

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

Dream,
speak and shine.

透析医療 選択の科学III-⑨

沈黙が医療を殺す——なぜあなたは「なぜ」と
問わないのか？

ピッグス湾で何が起きたのか？

Wake-up REAL VOICE Vol.10 前編

「無理」なんて言いたくない
世界で活躍しながら11年間の透析生活。

SEPTEMBER
2025
VOL.112



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—⑨

沈黙が医療を殺す——なぜあなたは「なぜ」と問わないのか？ ビッグス湾で何が起きたのか？

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



客船タイタニック号

1961年アメリカ。ケネディ大統領がゴーサインを出した「ビッグス湾侵攻作戦」は歴史に残る失敗となった。作戦は、CIAによるキューバのフィデル・カストロ政権を転覆するというものだった。

その実態は

- 情報が敵側に漏れていた
- 援護はなかった
- 地形も把握されていなかった
- 最前線の兵士（在米亡命キューバ人部隊）は、逃げ道もなく追い詰められた

そして、惨敗。1,200人が投降し、100人以上が命を落とした。しかし、この作戦には事前に「反対意見」があった。「これは危険だ」「成功する要素が見えない」と記した補佐官もいた。それでも、誰も会議の場では口に出さなかった。「空気を壊したくなかった」から…と。

そしてケネディ大統領は「どうして私は、こんな愚かなことをしてしまったのか」と。

あなたの身近にも潜んでいる罠

このような現象を、心理学者アービング・ジャニスは「集団浅慮」と名付けました。

※集団にすることで、誰も異議や疑問を呈さず、重大な誤判断に至ってしまう状態

これは、政治や軍事だけの話ではありません。企業、学校、家庭、そして医療にも確実に存在しているのです。

「問い」を封じられた透析医療

透析という医療は、まさに「常識」によってガチガチに固められています。

- 週3回です
 - 1回は4時間です。これが決まりです
 - 医院の開院時間に合うように、昼間の時間に来てください
 - 食事制限、水分制限、スポーツの制限などは当たり前です
- 心の奥で何かがおかしいと感じても、仕方ないことだと声に出さずにいます。

でも…それは本当にあなたの「選択」ですか？

タイタニック号の沈没も、問いの欠如から始まった

1912年4月、当時、世界最大の豪華客船タイタニック号は、北大西洋で氷山に衝突し沈没、この事故によって1,500人以上の命が奪われました。「実は、事故の数時間前、周囲の船から『氷山がある』との無線が何度も送られていたことがわかっています。それにもかかわらず、タイタニック号の通信士たちは、その警告を受け流し、

詳細な位置や回避ルートを探ることさえしなかった」

何故か？

- 巨大・最新鋭の不沈船であるという“集団の信念”
- 専門家が設計した船だから大丈夫という“過信”
- 「そんなことを聞いたら笑われる」と感じた“無言の圧力”

その結果、疑問を表明することも、情報を深掘りすることもせず、本来に必要な情報は十分に活かされなかったのです。

この事故もまた、“問いを持たなかったこと”が最大の原因でした。

沈黙の代償は、深刻なほど大きい

透析治療の多くは、患者が主体的に治療方法を選べる構造になっていません。医師はリスクを可能な限り回避し、標準的な治療を施そうとします。したがって、質問しなければ、選択肢が提示されることはありません。選択肢がなければ、人生はコントロール不能になります。

つまり、沈黙とは…自由を手放す行為となってしまうのです。

声をあげたものだけが、未来を変えてきた

質問することが難しいのは何故でしょうか？客観的には

- 1.自分を守ろうとして、本能的に質問を避ける
- 2.いつも急いでいる
- 3.質問の機会、訓練、手本がないため、答える側の質問に回答するスキルがない
- 4.質問(特に従来の考え方や方針に異議を唱える質問)が嫌がられる社内文化や職場環境に身を置いている

医療機関において、あなたが質問することが難しいのは、ほぼ間違いなく4.の文化的、環境的な側面でしょう。「透析を4時間から5時間に変更してもらえませんか？」と医師に問いかけることは、とても言い出しにくいと思います。そこには、嫌がられるのではないか？関係性を損なうのではないかとといった患者さんの遠慮やリスクが関係しています。

