OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

透析医療 選択の科学Ⅲ-⑥
なぜ変わりたくても変われないのか
ーでも、あなたには“抜け道”がある

Wake-up REAL VOICE Vol.8 後編

「できなければ戻ればいい」と自分に言い聞かせて踏み出した一歩

JUNE 2025
VOL.109

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―⑥

なぜ変わりたくても変われないのか

―でも、あなたには“抜け道”がある

今日は、なぜ多くの患者さんが「変わりたいと思っているのに、変われないのか」について、少し掘り下げてみたいと思います。そしてそのうえで、“どうすれば変われるのか”、その道筋について話させていただきます。これが今回のテーマです。

（Oasis Medical COO　櫻堂 渉）

「セルフ透析って気にはなるけど、自分には無理だと思っている」
「やってみたい気持ちはあるけれど、踏み出す勇気がない」

そんな声を、私たちはたくさん聞いてきました。

驚くべき事実があります。今、透析を受けている多くの方が、“不満がある”と感じています。でも同時に、“このままでも仕方ない”とも思っている。そんなジレンマの中で、日々を過ごしている方が少なくないということです。

なぜ多くの人は“満足していないのに”変わらないのか

多くの透析患者さんが、心のどこかで「このままでいいのだろうか」と感じています。それでもなお、現状を変えようとしない。なぜでしょうか？

その理由の一つは、“慣れ”と“依存”にあります。これはまるで、「思考を止める麻薬」のようなものです。

決まった曜日に通い、与えられた時間に横になり、何年も同じやり方を繰り返す。それは安心感をくれる一方で、「自分で考えること」「選ぶこと」から、知らず知らずのうちに遠ざかってしまうのです。

そして重要なのは、現行の維持透析システムそのものが、構造的に“自立”を促さない設計になっているという事実です。患者は“ケアされる存在”として扱われ、自己決定や主体性を発揮する場面はほとんど与えられません。自己決定を発揮できない状況というのは極端ですが、自由を剥奪された状態と言えます。

その一方で、「守られているから大丈夫」「面倒なことはスタッフに任せておけばいい」――そんな感覚が、知らないうちに「可能性の芽」を摘んでいるのです。その感覚の奥には、“見えな

い束縛”があります。気づかないうちに、人生の自由度や選択肢を、誰かに委ねてしまっている。それが、“変わりたいのに変われない”というジレンマの正体かもしれません。

慣れと依存が、生きる力を奪うこともある

透析は長く続く治療です。いつもの曜日、決まった時間に、何年も通い続けることが習慣になります。こうした中で、多少の不満があっても「このやり方が一番安全なんだ」と自分に言い聞かせてしまう。

それはある意味、とても自然なことです。でもその“慣れ”が、“自由を失う原因”になることがあるのです。

例えば「もっと体調を整えたい」「仕事を続けたい」「旅行に行きたい」と思っていても、「今の透析では無理！」とどこかで諦めてしまう。それは、今のやり方が悪いのではなく、変わるきっかけがないまま時間が経ってしまっただけなのです。

あなたのせいじゃない。変われなかったのには理由がある

ここで大切なことを伝えたいのですが、「変われなかったこと」は決してあなたの責任ではないということです。

決して、ご自身を責めないでください。私は医療システムを専門的に研究してきた見地から、あなたのせいではないということを論理的に説明します。

これまでの透析医療は、“管理される患者”を前提に作られてきました。スタッフが準備し、指示を出し、患者はベッドに横になる ——その構造の中にいると、「自分で考えて決める」という意識は育ちにくいのです。（つまり、制度設計がそのようになされてきたのです。これが日本の透析のシステムの原型です）

また、多くの施設では「セルフ透析」に限らず、在宅血液透析や長時間透析といった選択肢そのものが提示されないまま、“他に方法はない”と、無言の前提の中で治療が続けられているのが現状です。

