

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

Live every moment.

透析医療 選択の科学III-② 自分の力を取り戻す物語

Wake-up REAL VOICE Vol.06 後編

透析でも旅行でも
自分の「最適解」を追求する！

FEBRUARY
2025

VOL.105



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
<https://www.toseki.tokyo>

田端駅前クリニック TEL03-3823-9060
<https://www.tbt-toseki.jp>

透析医療

選択の科学Ⅲ-②

自分の力を取り戻す物語



あなたは、「エンパワーメント」という言葉を聞いたことがありますか？少し難しく聞こえるかもしれませんが、その意味は私たちの人生にとっても深く関わる、大切な考え方なのです。

エンパワーメントとは、簡単に言えば：

- ・「自分の人生の主人公になること」
- ・「本来持っている力を取り戻すこと」
- ・「自分で決められるようになること」

言い換えれば、それは「誰かに決められた人生」から「自分で選び取る人生」への転換とも言えます。経営書、自己啓発書として世界中で読まれている『7つの習慣』の著者：スティーブン・R・コヴィーは、「主体的であれ」と言いました。エンパワーメントとは、この「本来持っている力」に気づき、それを育て、主体的に使いこなせるようになっていくプロセスなのです。

医療の世界でのエンパワーメント

エンパワーメントされた患者の姿

医療の世界で、患者の立場は大きく変わりつつあります。それは自らの治療に積極的に関わる「主体的な患者」という新しい患者像が生まれつつあることです。

自分の体調について深く理解する：単に「具合が悪い」だけでなく、どのような状態なのか、なぜそうなったのかを理解できるようになります。ある患者さんは言います。「今では 体調の変化が数値で分かるだけでなく、体感でも理解できるようになりました」

医師と対話しながら治療を決める：医師との関係が、指示する側・される側から、協力しながら最適な治療を探る関係に変わります。

「この治療法のメリット・デメリットは何ですか？」「私の生活スタイルに合わせて、別の選択肢はありませんか？」といった建設的な対話ができるようになります。

体調管理を自分でできるようになる：日々の体調管理において、食事、運動、休息など、自分の生活習慣が健康状態にどう影響するかを理解し、適切な管理ができるようになります。「体調が悪くなる前に、予防的な対応ができるようになりました」という声も聞かれます。

生活に合わせて治療を調整できる：治療のスケジュールを、自分の生活リズムに合わせて調整できるようになります。「治療のために人生を諦めるのではなく、人生の中に治療を組み込めるようになった」という患者さんの言葉が、この変化をよく表しています。

エンパワーメントがもたらす変化 — 自信が生まれる

「最初は自分にできるはずがないと思っていました」ある患者さんは、そう振り返ります。でも、その表情は今、自信に満ちています。

「自分でもできる」という実感

小さな成功体験が、大きな自信につながっていきます。例えば、自分で体調を管理できるようになった時の喜び。その積み重ねが、新しい自分との出会いをもたらします。

「セルフ透析を始めた頃は、針を自分で刺すなんて考えられませんでした。でも、今では自分の体のことは自分が一番よく分かっているんです」

問題解決能力の向上

困ったことが起きても、前のように慌てなくなります。体調の

変化にも、冷静に対応できるようになっていきます。「体調が悪くなりそうな予兆が分かるようになりました。そうすると、早めに対処できるんです。これって、すごいことだと思います」

前向きな気持ちになる

透析患者であっても、人生を楽しむことができる。その発見は、多くの患者さんの人生観を変えています。「透析があるから無理ではなく、透析があってもできる、という考え方に変わりました。この変化は、私の人生を大きく変えました」

生活が変わる～仕事との両立が可能になる～

働き続けることは、多くの患者さんの切実な願いです。「以前は仕事を諦めようと思っていました。でも今は、透析中もオンラインミーティングに参加できます。同僚は私が透析をしていることに気づかないほど、普通に働いています」

趣味や社会活動を楽しめる

人生は治療だけではありません。好きなことを楽しむ時間も大切です。「透析中に韓国語の勉強をしています。来年は韓国旅行に行くのが目標です。透析があっても、夢を持つことができるようになりました」