一方で、私たちがOasis Medicalで出会ってきたセルフ透析の患者さんたち。彼らに共通する点は、最初の一步を「問い」から始めたことです。

「透析量を増やす方法はありませんか？」

「体調を改善させるにはどうすれば良いのでしょうか？」

「仕事を続けながら透析できないのですか？」

「夜間にできるのなら、人生が変わるのに」

そのたった一つの問いから、人生の再構築が始まったのです。そして、彼らの多くは、体調を取り戻すだけでなく、人として

の尊厳と希望を取り戻していきました。

問いを持たない社会は、進化しない

アルベルト・アインシュタインは偉大な科学者であると同時に、おそらく史上最も偉大な「問い手」でもあった。彼は次のような言葉を残している。「何よりも重要なのは、問うことをやめないことです。好奇心には、それ自体に存在理由があります」

『世界最高の質問術』マイケル・J・マーコード、ボブ・ティード著、2025.4.16 新潮社

問いを封じた瞬間に、思考は停止します。

思考が止まれば、判断が鈍ることになります。判断が鈍れば、未来は後退します。

そして、何より怖いのは、それにすら気づかなくなることです。

いい質問のスキルとは何でしょう？良い質問からは素晴らしい成果が生み出されるのです。

あなたに聞きたい

あなたは、医師の説明を聞いてうなずくだけでしたか？

「他に方法はありますか？」と尋ねたことがありましたか？

「これは自分に本当に合っているのか」と自問したことはありますか？もしそれがなかったら、あなたはすでに「集団浅慮」の一部になってしまっているかもしれません。それを変える方法は？難しく考える必要はありません。それは、たった一つの素朴な問いを持つことです。

「どうして、週3回なのですか？」

「他の方法はないんですか？」

「自分に合ったやり方、探せますか？」

これは何も特別な質問ではありません。専門的でも高尚でも、勇敢である必要もありません。ただ、あなた自身の人生に関心を持つこと。ただ、納得して選びたいという意志を持つこと。それだけで、医療は変わります。

あなたの人生も、確実に動き出すのです。

黙っている者が、最大の犠牲者になる

もう一度、ケネディの言葉を借りましょう。

「どうして私は、こんな愚かなことをしてしまったのか」

それは、誰かが何を決めたからではありません。誰も何も問わなかったからです。透析医療の中で、あなたが黙っていれば、その未来は「誰かが決めた、あなたの人生」になることでしょう。

もしあなたが声をあげれば、それは「あなたが創る、あなたの未来」になるのです。



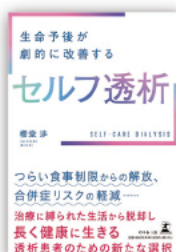
profile

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。

WAKE Up

REAL VOICE

Vol.10 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。



N・Sさん

2025年1月に腎移植を実施。移植前は11年間の透析生活で腹膜透析と在宅血液透析を経験。

2025年1月、親族からの提供により腎移植を受け、11年にわたる透析生活を卒業したN・Sさん。透析が必要な状況になった当初から継続的に移植の可能性を探り、大変な苦勞を重ねられていました。なかなか移植の機会がない中で腹膜透析を開始し、在宅血液透析に移行してからも、世界を舞台に通訳として活躍してきました。「何事も、必ずできると信じてきた」——そう語る彼女の「超」がつくほどポジティブな考え方とその原動力について、また世界各国での透析経験をお聞きました。

「無理」なんて言いたくない 世界で活躍しながら11年間の透析生活。

岡田: 通訳の仕事をしているとのことですが、差支えなければ少し具体的にお聞かせください。

N: 国際的な企業の会議やビジネス界の会合での通訳など幅広く行っています。米国大統領のビル・クリントン氏やジョージ・ウォーカー・ブッシュ氏が来日した際や、各国首脳来日時の晩餐会の折にも対応しました。私の専門は文化・教育分野ですので、政治的な話をする場面以外での通訳ですね。

通訳はそれぞれのケースで大変なこともありますけれど、楽しく仕事をしています。例えば、日本人と米国人は結論を持ってくる位置も違うし、日本には枕詞なんかもあるから訳すとき少し気を使うこともあります。特にユーモアのある方や表情の豊かな方の会話を訳す時はとても楽しいですね。それに「あなたに通訳してもらって本当によかったわ」と言われたときはやっぱりとても嬉しいです。