そして「みんながやっているから安心」「多数派だから正しい」——こうした感覚は、心理学で“社会的証明”と呼ばれています。不安や未知に直面したとき、人はつい周囲の行動に判断を委ねてしまうのです。

私たちは、この構造を静かに変えたいと思っています。患者さんが「こうありたい」と思う人生を治療によって奪われるのではなく、治療によって支えられるものにしたいのです。

セルフ透析を選んだ人たちの変化

実際、セルフ透析を始めた方からは、驚くほど多くのポジティブな声が届いています。

59%の方が「体調が改善した」
その約半数が「1カ月以内に変化を実感した」
「食事のストレスが減った」
「倦怠感が少なくなった」
「生活にリズムができた」

そして何より多かったのは
——「“病人”じゃなくなった気がする」という言葉です。

私たちはこれを、単なる“治療のスタイル”ではなく、“生き方の選択”として届けたいと考えています。

あなたにもできる、変化のステップ

では、どうすれば“変われる”のでしょうか？ ここでは、実際にセルフ透析を始めた方々が歩んだステップを紹介します。

- **まずは施設を見学してみる**
  「話だけでも聞いてみたい」その気持ちで十分です。
- **スタッフや医師と相談する**
  どんな不安があるか、何がネックなのか、率直に話してみてください。
- **トレーニング開始**
  ゆっくり、丁寧に、自分のペースで始められます。決して一人にはなりません。
- **自分の時間で透析を組み立てる**
  午前中に透析、午後は買い物や仕事。可能性が広がります。
- **体調と生活の変化を実感する**
  ほとんどの方が、数週間で「違い」を感じ始めます。

最後に——あなたは、まだ間に合います

人は誰でも、「変わりたい」と思いながら、なかなか一歩を踏み出せません。でも、その一歩が、これからの人生を大きく変えることもあるのです。あなたの中にある“違和感”や“もう少しこうなれば”という気持ち。それを無視しないでください。あなたには、変わる力があります。

そしてその道は、もうここに確かに用意されています。まずは、話を聞きに来てください。あなたが自分の人生を取り戻すその日を、私たちは、ここでお待ちしています。

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

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。

透析患者さんの日々の実体験インタビュー

WAKE UP

REAL VOICE
Vol.08 後編

「できなければ戻ればいい」と自分に言い聞かせて踏み出した一歩

前編では、ご自身のありたい姿を明確にして行動したことがきっかけで、一番の悩みであった頭痛や、時間の制約を解消されたとお話いただきました。セルフ透析を通して、透析を始める前と変わらない生活を送りたいという明確な目標を立てられています。後編では、セルフ透析を始めるまでの不安をどのように払拭し、目標を立て、実現しているのかについて伺いました。会話の節々でSさんの温厚な人となりと熱い想いが伝わる取材でした。

S・Tさん　50代

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

岡田：今の透析サイクルを教えてください。

S：週4回で1回につき、4時間～4時間30分の透析です。月・火・木・土で通っています。

岡田：セルフ透析を始めた当初、不安があったとおっしゃいましたが、どのような不安でしたか？

S：「自分で透析を行うこと」自体に不安を感じていましたね。私はもともと器用なほうなのですが、透析の機械をいじることや、なにより穿刺が自分でできるか、ここはかなりハードルが高かったです。最初から最後まで一人で完全にできるようになるまでは、針を刺す時だけスタッフの方に見ていただいていたり、状況に応じてサポートをしてもらっていました。トレーニングを重ねることで少しずつ不安がなくなっていったイメージでしょうか。それで完全セルフ、いまに至るという具合です。