家族との時間が増える

治療と家族との時間のバランスを、自分でコントロールできるようになります。「子どもの学校行事にも参加できるようになりました。『お母さんが来てくれて嬉しい』という子どもの笑顔が、何よりの励みです」

医療との関係が変わる

医師と対等に話せるようになる

医師との関係が、一方通行から対話へと変わります。「今では、自分の体調の変化を具体的に説明できます。そうすると、医師からもより詳しい説明が返ってきます。この対話が、より良い治療につながっているんだと実感しています」

治療効果が上がる

自己管理能力の向上は、より良い治療結果につながります。「HDP(透析量)値が上がり、むくみも減りました。自分で管理することで、体調が明らかに良くなっているのが分かります」

合併症のリスクが減る

予防的な対応ができるようになることで、健康管理の質が向上します。「体調の変化に早めに気づけるようになり、深刻な問題になる前に対処できるようになりました」

世界の研究者たちが教えてくれる希望



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



より良い変化のために

アメリカの実業家・経営学者でハーバード・ビジネススクール教授でもあるクレイトン・クリステンセン氏の洞察は、私たちに大きな希望を与えてくれます。「新しい方法は、最初は物足りなく見えるかもしれない。でも、それは大きな可能性を秘めている」この言葉は、医療の現場でも深い意味を持ちます。

新しい一歩を踏み出すとき

最初は不安でいっぱいかもしれませんが。それは自然なことです。「本当に自分にできるのだろうか」「今までのやり方の方が安心ではないか」そんな思いが浮かぶのは当然です。

変化の過程で

しかし、一歩を踏み出すと、少しずつ変化が現れ始めます。できることが増えていきます。その結果、自信が芽生えてきます。そして新しい可能性が見え、そして気づくのです。自分には、思っていた以上の力があつたことに。

充実感を感じる

心理学者のミハイ・チクセントミハイ・シカゴ大学教授は、人が最も充実感を感じる瞬間について、重要な発見をしています。「適度な挑戦と、それに見合う能力があるとき、人は最も充実感を感じる」この発見は、医療の現場でも実感されています。

自己管理の始まり

最初は難しく感じる自己管理。でも、一つひとつの小さな成功が次への自信につながります。

成長の喜び

できることが増えていくことは、大きな喜びとなります。その喜びが、さらなる成長への意欲を生み出します。

楽しさの発見

そして気づくのです。自己管理が「つらい義務」から「楽しい習慣」に変わっていることに。

エンパワーメントは、決して特別な人だけのものではありません。むしろ、誰もが持っている可能性なのです。

新しい一歩を踏み出すあなたへ

医療の世界でも、患者さんが力を取り戻すことで、より良い治療結果が得られることが分かっています。あなたも、自分の人生の主人公になってみませんか？その第一歩を、今日から始めることができるのです。そして覚えていてください。この道を歩き始めた時、あなたはすでに変化の一歩を踏み出しているのです。

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.06 後編

透析でも旅行でも 自分の「最適解」を追求する！



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。

後編では、昨年11月のハワイ旅行のエピソードを伺いました。出発の1か月前、急遽現地の透析センターの都合で、予約の変更を余儀なくされ、いわば「透析海外旅行」となったそうです。しかしこの出来事を貴重な経験、糧として捉え、旅行中の透析でもいつも通り論理的に考え、行動に移すことで、「最適解」を導き出す堀越さんは、まっすぐ前を向いていらっしやいます。

岡田：セルフ透析を始めて、体調面で変わったことはありますか？

堀越：自分では最初気づかなかったのですが、上司に「最近ずいぶん調子がいいじゃないか」と言われて…。そのとき初めて「たしかに体調がよくなってる」と気づきました。基本的に体調はいいです。セルフ透析を始めてからは「何かを食べないようにする」や、「なにをかをしないようにする」という制限をつけるということではなく、しっかり栄養をつけて、しっかり透析をするということを軸に置いています。

