普通に生活をできているということに本当によろこびを感じています。

それにセルフ透析を利用している方は、生きることを真剣に考えて透析治療に取り組んでいることが伝わってきます。なのでこのチームの一員であることはとても誇りに思います。

(次号へ続く)





LIFE JOURNEY
ライフジャーニー

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。

初冬の奥多摩「山ある記」

静寂の山中で幸せ時間を楽しむ

早朝4時半、スマホのドラム音で眼を覚ます。外はまだ真っ暗だ。控えたつもりだった寝酒のアルコールが少し残っていて頭が重く逡巡したもの、天気は快晴の予報、意を決して駅に向かう。東京の夜空は星が見えないので空模様では天気ははっきりわからないが晴れ。車中眠り継いで乗り過ごすこともなく、無事に JR 青梅線の最寄り駅に辿り着く。深まりだした冬の朝ともなれば、さすがに登山客も少ない。時間は朝7時をすぎ、太陽が山の上にあがり、車中に暖かい陽が差し込んでいる。

鳩ノ巣駅で下車して歩き始める。森の朝は空気が美味しく、寝起きの際の不快感も吹っ飛んでいる。しばらくはヒノキの林を歩く。人工林は景色の変化に乏しいが、4~50年になろうかという、真っ直ぐ空にのびる立派なヒノキ林が続く。よく手入れされていて東京の林業も捨てたものではない。都民の大切な水源なので大切にされていて当然か。日差しがないのでやや肌寒いけれど、汗ばむくらいに登りにはちょうど良い。

1時間ほど登ると、目の前が明るく開けて、青い空が見えてくる。もうすぐ中腹の尾根。そこには雑木林が広がっていた。ふかふかの落ち葉の絨毯の上に寝っ転がり一休み。おっと！こういうところは、鹿のフンが転がっていることが多いので要注意。

上を見上げると白い木々や黄色い葉と冬の季節特有の深く蒼い空のコントラストが美しい。温かいコーヒーを入れてしばし幸せな時間を楽しむ。じっとしていると、いつものように鳥たちが侵入者を偵察にやってくる。まだ落ち葉の途中なので、姿は見えにくい、木々を飛び回る気配がする。ツツピーはシジュウカラ、チー、チーという高いトーンはエナガか。コゲラ（キツキの仲間）のドラミングもまじっているか？

雑木林の緩やかな登りを行くと、分岐に着く。奥多摩は複数のトレイルコースが整備されていて分岐ごとにコースの選択が必要になる。以前、わたしは分岐で選択を誤ったことがあり、500mほど林道を引き返す羽目になったので、慎重を期して登山アプリで現在地とコースを確認。スマホの電波は届いていないが、「みちびき」（衛星システム）がコースの入った登山地図にほぼ正確な現在地を表示してくれる。街中では当たり前だが、山中で星（衛星）の目はありがたい。

温暖化と紅葉と変わる景色の未来

今は、衛星で何でも検出できるようになっている。軍事的に活用されているのは周知のことだが、温室効果ガスの排出状況も地球規模で衛星からモニタリングされている。



特異的にメタンの排出量が多い場所や、排出量取引においてCO2吸収効果の減少を抑止するプロジェクトに、想定する効果が出ていないこともわかっている。何をやるべきかはわかっているのに、なかなか進まない。いうなれば、まるで透析量を増やせない日本の透析医療システムのようなのだ。

「今年の秋は暖かく、例年より1週間ほど紅葉の見ごろが遅れていて、紅葉を楽しめた・・・」程度のゆるい感覚ではあるが、最高気温が35度を超えることが当たり前になった夏の猛暑や、世界中で気象災害が発生していて、未来から振り返ると、温暖化へ突き進む転換点に来ているのかもしれない。

それにしても快晴の川乗山（川苔山J,363m）の山頂は、風も穏やかで富士山、秩父の山々の眺望がよい。

そんなことを考えながら帰りは、川苔谷を下る。百尋の滝を起点に、美しい渓谷が続く。南西に谷が開けているので、午後の時間帯はちょうど柔らかな陽が差して、紅葉が一層明るく輝いて見える。モネがその作品で表現したように美しい風景は光の造形であると実感する。

40分ほど林道を歩くとバス停に。あとは至福のビールにありつくまでの辛抱だ。（佐藤）



COOK BOOK

file 25

海老のツケ天

海老をツケにして揚げる。つけダレも衣に活かし、しっかりと味付けしてるのでそのまま食べられる天ぷらです。揚げたてをビールのつまみに、冷めても美味しいのでお弁当にも。

材料〈2人分〉

海老(小ぶり) 10尾
 淡口醤油 大さじ1
 酒 大さじ3
 薄力粉 大さじ1/2
 揚げ油 適量

| | |
|------|------|
| 衣 | |
| 水 | 50cc |
| 天ぷら粉 | 50g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |