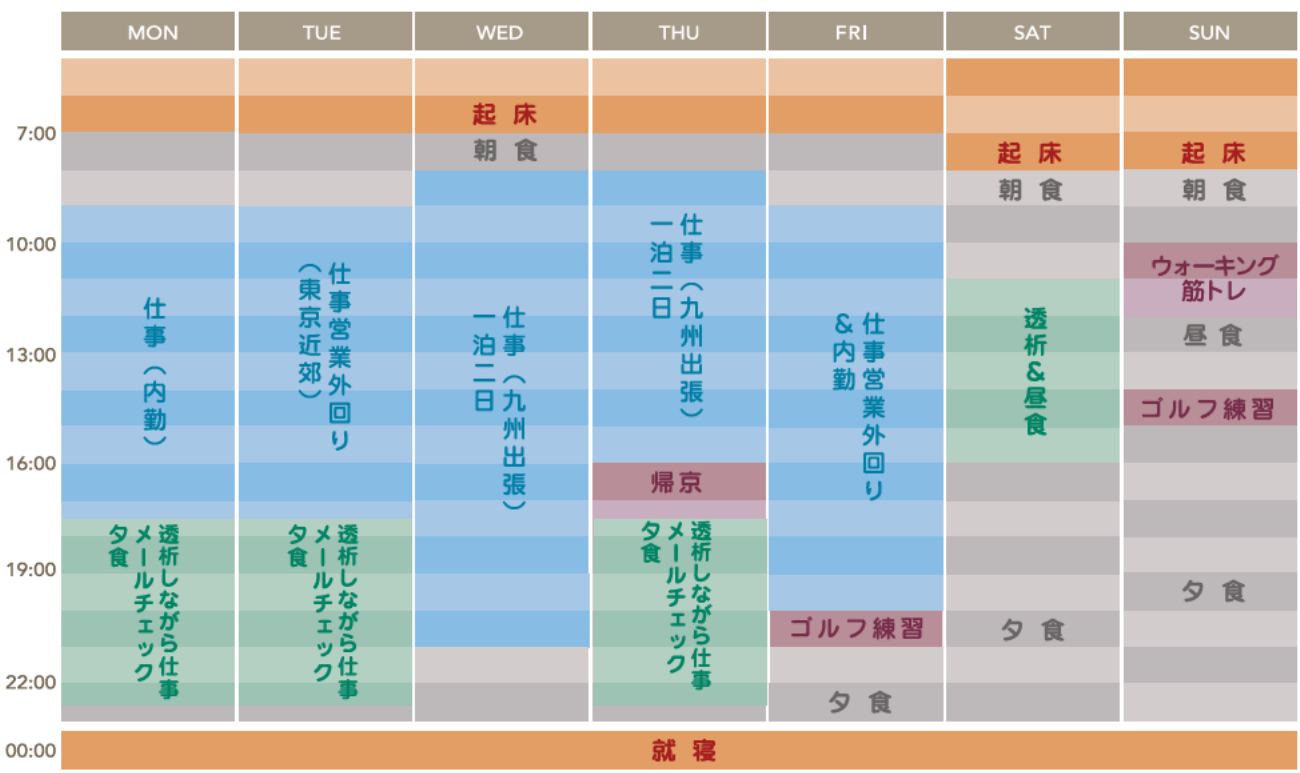
岡田：施設でご自身が行うセルフ透析について、どう思いますか？

S：日常の一部に組み込まれている感覚です。今は、透析センターに行くときも、「病院に行く」という感覚ではなくなってきました。ただ、最初の一歩を踏み出すときはとてもハードルが高いと思うのですが、最初は、「もしできなければ戻ればいいや」という気持ちで臨みました。

岡田：セルフ透析を始めてから頭痛など体

ONEweek とある1週間

透析時間は1回につき4時間～4時間30分。
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。



調の改善が見られたということでしたが、生活にはどのような変化がありましたか？

S：以前は、週３回会社を午前中で早退して病院に通わなければならなかったけど、セルフ透析を始めてからは、17:00 まで会社にいることができるので助かっています。

営業職ですので出張も少なくありません。お客様のご都合に合わせる必要もあるため、そういう面では、透析になる前に近い仕事のスケジュールを組めていると思います。

岡田：それは大きな変化ですね。月にどのくらいの頻度で出張に行っているのですか？

S：３～５回くらいですね。場所は飛行機で移動する長距離のときもあるし、東京近郊などもあり、様々です。

岡田：そんなにたくさん出張があるのですか。確かにフレキシブルな時間調整は本当に重要になりますから、大変さもあると思いますが、出張が多いとその土地の美味しいものにめぐり合うチャンスも多いのでは？