岡田：身近な方からの変化に対するコメントは嬉しいですね。現在の透析回数と時間を教えてください。

堀越：今は、基本的に週4回5時間のスケジュールでやっています。以前は週3回4時間のスケジュールで、2日透析が空くと体調に不調を来していたイメージです。その点で今は体調が良いので、月曜日の祝日があれば土日月と旅行に行ったりしたいですね。

岡田：先日、ハワイへ旅行に行かれたと伺いました。旅行しようと思った経緯や旅の感想を聞かせてください。

堀越：そもそも、透析を始めた当初は、3～4年は旅行せずにじっとしていました。以前、私は海外で倒れて病院へ搬送されたことがあったので、その時の辛い経験や、海外旅行における言葉の壁が重くのしかかっていたことを考えるとなかなか旅行に踏み切れませんでした。

ONEweek とある1週間

透析時間は1回につき5時間。
図内そのほかの時間はセルフ透析中の準備、片付けの時間です。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00	移動	移動	移動	起床 移動	移動	移動	
10:00	仕事	仕事	仕事	仕事	仕事 透析しながら	透析	
13:00	移動		移動		移動	移動	休日
16:00	仕事 透析しながら		仕事 透析しながら		仕事 (在宅)		
19:00		移動 夕食		移動	移動 夕食	夕食	
22:00	移動 帰宅	帰宅	移動 帰宅	パーソナルトレーニング ボディーメンテナンス 夕食			
1:00				帰宅 就寝			

セルフ透析を始めてからは体調が良いので、妻と一緒に
行くことにしました。飛行機のマイルも溜まって有効期
限も迫っていたので…。(笑)

岡田: オアフ島への観光はどちらに行かれたのですか？

堀越: ほとんどホノルルでの滞在ですが、滞在中マノアの
滝を見に行きました。でもハワイは雨季でしたので雨に降
られました。日本と違って一日中降ることはあまりなく、
「シャワー」といってにわか雨がふる程度です。向こうの
雨は、細かくミストのような雨ですから、それを感じられ
たことは1つの思い出かなと思っています。

あとは、ホテルのラナイでコーヒーを飲んだり、夕日や
花火を楽しんだりできました。ホノルルは観光客が多い
都市で日本人も多く安心感がありましたね。それにしても
今回の旅行はイレギュラー続きでしたよ。

岡田: イレギュラーと言いますと、何があったのですか？

堀越: この旅行に行くために、6カ月前から、コーディネ
ーターさんの協力を得ながら計画を立てていたのです。いろ
いろなリスクを想定して、リスク回避の為の対策を盛り込んだ
リストを作成したり、着々と準備をしたりしていたんですが
…。私たちの日本出国1カ月前になって、予約していた現地
の透析センターが改修工事を行うために、透析予約をキャン
セルしなくてはいけなくなったのです。急いで他の透析セン
ターの予約を取り直しましたが、希望する時間に予約を取る
ことができなかったのです。結局4泊6日の旅行のうち、2
日間は透析だけの日になってしまいました。それでも十分に
ハワイライフを楽しみました。

岡田: せっかく6カ月前から入念に予定を立てられていた
のに、そんなことってあるのですね。

堀越: そうですね。参ったなという思いを込めて今回の旅

は「透析海外旅行」と言っています。直前の急な病院変更のなか
でも旅行自体がキャンセルにならずに済んだことは良かったですし、
また経験を積むことにもなりました。人生におけるゴールはいくつ
もあるのだから、これもひとつの糧となる思い出として捉えるべき
なのでしょうね。今後も旅を存分に楽しむために、入念な準備をし
て計画を立てていきたいと思っています。

岡田: これもひとつの経験として捉えるお考えはさすがですね。
次に旅行に行かれるとしたら、どちらに？

堀越: そうですね、予定としては京都市にある福田美術館で伊藤
若冲の巻物が世界初公開されているので、観に行きたいと思っ
ています。あとは、昨年10月に長崎市にできた、長崎スタジアム
シティにも行く予定です。いろんな所へバスを出して旅先の情報
を集めたいです。(岡田編)