岡田: 幅広いご活躍ですね。どのくらいの頻度で海外に行かれるのですか？

N: 2、3 カ月に一度は行きます。アジア圏を入れるともっと頻繁です。仕事といえども海外旅行が好きなので、仕事が終わると現地を観光するのも楽しみの一つです。また、透析に関しては治療施設を自分で探さなければならなかったり、日本と環境が全く違って色んな経験をしましたが、透析を通して印象に残っているケースを3つあげると、インドネシアのバリ、タイのチェンマイ、モンゴルでしょうか。

まずバリ。私が行った透析施設は設備が整っており、透析中の食事付きでした。それがすごい量で、フルコースのようなデザート付きの豪華な食事でした。(写真参照) 食べきれずに残しちゃいましたけど(笑)。

次にタイのチェンマイでは衝撃的でした。なんと畑の中にテントがいっぱい張ってあり、その中から透析のテントを探して受けるスタイルでした。医師は経験豊富と聞いていたけど、全く想像もしていなかった風景に衝撃を受けました。

さらにモンゴルでは透析機材が少ないため、ICU に入って透析を受けました。モンゴル語は話すことができないから、コミュニケーションが大変だなと思っていただけ、たまたま英語を話せる医師がいて、直接やり取りして何とかコミュニケーションがとれてよかったです。

そんなこんなでどうなることかと思っていたこともあるけれど、「もしできなければ帰ってくればいいや、当たって砕けろ」っていう思いでした。その他にはカンボジア、マレーシア、シンガポール、インドなどにも行きました。

岡田: 海外の透析をたくさん経験されたのですね。当たって砕けろとは、とても勇気のいることだと思います。いま、Nさんご自身の透析生活を振り返ってみていかがですか？

N: 透析が必要な状況になってから移植を希望していたので、本当に色々調べるのに苦労しました。移植の方法を探すためだけに渡米したことが何度もありました。それでもなかなか移植するタイミングが合わず、透析の日々が続きました。透析をしても生活の自由度はできるだけ確保したかったから在宅血液透析を選びました。自由が利くとはいえ、海外に頻繁に行かなければならない生活だったので、午前2時に起きて3時から透析を行い、そのあと朝一番の飛行機に飛び乗って海外に向かったり、夜間に帰国してすぐに透析したり…。今思えばよくやっていたなと思います。(次号へつづく)





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。



ピックルボールやってみませんか！

東京タワーの足元でカン！カン！

「ピックルボール」という名前を耳にしたことはありませんか？初めて聞くと、お菓子の名前のように感じるかもしれませんが、れっきとしたスポーツです。

アメリカ発祥のこの競技、最近ではプロリーグができるほど人気を集めています。ラケットを使ってボールを打ち合うスポーツで、テニス、卓球、バドミントンの要素をほどよくミックスしたような内容。あらゆるラケット競技のいわば“いいとこ取り”です。

実際にプレーしてみると、どこか懐かしさを感じます。なぜだろうかと考えてみると、子どもの頃にちょっとした発想で思いつきのままに遊んでみた“名前のないゲーム”のような、気軽に自由な空気感があるからのように思います（公園で気軽にできそうな楽しいスポーツです）。

そんなピックルボールの魅力は、初心者でもすぐに楽しめるシンプルなルールと、ゆったりとしたプレースタイル。ラケットは軽く、ボールは大きめでスピードも控えめです。単に易しいだけでは

なく、ラケットを使ったスポーツにみられる駆け引きやコースの打ち分けといった奥深さも。上手くなるほど戦略が面白くなります。

もうひとつの魅力は、相手との距離の近さ。家族や友人はもちろん、初対面でも自然と会話が生まれ、新しいつながりが生まれることもしばしばです。

最近ではテニスコートを活用したレッスンも増え、私も子どものスクールを見学していると、近くのコートから「カン！カン！」という音と笑い声が聞こえてきて、思わず参加したくなることがあります。

東京タワーの足元にも専用コートが登場し、今話題となっています。この新たな“大人の遊び場”で、「なんか楽しそうだからやってみよう！」—そんな気持ちを取り戻してみませんか？ラケットを握るその手に、懐かしさと思いがけない元気、笑顔が宿るかもしれません。（宮崎）