S：そうですね、出張の第２の目的は美味しいものめぐりだと思っているので、その部分も楽しむようにしています。（笑）

岡田：今後やりたいことを教えてください。

S：透析する前の生活により近づけたいと思っています。透析導入当初に比べると、時間の制約がゆるんだ分、精神的にも余裕ができたと感じます。だからもともと好きなゴルフにもっと頻繁にいけたらいいなと思います。最近は打ちっ放しにいくようになりましたので。透析を始めた当初はとてもネガティブになって、ゴルフも行っていませんでしたから。

セルフ透析センターのスタッフは「あれだめこれだめ」ではなく、前向きに生活するためにはどうしたらいいかサポートしてくれるのでいい意味で病院っぽくないと思っています。自分もまだまだ働き盛りですし、仕事も趣味の楽しみも、出張場所での美味しいグルメめぐりも（笑）充実させていきたいと思います。

（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

奥様との週末旅行をたのしまれたと聞きホッと

田端駅前クリニックへ転院前に見学に来られた際、会社を午前中に早退して午後透析に通院しながら仕事をしていると聞き驚きました。導入して１年余り、頭痛や倦怠感もあるとのことで、何とか体調を万全に、また、お仕事に専念できるようにと、セルフ透析をお勧めしました。最初は隔週の追加透析から始まり、徐々に週４回・時間延長へと移行。そうすると体調の改善を実感され、頭痛も緩和、出張も再開されたそうです。「奥様との時間も大切にしてくださいよ」とお声を掛けると、「亭主元気で留守がいい」と笑顔で返してくださったのを覚えています。それでも奥様と週末旅行も楽しまれたと聞き、S さんの優しいお気持ちと体調の回復に、ホッとしました。もっともっとお元気で活躍を願っています。

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」など多彩な情報をお届け。読者からの寄稿も歓迎します。

LIFE Journey 30
ライフジャーニー

整理整頓で心を整える

見せる収納を活用する方法も――

整理整頓は、ただモノを片づける作業ではなく、心を整える効果もあります。空間に秩序が生まれると脳への余計な刺激が減り、注意力や判断力が高まり、小さな「できた」の積み重ねが自己肯定感の向上につながります。一方で、散らかった部屋は不安やストレスを引き起こし、やる気の低下にもつながるため、整理整頓はメンタルケアの一環といえるでしょう。

ただし、「片づけなければ」「こうあるべき」といった義務感では長続きしません。大切なのは「片づけやすい・取りやすい・楽しい」という感覚を持つこと。たとえば「見せる収納」は、お気に入りのアイテムやよく使う物をあえて飾るように置くことで、美しい空間をつくり、目にするたびに心を軽くしてくれます。自分の“好き”が詰まった空間は、暮らしそのものの満足度を高めてくれます。

ただ美しく整えても、続かなければ意味がありません。継続には「使いやすさと手間のバランス」が重要です。よく使う物は取り出しやすい位置に、戻しやすいようにラベル付きのカゴやオープン棚を活用するなど、仕組みを工夫しましょう。また、「1 日 5 分だけ片づける」「新しい物を買ったら 1 つ手放す」といった簡単なルールを設けることで、片づけを特別なものにせず、習慣として取り入れやすくなります。

空間を整えることは、自分自身を大切にすることでもあります。見せる収納や続けやすい工夫を取り入れて、心地よく暮らせる環境をつくりましょう。部屋の変化が、内面の変化を促すきっかけになるかもしれません。気分転換の方法を探しているときには、このコラムを思い出してみてください。（小田）