エキスパートナース
新治純子

在宅血液透析、長時間透析、
オーバーナイト透析、隔日透
析、夜間透析、CAPD、ハイ
ブリッド透析、HDF など全
ての透析に携わった透析のエ
キスパート。

エキスパートナースの新治純子があなたに寄り添い、共に歩みます。

**EXPERT
ADVICE**

挑戦を続けるエネルギーに感服

堀越さんは将来、セルフ透析センターに今よりも通いやすいところに引っ越ししようかと考えて
いると仰っていました。このお話を聞いたとき、私はセルフ透析継続に対する強いご意志を感じ
ました。最近では、海外旅行にも挑戦され、イレギュラーな出来事も“海外透析体験あるある”
として前向きに捉える姿勢や、文化的見聞が広く、物事を細やかに計画し、行動、実現するエ
ネルギーは素晴らしいです。このエネルギーの陰には、奥様の愛ある支えがあるのでしょうし、
お互いの感謝の気持ちが伝わります。思わず私も、夫が生きている時にもっと一緒に過ごす時
間をもてたなら…と羨ましかったです。これからも、セルフ透析でエネルギーをチャージして、
たくさんやりたいことを実現していただきたいと思っています。



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。



パーソナルカラーが伝える心理的効果

似合う色=パーソナルカラーとは？

パーソナルカラー (Color analysis) とは、あなたの魅力を引き出し、美しく健康的にみせる色のことです。

また、その人の身体の色 (肌の色・髪の色・目の色など) と雰囲気が調和した色 (= 似合う色) のことであり、人それぞれ個性が違いうように似合う色もそれぞれ違うとする視覚心理学的理論に基づく審美眼のことです。

これらは 1920 年代の色彩の芸術理論が元になっていて、アメリカのデザイナー、ロバート・ドア (Robert C. Dorr 1905-1979) の「自然界の色はすべてブルーベース (プルベ) とイエローベース (イエベ) に分けられ、同じグループの色は調和する」との理論と、スイスの芸術家で教育者のヨハネス・イッテン (1888-1967) による「自然界の四季の中にすべての色彩の源があり、調和する」という理論の 2 つがパーソナルカラーのルーツとなっています。

パーソナルカラーと心理的な関係性

あなたを魅力的に見せる色を活かし、苦手な色の攻略法を活用することで、自分を好きになり、大切に思うようになります。そして、仕事や人間関係にも積極的に向き合えるようになるのではないのでしょうか。

自分に似合う色を身に着けていると、存在感を認めてもらえ、自分が誰かという主張をしている似合う色は、自信に繋がると言われています。外見がキレイに見えると、心理的にも作用を及ぼし、やがてその人のエネルギーレベルにまで影響すると言われています。

つまり、パーソナルカラーを知ることがキッカケとなって外見から内面の自信へと影響が段階的に広がっていくのです。

パーソナルカラーで感情をコントロール？

ヨハネス・イッテンの色彩論では、色彩美学は次の「3つの観点」から探求できると述べられています。

- ・印象 (視覚的)
- ・表現 (感情的)
- ・構成 (象徴的)

例えば、「赤」を選択するにしても、次のような3つの観点で色を選ぶことができます。

- ・赤は「目立つから」といった印象 (視覚的) による色選択。
- ・赤は「情熱的だから」といった表現 (感情的) による色選択。

・赤は「日の丸を表すから」といった構成 (象徴的) による色選択。

これらは、自分が表現したい感情を視覚的に相手に伝えるときに役に立つのではないのでしょうか。例えば大事な打ち合わせで、伝えたい言葉やスライド資料を作るのと同じように着る服の色を当日伝えたい感情に併せて選ぶことが、自分の自信につながるのであれば、これも心強いものになるのではないのでしょうか。

透析量を増やすと肌の色も変わる

こんな透析患者さんがいらっしゃいます。その方が以前通っていた透析施設では、週3回4時間と固定された透析でしたが、それでは透析量不足の状態、髪の毛もパサパサ、肌の色も黒ずんでしまって大好きな美容を楽しむことができなかつたと話していました。しかし今は、週4回4時間の透析をするようになって適切な量の透析を確保できたことにより、むくみも解消され、肌の色やツヤも自然に戻って美容を楽しんでいますと喜んでおられます。