*お好みでごま油を50ccほど加えてください

[作り方]

1. 海老は塩水で洗って殻をむき背綿をとり、真っ直ぐ揚げたい時は腹の方に切りこみをいれ、押さえるように伸ばしておきます。しっぽの先も切り落とし水分を出します
*油はね(爆発)しないように水分を包丁でしっかりしごき出してください。
2. 海老の水気をふき取り、淡口醤油大さじ1、酒大さじ3のタレの中に10分ほど漬けます。
3. 海老を漬け終わった汁に、水50ccを足して薄め、天ぷら粉、栗粉を加えて混ぜる。衣が固い場合は水で調整してください。
4. ツケにした海老に小麦粉をまぶし、衣をつけ170~175℃の油で揚げます。温度の目安は天ぷら粉を落としてパチパチとはじくくらい。ごま油を50cc程揚げ油に加えると風味が良くなります。海老は2、3本ずつ揚げるとカラッと揚がります。
5. 残った衣にお好みの野菜を加えてかき揚げにしてもう一品楽しめます。



はまぐりの酒蒸し

さっとジューシーに仕上げたはまぐりの旨味を味わう一品。

一緒に楽しむ
SIDE MENU



材料〈2人分〉

はまぐり 6~8個
 スティックセニョール 30g
 だし汁 40ml
 日本酒 大さじ1 (15g)
 薄口醤油 小さじ1/3 (2g)
 生姜 少々

[作り方]

1. 殻と殻を軽くこすり洗いして汚れを落とします。
2. はまぐりを3%の塩水で砂抜きをしてください。
3. 砂抜きしたはまぐりをさっと洗い、ざるにあげて水気を切り、フライパンにはまぐりとスティックセニョールとだし汁、日本酒を入れ、蓋をして中火で1~2分蒸してください。
4. はまぐりが口を開いたら薄口醤油をかけ、器に盛り針生姜をのせて仕上げます。



TOKYO WALK | 32

Feature

下北沢

SHIMOKITAZAWA

活気とノスタルジー が同居する街



東京は住み良い街か？

というと、意見が分かれるところですが、どれほど混沌とした街であっても腰を落ち着けてゆったりとした時間を過ごせる喫茶店があるという、活気とノスタルジー（郷愁・望郷）の同居は東京の面白い特徴です。

サブカルチャーの聖地・下北沢も例外ではありません。若者に人気の古着、レコード、カレー屋がひしめく中に、ほのかな照明のため日中でもムーディな雰囲気な「トロワ・シャンブル」や、ベトナムコーヒーを含め豊富な種類のコーヒーを楽しめる「ヴォールル・ドゥ・フルール」など、穏やかな時間を過ごせる喫茶店があります。どちらもコーヒーとチーズケーキの組み合わせがおすすめです。

そして、より良い透析治療を追求したとき、そうした特徴をもつ東京への転居が選択肢になる場合があります。東京には多様に富んだ透析施設があり、かつ密集していて、通院の負担を抑えながら治療や透析環境を自由に選択しやすい環境です。これらを鑑みると東京への移住は、透析患者さんにとって大きな利益になります。実際にわたしたち Oasis Medical には、



ご自身の体調・健康維持や、それによって可能になる職業上の長期的な達成感を求めて、慣れ親しんだ郷里を離れて東京に引っ越された患者さんが多くいらっしゃいます。（大友）

様々な体験を写真と共にお伝えするコーナー！

冬の風物詩「焼き芋」

焼き芋の移動販売車のメロディーが街中をかるやかに流れるのを聞きながら冬を感じたのは、ひと昔前のことだったのでしょうか。そして今、都内には焼き芋専門店が数多く出店しています。その多くの店では、甘さをより際立たせるために品種改良された新種の芋が使われたり、甘さを引き出すための芋の保管・熟成技術を活用したりと、農業技術の発展で、「蜜が溢れ出るようなねっとりとした焼き芋」が主流になってきました。それでも、今も昔も焼き芋は冬を感じさせてくれる風物詩の一つであることは変わらないようで、この時季、スーパーの一角で見かけた時は、つい手をのばしたくなります。さて、みなさんの焼き芋をめぐる想い出は――。

（宮崎）



光琳の2つの屏風絵と 遭遇しました！



先日、静岡で下車した熱海駅前でのこと。尾形光琳（1658-1716）の国宝「紅白梅図屏風」（MOA 美術館蔵）と重文『風神雷神図屏風』（東京国立博物館蔵）が39年ぶりにMOA美術館で同時展示中とのポスターが……。光琳の「風神雷神図屏風」は元々俵屋宗達の同名の作を光琳が模したといわれ、またそのモチーフを紅白梅に変え、中央に水流を描いて「紅白梅図屏風」を完成させたといわれます。一色の絵の具を塗って、それが乾かぬうちに別の一色を垂らし、滲みの効果を出す「たらしこみ」という技法が使われていて、間近で見ると平面的だけれどリアルな質感が上手く表現されています。この展示会はその後間もなく終了しましたので、ラッキーな出会いでした。（岡留哲也）