新企画 透析お悩み解決サロン

透析治療や生活に関する不安や疑問に透析患者さんやそのご家族からの寄せられた質問にOasis Medicalの看護マネージャー新治純子がお答えします！

娘のためにも透析導入を先に延ばしたい…。

現在はまだ透析には至らず、保存期です。お酒が好きで、週１回、趣味のクラシックバレエ教室にも通っています。もっとアクティブに過ごしたいのですが、倦怠感と貧血があり昼頃まで横になってしまうことが多い日々です。セカンドオピニオン含め 3 つの病院にお世話になっており、漢方で透析導入を先に延ばしている状況で、移植登録も勧められ、生体腎移植も考えています。来年、高校生の娘の海外受験の引率も考えているので、透析はできるだけ避けたいと思っています。

M さん /50 代 / 女性 / 保存期

透析エキスパートナース
Oasis Medical
看護マネージャー
新治純子
相談予約
03-3823-9060

「透析を避ける方法」ではなくご自身のライフスタイルに合う、元気で長生きの方法を探して

保存期の患者さんは腎機能が低下していて、回復することは残念ながらありません。ですから、透析に関して言えば早い時期に導入したほうが体調も楽になりますし、体が慣れてくると保存期より食事も自由になり、栄養状態の改善によって活力が出てきます。

透析の種類は大きく分けて血液透析と腹膜透析の2つあり、腹膜透析は通院が少なくて済むため生活の自由度は高いものの、5～7年程度しか腹膜がもたないという現実があります。血液透析は十分な透析をすることで食事制限が緩和でき、体調を安定させやすいうえ、在宅透析やセルフ透析は、生活に合わせて透析時間を自由に調整できます。海外での臨時透析も十分可能です。また、移植も検討されているとのことですが、それも含め、ご自身が元気で長生きするために色々な透析について医師に相談することが大切です。

レシピ監修：KAI ART INC. 中村ちひろ

COOK BOOK file 30

レバーペーストと生ハムのバインミー

おうちで作る、ベトナムの定番サンド。シャキシャキの甘酸っぱいなますが美味しい。

材料〈２人分〉

バゲット	2/3 本分
にんじん	5㎝
大根	5㎝
きゅうり	1/2 本（縦に薄切り）
生ハム	4 枚
チリソース	適量
レバーペースト	50g
（またはマヨネーズ 大さじ 6）	
パクチー	適量

A	
酢	50 cc
砂糖	大さじ 2
水	大さじ 2
ナンプラー	小さじ 1/3

［作り方］

1. ボウルに千切りにした大根とにんじんを合わせ、塩ひとつまみをふる。10 分経ったらキッチンペーパーで水気をとって A と和え、漬けておき、なますを作ります。
2. きゅうりは縦に薄切りにします。（ピーラーを使うと綺麗な薄切りができます）
3. バゲット 1 本を 2/3 にカットし、表面がパリッとなるまでまるごとトーストしておきます。
   ＊スーパーに売っているような軽くてやわらかいフランスパンを使うとより本場のバインミーに近くなります。
4. 切り込みを入れた内側にレバーペーストまたはマヨネーズを塗ります。きゅうり、生ハム、なます、パクチーの順にのせてチリソースをふり、サンドします。お好みでコショウとナンプラーを少しふって半分にカットしたら出来上がり。

なますとパクチーをたっぷり入れるのが **オススメ!!**

一緒に楽しむ SIDE MENU

フレッシュトマトのスープ

生のトマトとトマトジュースをミキサーを使って作る簡単スープは忙しい人にもおすすめ。
隠し味の砂糖が、トマトスープのコクと深みをプラスしてくれます。

材料〈２人分〉

トマト（大）	1 個
トマトジュース	200cc
白ワイン	大さじ 2
顆粒スープの素	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/4
〈トッピング〉	
クルトン・ナッツ	少々
バジルの葉	

トマトはオイルと加熱でリコピンの吸収率アップ

リコピンは油と一緒に摂ると吸収率アップ。野菜や果実などの植物には、強固な「細胞壁」があり、栄養素の吸収を阻害しています。この細胞壁を柔らかくする手段の一つが加熱です。リコピンも細胞壁の中にある栄養素なので、加熱調理をして食べることで吸収率を高めることができます。