この患者さんは昨年、初めてパーソナルカラー診断をされたのですが、そこで一つの赤色が自分に似合うことを発見したのです。普段はシックな色調の洋服を着ている方が、鮮やかな赤色のセーター姿で透析室にいられたときは、とても新鮮でしたし、本当によくお似合いました。映える赤色を着用していたということ以上に、本来の自分を取り戻し、いきいきとした表情は、より一層魅力に溢れていました。(小田)

参考：「現代ヨーロッパのパーソナルカラーを学ぶ」講演会
2019年5月19日 開催報告書 / 『色彩論』ヨハネス・イッテン



COOK
BOOK
file 26

タンドリーチキン

噛みしめるほどに実感できる鶏肉の旨味とマサラが口の中で混ざり合って味が完成するタンドリーチキン。赤のマサラで味は決まります。おかずにも、ビールのつまみにも美味しいです。

材料 (2人分)

鶏もも肉 1枚 (約 250g) 溶かしバター 大さじ 2
 レモン汁 大さじ 1 香菜 (刻む) 好みの量
 赤のマサラ 全量

赤のマサラの作り方

パプリカパウダー 大さじ 1と1/2 おろしにんにく 小さじ 2
 クミンパウダー 大さじ 1/2 おろし生姜 小さじ 1
 コリアンダーパウダー 大さじ 1/2 塩 小さじ 2/3
 ガラムマサラ 大さじ 1/2 プレーンヨーグルト (無糖)
 レッドチリパウダー 大さじ 1/3 水気をきった状態で 120g
 サラダ油 大さじ 3

すべての材料をボウルに入れ、スパイスのダマが残らないように、泡立て器でしっかり混ぜてください。



【作り方】

1. 鶏肉は 4 等分に切ってレモン汁をもみ込み、冷蔵庫に 30 分ほど置きます。レモン汁でマリネするひと手間で、肉の臭みを取ります。
2. ボウルに 1. の鶏肉と赤のマサラを入れ、手で軽くもみ込む。ボウルにラップをかけ、冷蔵庫で一晩ほどねかせます。時間がないときは 4 時間寝かせれば大丈夫です。
3. 魚焼きグリルの網に 2. を取り出して並べ、残った赤のマサラを上面に満遍なく塗ります。
4. 中火で 9 分焼き、上下を返して 4 分焼く (片面焼きグリルの場合)。焼き上がる直前に表面に溶かしバターを塗ると香ばしい焼き色がつき、ジューシーに仕上がります。
5. 皿に盛り、刻んだ香菜を散らします。



ほろほろバタークッキー

ささっと出来る簡単スイーツ。ほろっとした食感がおいしい米粉のバタークッキーです。粉砂糖を使うのがポイント。生地は冷凍庫で 1 か月ほど保存できます。

一緒に楽しむ
SIDE MENU



材料 (16 枚分)

無塩バター 50g
 グラニュー糖 50g
 卵黄 (M サイズ) 1 個
 米粉 100g
 粉砂糖 5g

ワンポイントアドバイス

火力に誤差が生じる事があります。焼き時間は目安にし、必ず調整を行ってください。焼き色が付きすぎないようにアルミホイルを軽くかけて調整してください。

【作り方】

1. 無塩バターは常温に戻しておきます。
2. ボウルに無塩バターとグラニュー糖を入れて、ホイッパーで白っぽくなるまでよく混ぜ合わせます。
3. 卵黄を入れ、さらによく混ぜ合わせます。
4. 米粉をふるい入れたらゴムベラで混ぜ合わせ、ひとまとめにし、直径 3cm ほどの棒状に伸ばします。ラップで包み、冷凍庫で 30 分寝かせます。オーブンを 160°C に予熱します。
5. 1cm 幅に切ります。クッキングシートを敷いた天板にのせ、160°C のオーブンで 15 分ほど焼き粗熱がとれたら粉砂糖をまぶします。



TOKYO WALK | 33

Feature
銀座
GINZA

キラキラの才能が ひしめく街

東京新橋透析クリニックから2〜3分東へ歩くと、そこはキラキラの街、銀座。世界の有名ファッションブランドの旗艦店が軒を連ね、ディスプレイや建築空間が異彩を放って主張している。