information

QOL（生活の質）を向上させるために役に立つ情報を随時更新中！

Instagram

oasis_toseki



https://www.instagram.com/oasis_toseki/

編集後記

2025年の幕開けです！今年はいよいよ一層、本誌『Oasis Heart』の読者の皆さまに役立つ情報、楽しんでいただける情報をお届けして参ります！

さて、今年は大阪・関西万博を控えています（会期：4月13日～10月13日）。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」。コンセプトは一人ひとりが自分自身の望む生き方を考え、それぞれの可能性を最大限発揮し、その生き方を支える持続可能な社会を、国際社会が共創していくことを推し進める一です。

「自分自身の望む生き方を考え、可能性を最大限発揮する…」Oasis Medical が、この言葉を借りるならば、患者さんたちが自分の望む生き方を考え、それを叶えるための透析を選択し、QOL（生活の質）の向上に取り組む方たちを増やすために私たちは精進してまいります。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。（編集部）

透析患者さんのための引越しチェックリスト

- 完全保存版 -



ありそうでなかった！

引っ越し・転職が決まったり・・・やることリスト

自分に合った透析施設をお探しの方にもご活用いただけます！

各自治体、医療機関によって医療制度・各種医療費助成制度・手続き方法などが異なりますので
詳しい手順は各市区町村または医療機関にお問い合わせください

東京都内へお引越しをされる際は、下記までご連絡くださいませ

田端駅前クリニック
〒114-0014
東京都北区田端1-21-8 NSKビル4F
TEL:03-3823-9060
FAX:03-3823-9061
<https://www.tbt-toseki.jp/>

東京新橋透析クリニック
〒105-0021
東京都港区東新橋1-1-21今朝ビル7F
TEL:03-6274-6320
FAX:03-5537-5875
<https://www.toseki.tokyo/>



医療法人社団 Oasis Medical

あなたのライフスタイルに合った透析施設を選びましょう！
施設の雰囲気や理念、対応している透析治療の種類等、積極的に情報収集し、見学することも大事です！

STEP 1 引越しが決まったら

- 引越し先の家を決める
- 旧居の退去申告
(賃貸住宅・駐車場・駐輪場の解約)
- 引越し業者の選定・見積もり依頼・申込み
- 不用品(粗大ゴミ)の処分
- 荷造り開始

- 引越し先で継続して透析を受けられる施設を調べる
- 転出、転入の意思を新旧施設に伝え、おおまかな転入、転出日を協議する
- 引越し先での医療費の助成を受けるための手続き方法を調べる
医療費の助成を受けられる期間が途切れてしまわないよう、引越しする前に引越し先の市町村の役所・役場に問い合わせをして、余裕をもって手続きをしましょう。
- 転入したい新施設が決まったら、旧施設の主治医に診療情報提供書の作成を依頼する。
診療情報提供書(医療情報)が施設間でやり取りされ、転入の可否が決まります。

STEP 2 引越し前

- 郵便物の転送手続き
- インターネット回線の業者に連絡
- 契約中のテレビ(衛星放送・ケーブルテレビ・NHKなど)の住所変更
- 定期購入している会社などへの住所変更手続き
- 転出届の提出
- 国民健康保険(保険証を返却)、印鑑登録の廃止など
- 福祉関係の転出手続き
児童手当/介護保険/各種医療制度 等
: 福祉に関する手当や医療制度の内容は市区町村によって異なります。
- 電気・ガス・水道の移転、停止の申込み
- 火災・地震保険の契約変更

- 転入先の施設が確定したら、新施設に各種医療費助成制度申請手続きに必要な書類(※1)を作成してもらうように依頼する
- 旧施設での最終透析日と新施設での最初の透析日を確認する。
ご自身、新施設、旧施設で認識を一致させる
- 旧施設で最終透析日に、診療情報提供書(医療情報※2)を受け取ってください
新施設で提出が必要です。

STEP 3 引越し後

- 転入届の提出
- マイナンバーカード・国民健康保険証・国民年金などの住所変更、印鑑登録
- 福祉関係の転入手続き
児童手当/介護保険/各種医療制度 等
: 福祉に関する手当や医療制度の内容は市区町村によって異なります。
- 金融関係・本籍地・パスポート郵便局等の住所変更
- 運転免許証の住所変更・自動車・バイクの住所登録変更

- 新施設透析開始日に診療情報提供書(医療情報※2)を渡す
- 各種医療費助成制度申請手続きに必要な書類(※1)を新しい施設から受け取る
- 各自治体などで各種医療費助成制度の移転・新規申請手続きをする
書類(※1)をご持参ください

各種医療費助成制度とは・・・
健康保険証、身体障害者手帳、特定疾病療養受領証 等を指します