［作り方］

1. トマトはヘタをくり抜き、たっぷりの熱湯に入れる。皮が破れたらすぐに冷水に取り、皮をむいて４つに切ります。
   ＊トマトは丸ごと冷凍しておくと皮がスルッと剥けて簡単です
2. トッピング以外の材料を全てミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌（かくはん）。器に注いだらクルトン、刻んだナッツを散らしバジルを飾って出来上がり。忙しい朝は冷たいままでも OK!
3. 加熱し温かいスープにして、オリーブオイルを垂らせばリコピンの吸収率アップ!!

TOKYO WALK | 37

Feature

白山神社界隈
HAKUSANJINJA

アジサイが織りなす美を楽しむ

「文京あじさいまつり」は、東京都文京区白山 5 丁目に鎮座する白山神社とその周辺を舞台に、梅雨時期の 6 月 7 日～ 15 日に開催される風情豊かなお祭りです。期間中は境内から隣接する白山公園にかけて約 3,000 株もの多種多様なあじさいが咲き誇り、訪れる人々を魅了します。赤・青・紫・白など色とりどりのあじさいが雨露に濡れて一層鮮やかに輝き、梅雨の憂鬱さを吹き飛ばすような美しい景観を演出します。

このまつりの見どころの一つが、期間限定で公開される白山神社の「富士塚」。普段は立ち入ることができないこの神聖な場所が、まつり期間中のみ特別に開放され、あじさいが小高い塚全体を彩る幻想的な光景を目にすることができます。あじさいと富士塚という珍しい組み合わせは、他では見られない特別な魅力です。

歴史ある白山神社の荘厳な雰囲気も、あじさいまつりの魅力を引き立てます。静かに佇む社殿と、その周囲を彩る鮮やかなあじさいのコントラストは、日本人の美意識を刺激します。

雨の日ならではのしっとりとした風情の中で、色とりどりのあじさいが織りなすこの美しい世界を訪れてみてはいかがでしょうか。（齋藤）

様々な体験を写真と共にお伝えするコーナー！

出張グルメの楽しみ

出張の楽しみは、なんといっても地元の酒とグルメを味わうこと。いまでこそネットに情報があふれているが、一番手っ取り早い方法は、出張先の地元の方にお話を聞いてみること。タクシーに乗車する機会があるならば、運転手さんが店の名前を伝えてくれたりする。今でも舌が覚えているのは、富山県の高岡駅近くの居酒屋で味わったゲンゲ（水深 200 メートル以深に棲む深海魚）、旭川の氷下魚の一夜干し。内陸部ながら宮城県白石市のホッキ貝。いずれもいわゆる「雑魚」と分類される魚介たちだが、地元の酒で流し込む楽しみは格別。残念なことは、大抵は居酒屋ゆえにボリューム満点で、一人参戦組としては、すぐ満腹になってしまい色々な種類を味わえないこと。出張の際は仲間と一緒に！（佐藤）

根っからの阪神ファンの聖地

COFFEE CULTURE Break

2025 年春の叙勲受章者の発表があり、元阪神タイガースのランディ・バースの名前がありました。バースといえば、甲子園球場での「バックスクリーン 3 連発」が有名で、この年の優勝に貢献した、まさに「史上最強の助っ人」です。

そんな阪神タイガースの本拠地「阪神甲子園球場」の名前の由来はご存じでしょうか。

最初、全国中等（現・高等）学校野球選手権大会を開催するために造られた球場は、完成した 1924（大正13）年が「十干」「十二支」のそれぞれ最初の年である「甲」と「子」が 60 年ぶりに重なる縁起の良い年ということで、球場建設の立役者である三崎省三が名付けたそうです。歴史を学びたい方のためには球場近くの歴史館がおススメです。（岡留 哲也）

Oasis Heart 創刊 10年目
感謝キャンペーン
実施中!!