まず、目を引くのは時の高級ブランド swatch group のニコラス・G・ハイエク センター。1〜3F を吹き抜けにし、2つの通りを凱旋門をくぐるように通り抜けることができる。壁面はいつも色彩鮮やかな花と緑で埋め尽くされている。これらの草花を途切れることなく管理するのは大変なコストだろうと他人事ながらつつい考えてしまうほど・・・。時計が刻む正確な時間と、ゆったりとした季節の時間、大きな吹き抜けの空間を透明なエレベーターに乗って昇っていくことで感じる風景の移ろい、これらを同時に感じることができる驚きの空間だ。

さらに交差点を渡って、交詢社通りに入ると、レイ・ヴィトンのビルが目につくが、その手前をすずらん通りに入って少し歩くと巨大なゾウやバッタが現れる。このゾウを若きデザイナーたちが代わる代わるキッチンに着飾っていく。才能がひしめきあうキラキラの街、モダンとポップそして古風が交じり合う街銀座、そして日常生活では想像できないような物の専門店に出会えるのも銀座の魅力である。(佐藤)



様々な体験を写真と共に伝えるコーナー！

冬の日の楽しい思い出づくり

うっすらと霜が降りる日が少なくありません。真冬の景色ですね。子どもの頃は、雪が待ち遠しくて窓の外を何度も眺めていたものです。積もるのが待ちきれず、友達と外に飛び出し雪合戦や雪だるまを作り遊んでいました。大きな雪だるまを作り、顔のパーツを一生懸命つけていたのが懐かしい思い出です。そんな雪遊びをアートに発展させたのが2月4日から札幌市で開催される「さっぽろ雪まつり」です。大雪像や氷像は、どれも見応えがあります。雪遊びを懐かしむ時間と、雪を使ってこんな素晴らしい芸術品ができるのかという驚きの世界が広がります。ただし、冬の寒さは侮れません。体調管理には十分気を付けて、冬の楽しい思い出をつくりましょう♪(齋藤)

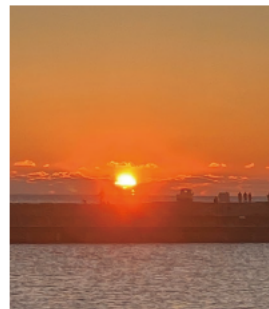


九十九里浜の初日の出

今年の元日は友人と、九十九里浜で初日の出を拝んできました。

日の出時刻は6時47分。私たちはその30分ほど前に到着しました。水平線からほのかな太陽光が、東側の空を翠(すい=青緑色)に染めているだけで、まだ薄暗い時間帯です。それでも、すでに数十名の方が浜辺の駐車場や、堤防の上で日の出を待っていました。そこに加わり、暖を取るために買っておいた缶コーヒーを飲みながら待つうちに、ぞろぞろと人が増えてきます。「日の出を見るだけで、なぜこんな寒い思いを……」と心でつぶやきましたが、実際に目にするとなんだか晴れがましい気分になりますね。その後、蛤を食べに近くの網焼きの店に立ち寄ったら、そちらも大盛況。日本のお祭り気分を満喫した1日でした。

(大友)



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年が始まり、日常が戻ってきました。そして、何か新しいことを始めたくなる時期ですね。私も今年は伊勢神宮に行こうと決めました。というのも、初詣で引いたおみくじに「(伊勢神宮内宮を総本社とする)新明神社を信心すべし」と書かれていて、心に秘めた夢を実現しようと考えているからです。思いついたことに蓋をせず挑戦し、実現に向けて一歩を踏み出してみたいのです。そうすれば、明日からの行動がきっと変わる気がするのです。

話は飛びますが、昨年12月から行っている読者アンケートにたくさんのご回答をありがとうございます。メルマガでもまだまだ意見を募集中ですので、ぜひご参加ください。皆さんのお声を全て拝見しています。しっかり受け止めて、もっと楽しく！もっとお役に立てる！本誌を作っていきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。(編集長)

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/>

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