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！

仕事とボランティア活動を優先するとどうしても透析量不足に…

現在、オーバーナイト透析*で、7時間半の透析を週3回しています。小売業の仕事の他、ボランティアで野良猫保護の活動をしています。保護猫の世話のため、透析時間を削ることが増え、5時間だけして帰宅する日もあります。透析量が足りていないとは思いますが、医師からも短い透析はやめるよう言われますが…。また、お酒が好きなので体重管理が難しいです。二日で体重が7kg近く増えたため透析で引ききれず、サウナで汗をかいて体重を落としたこともあります。このままではまずい、と思いますが、どうしたら良いかわかりません。

*夜間から朝にかけて就寝中に透析を行う方法

Nさん/女性/60代/透析歴4年

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



自分の体のことを最優先に、摂取方法を工夫して水分量を調整することもできます。

保護猫のボランティア活動をされているとのこと、頭が下がります。活動継続のためにも、ご自身のお身体のことを最優先で考えないといけません。

まず、オーバーナイト透析の場合は6時間以上の透析が必要です。また、1回の透析で体重をドライウェイト

まで戻せるように、摂る水分を減らすことが大切です。お酒と合わせて、毎日の水分量を300～500g程度は減らした方が良いでしょう。喉が渴いたときは、氷をなめるよりも熱いお茶を飲む方が水分を抑えられます。そうして体重増加を今より1kgでも多く減らしていくことで、溢水状態や心不全を避けることにつながります。ぜひ頑張ってください。

COOK BOOK

file 33

豆腐のカルボナーラ

生クリームも牛乳も使わない豆腐のカルボナーラ。ヘルシーに濃厚クリームを再現。
卵黄と粉チーズでコクを出したシンプルな味付けなのに美味しい一品です。

材料〈2人分〉

絹豆腐 (小1丁) 120g
スパゲッティ 160g
おろしにんにく 少々
卵黄 2個
オリーブオイル 適量

*仕上用
粉チーズ 適量
ブラックペッパー 適量

A:
顆粒コンソメ 小さじ2
粉チーズ 30g
塩 適量
ブラックペッパー 適量

【作り方】

1. スパゲッティを袋の表記通りに茹で始める。
2. ボウルに絹豆腐を入れて、ブレンダーで滑らかになるまで1分程混ぜたらAの材料を入れてよく混ぜて豆腐クリームを作っておきます。
3. フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れ弱火で加熱します。
4. 2.の豆腐クリームを3.のフライパンに入れて1~2分火を通す。そこに茹で上がったスパゲッティを入れてクリームと絡めます。豆腐を加えてから加熱時間が長いと滑らかさがなくなるので手早く仕上げます。
5. 最後に卵黄を固まらないよう素早く混ぜたらお皿に盛り付けて、ブラックペッパーと粉チーズを振ります。



チョコレートクッキー

ホットケーキミックスを使って、チャック袋で準備する簡単おやつ。
濃厚でザクッと食感のクッキーです。

食後に楽しむ
SNACK



材料〈9~10枚分〉

ホットケーキミックス 150g
純ココア 大さじ3
きび砂糖 25g
バター 60g
ピーナツ 20g
牛乳 50ml

◎生地は倍に膨らみますので、間隔をあけて並べてください。
◎バターはサラダ油に代用可能です。

【作り方】

1. ホットケーキミックスと純ココアをチャック袋に入れ、きび砂糖を加えてよく混ぜ合わせます。
2. 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、溶かしておきます。
3. 1.のチャックを開け、溶かしたバター、牛乳、刻んだピーナツを入れ、空気を抜くようにチャックを閉じて生地がまとまるまで揉みます。
4. アルミホイルを敷いた天板に、3の袋の角を切って直径約3cmの大きさに絞り出し、手で軽く整えます。
5. 180℃のオーブンで約10分焼き、粗熱が取れたら出来上がり。