〈テーマ〉あなたの時間有効活用術は?

あなたの時間有効活用術を教えてください。
回答者さまの中から抽選で 1 名様に AI ボイスレコーダー PLAUD をプレゼント!!

回答期間 6/30 まで
詳細はこちらの QR コードから→

編集後記

梅雨の季節は心身ともに不調を感じやすい時期、とお思いの方は多いのでは。そんな時こそ、心を明るく保ちたいですね。それには、やろうと思っていたけれど何となく先送りにしてきたことを「する」のです。

例えば、本号の LIFE JOURNEY 欄の「整理整頓」もその一つに当てはまるでしょう。その場合も一度に全部を片付けようとせずに、できるところから「整頓」を進めていけば、「できた」数だけ小さな幸福が生まれるはずです。私もやろうやろうと思いながら先送りにしてきた整頓スペースがあるので、何とか片付けようと思います。次号でのご報告をご期待ください。（編集長）

新聞掲載

2025年2月4日 東京新聞 夕刊 1面「セルフ透析 仕事両立の光」

東京新聞（夕刊） 2025年（令和7年）2月4日（火曜日）
©中日新

セルフ透析 仕事両立の光

腎臓の機能低下で人工透析を必要とする患者が、自分で機器を扱う「セルフ透析」が東京都内の医療機関で始まっている。透析中にリモートワークができ、通院の日程調整も患者の意向を反映しやすいメリットがある。通常の治療では日時を指定され、患者は透析中心の生活にならざるを得ないことが多い中、仕事との両立の選択肢として注目を集めそうだ。

セルフ透析をする[redacted]さん＝いずれも東京都北区で

院内で患者が機器操作 看護師ら見守り

リモートワーク可 楽に日程調整

「会社のオンライン会議に参加することもある」。昨年11月、東京都北区の田端駅前クリニック。会社員[redacted]さん（61）＝北区＝が話した。左腕に自分で針を刺していすに座って透析を受けながら、パソコンで仕事をしていた。

他にも10人余りの患者が、それぞれ半個室のスペースで読書や仕事をしていた。リラックスできるよう間接照明を取り入れ、ゆったりとした音楽が流れる。リクライニングチェアもある。

看護師らが院内のカメラで患者を見守り、透析のデータを確認。医師は別の部屋で控える。

透析は血液中の老廃物を機器で取り除く治療法だ。一般的に週3回通い、ベッドで横になって1回約4時間受ける。多くの医療機関ではスタッフが機器の準備や操作、片付けをするため、日時は人手など医療機関の都合で決まる傾向が強い。

田端駅前クリニックのセルフ透析スペース（左）とナースステーション（右）

セルフ透析は患者自身で行い、月、水、金曜日は午後11時まで、火、木、土曜日は午後11時半まで受けられる。仕事やプライベートといった自分の予定に合わせやすい。[redacted]さんは「会社を早退せずに働ける」と笑顔だ。

セルフ透析の仕組みは、医療関連会社「アルバラボ」（東京）が考案した。2020年に田端駅前クリニックで始めた。

患者は機器のタッチパネルの操作や針を刺す方法などを看護師らに教えてもらいながら透析を行う。2～3カ月たつと1人でできるようになる。

セルフ透析は、アルバラボの桜堂渉代表（67）が以前、別の医療機関で透析を受けた知人から「おりに入れられたように身動きが取れなかった」と聞いたことがきっかけ。

フランスなど海外の施設を見て回り「患者の自由度が高いシステム」を参考にした。「患者の生活の質向上に寄与する」として、日本デザイン振興会の24年度グッドデザイン賞に選ばれた。

日本透析医会が患者（平均68・9歳）に就労状況を尋ねた調査（21年度）によると、66・2％が「仕事をしていない」と回答。そのうちの30・2％が「仕事をしたいと思っているが仕事に就けない」と答えた。

産業医科大の山元万里子助教（成人看護学）はセルフ透析に関し「透析患者は仕事との両立が難しいことが多い。時間の制約や職場への気兼ねが減れば心理的負担が軽くなる。両立の道が広がる取り組みだ」と語った。

希望 Hope

OASIS HEART
あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

セルフ透析に関する共同通信社の記事が

全国各地新聞等26社に掲載されました。

2025.2.20現在

東奥日報	室蘭民報
北日本新聞	新潟日報
四国新聞	山陽新聞
長崎新聞	下野新聞
山形新聞	山口新聞
沖縄タイムス	東京新聞
山陰中央新報	高知新聞
熊本日日新聞	中国新聞
愛媛新聞	奈良新聞
佐賀新聞	日本海新聞
静岡新聞	西日本新聞
信濃毎日新聞	北陸中日新聞
神戸新聞	中部経済新聞

学べる！

選べる！

どなたでもご視聴いただけます！

仕事と透析の両立を実現するための

無料オンラインセミナー２選！！

仕事と透析が両立できる
セルフ透析についてわかる！
【90分】

失敗しない透析の選び方
５つのステップがわかる！
【60分】

人事ポジション正社員募集 – 外資系ネットワークセキュリティ会社

募集企業：フォーティネットジャパン合同会社 (https://www.fortinet.com/jp)
サイバーセキュリティのグローバルリーダー | フォーティネット

募集職種：Human Resources Generalist (正社員)
勤務地：東京都港区六本木 7-7-7 トライセブン六本木 9 階
本求人に関するご連絡先：
担当部署：人事部、email address: hr_jp@fortinet.com 、お電話：070-3194-9458

Company Overview and why join us

フォーティネットは、年齢、性別、国籍、障害による違いを受け入れ、多様性のある垣根のない職場環境を目指しています。我々のミッションは、あらゆる場所で人、デバイス、データを保護することです。当社では、急速に成長する事業の成功に貢献していただける、ダイナミックな人事ジェネラリストを募集しています。人事ジェネラリストは、法令を遵守し、従業員がストレスなく勤務できるよう「人」に対するサポート・サービスを提供し、日本の人事部長にレポートします

As a Human Resources Generalist, you will manage (主な業務内容)

- 従業員とその家族にかかわる健康保険業務、健康診断の管理・推進や労働局への報告
- 住民税並びに年末調整関連業務
- 安全衛生委員会の実行、産業医面談の調整、産業医とのコミュニケーションの窓口
- 従業員から問い合わせのあった各種申請書・証明書の発行
- 勤怠システムから勤怠レポートの作成、時間外勤務、休日出勤、深夜勤務時間を確認する
- 従業員への通勤手当の支払いのため、月次勤怠報告書の作成
- 労務全般に関する従業員の問い合わせ窓口となり、外部給与計算会社との連絡・調整
- Global/APAC のアドホックなプロジェクトやイニシアチブに参加

We Are Looking For (応募要件)

- 2 年以上の上記業務経験（必須）
- MS Office のアプリケーションの使用実績 (Excel, Power Point, Outlook Teams) (必須)
- コミュニケーション能力 (必須)。従業員や外部の協力会社と書面 (メールやチャットツール) および口頭で円滑なコミュニケーションが取れる。但し、複雑な折衝能力は求めません。
- クィックレスポンス（必須）
- メールや書類を提出する時に見直して提出する習慣がある (必須)
- 個人情報を扱うので注意深く慎重に仕事ができる（必須）
- Oracle などの人事管理システムを使った業務経験 (尚可)
- スピード感のある職場環境への対応(尚可)
- 中級程度の英語力 (英検 2 級、TOEIC 600 を目安) (必須)
- 4 年制大学または総合大学での学士号以上

Salary and Benefit (給与、福利厚生、待遇等)

- 募集：正社員
- 給与は当社規定による
- 勤務時間（透析時間を考慮し時短勤務可）
- 週 2 日の在宅勤務