TOKYO WALK | 40

Feature

芝公園

SHIBAKOEN

東京タワーで お月見も

今年の夏は、全国的に危険な猛暑に曝される日が続きましたね。少しでも早く過ごしやすい季節になってくれることを願うばかりです。

そこで、秋が来たら楽しみなことといえば……ぶどう狩りや紅葉狩りなど、自然の中で季節の移ろいを味わうのもいいですが、東京の秋にはお月見が外せません。

東京のお月見スポットといえば、スカイツリーや六本木ヒルズなどの高層建築、浜離宮恩賜庭園や向島百花園などの庭園が有名です。また、たまたま東京に旅行で来られる方には東京タワーでのお月見を試してほしいところです。

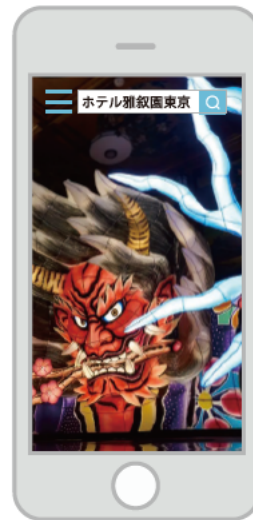
例年開催されている「お月見外階段ウォーク」は、通常は 16 時までしか開放されていない上り外階段を、お月見の期間限定で夜間まで利用できる特別なイベントです。途中の踊り場には団子やススキのお供え物もあり、お月見気分での東京タワーを登っていくのは、ただお月さまを眺めるだけではないワクワクした風情があります。地上 150m の展望台まで登ると、今度は煌びやかな街灯りとともにゆっくりと名月を楽しめます。

他ではなかなか体験できないお月見です。

今年の中秋の名月は 10 月 6 日とまだ日があります。東京の方も、ぜひ、東京タワーの外階段踏破と月見にチャレンジしてみてくださいね。(大友)



様々な体験を写真と共に伝えるコーナー！



暑氣払いに幻想的な体験をぜひ

ホテル雅叙園東京の文化財「百段階段」で毎夏から初秋にかけて行われる人気企画「和のあかり × 百段階段」が、10 回目を迎えた今年は「百鬼繚乱」をテーマに 9 月 23 日まで開催されています。百段階段でつなぐ 7 つの部屋では、伝統工芸や現代アートによる様々な「鬼」が、あかりと共に立ち現れます。階段を上ることに広がる幻想的な物語は、まるで夢の中へ誘うよう。照明、音楽、香りを使った五感で楽しむ仕掛けも秀逸で、非日常の空間で「鬼」の存在を見つめる瞬間の幻想的な体験をぜひお楽しみください。

一部を除き撮影も可能です。(齋藤)

「大阪・関西万博 2025」の記

行ってきました！話題の大阪・関西万博 2025。会場は広大で、各国の文化や最新技術が融合したパビリオンの数々にテンションが上がりました。7 月下旬の会場は夏休みと重なり会場内は人・人・人！当日は快晴で、日差しが痛い！「大屋根リング」の陰で休憩しながら会場を見て回りました。目的のパビリオンは「ガンダム」(GUNDAM NEXT FUTURE PAVILION)と「iPS 心臓」で有名なパナソニックの「パナソニック」(PASONA NATUREVERSE)でしたが、事前予約の抽選に外れ残念……。子どもは万博キャラクターの「ミャクミャク」ハンディ扇風機が買えてご満悦ですが、私は暑さにノックダウン。まだまだ厳しい残暑が予想されますので、これからお越しの方はこまめな休憩、水分補給、涼しい場所での休息を盛り込むと楽しめると思います！（岡留）



INFORMATION

大好評！

GYPSY JAPAN と Oasis Medical のコラボレーションライブ第 3 弾開催！！

BRIGHT JAZZ DAY BY GYPSY JAPAN Vol.3

2025 年 11 月 9 日 (日)

場 所：Oasis Medical 3F
Learning Center
JR 田端駅 北口から徒歩 30 秒

入場料：無料

詳細は決まり次第お知らせします。各種お知らせをお見逃しなく！

編集後記

本号では、11 年間の透析生活を経て 2025 年 1 月に腎移植を受けた通訳者の N.S. さんをご紹介しました。透析を続けながらも、世界各地で活躍し続けた姿は、「夢を持ち、できると信じて行動し続ける」ことの大切さを力強く語ってくれます。各国での透析体験や N さんの「超」がつくほどポジティブな考えはどこからきているのか、など必読です。

さて、毎年恒例となっている「透析サミット」ですが、次回の開催日は未定となっております。皆様にとってより QOL の向上につながるようなイベントとして大きく生まれ変わる予定で、そのため現在、新たな企画づくりに全力で取り組んでいます。新しいサミットは、これまで以上に多様な方々が集い、交流と学びが広がる場を目指します。次回の開催にどうぞご期待ください。

(編集長)

QUALITY
OF
LIFE

Oasis
Medical

ジプシージャズで届ける
“希望の光”ライブ

BRIGHT JAZZ DAY BY GYPSY JAPAN

Vol. 3

透析ギタリスト アオシカケンイチ × 医療法人社団 Oasis Medical

11月9日 (日) 14:00 開演
(開場13:30)

会場：医療法人社団 Oasis Medical <JR田端駅から徒歩すぐ>

来場者特典付きライブ30名様ご招待！ (無料) お申し込みはこちら

⇨裏面のQRコードから、オンラインでの同時配信もご視聴いただけます！



GYPSY JAPAN

今年結成10周年を迎えた
フレンチジャズギタートリオ

1930年代より永く愛されるジブシースウィング。ヨーロッパを中心に活躍した偉大なるギタリスト
“ジャンゴ・ラインハルト”によって受け継がれてきた音楽のジャンル。伝統的なサウンドを尊重しながら、グループのオリジナリティー溢れるアレンジを加えた楽曲に定評がある。小気味良いリズムや哀愁を帯びたメロディーで都内ライブバーを中心に演奏活動中で今年グループ結成10周年を迎えた。BRIGHT JAZZ DAYでは、セルフ透析センターで透析をしながら音楽活動をする青鹿さん率いるメンバーが放つ、“希望の光”で観客を魅了する。



田中直也

菅原智明

青鹿賢一

医療法人社団

Oasis Medical

これまで解決しなかった患者の悩みを解消する
透析専門クリニック

会場の医療法人社団Oasis Medicalは、透析患者のQOL（生活の質）向上をミッションとしている。同法人が提供する「セルフ透析」の仕組みは患者の悩み解決に繋がっており、2024年度グッドデザイン賞を受賞、特別賞にも選出された。セルフ透析をしながら元気に音楽活動に励む青鹿さんとGYPSY JAPANのメンバーが奏でる音楽で、透析で悩んでいる方々へ“希望の光”をお届けする。



Quality Of Lifeに響く 心地よい音、明日への元気につながるひとときを過ごしませんか？

透析のある生活でも、普通の人と同じように、働き！楽しめることを、あのように素晴らしい、凄いパフォーマンスを通して実感し、嬉しくなりました。私もまだまだ頑張れます！

"希望の光"というタイトルにぴったりな1時間でした。
この1時間は、この場で終わりではなく、それぞれの明日へ続く一瞬一瞬に頑張る力を与えてくれるものになったように感じました。ぜひまた企画してください。病気や透析のことを多くの人に知ってもらい理解が深まるといいなと思いました。

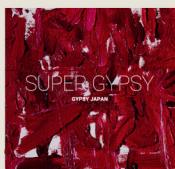
前回ライブ参加者からのお声（イベント後アンケートより）

オンライン同時配信も
行います！ 事前登録不要！

「その日はどうしても会場に行けない！」
「既に定員に達してしまって申し込みできない！」大丈夫です！ オンライン同時配信はこちらのURLからご覧ください



来場者 特典



好評発売中！GYPSYJAPANのアルバムや10周年オリジナルグッズをメンバーから直接購入できる！
※当日のお支払い方法は現金のみ対応です。予めご了承ください。



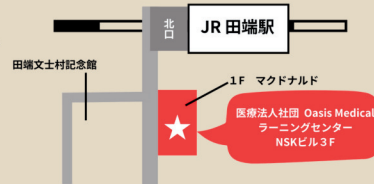
ここが病院！？と驚きの声続出。仕事と透析を両立するセルフ透析センターの見学ができる！
※ライブ終了後ご案内します。

医療法人社団 Oasis Medical ラーニングセンター

〒114-0014 東京都北区田端 1-21-8 NSKビル3階 JR田端駅 北口から徒歩すぐ
ライブに関するお問い合わせ先：forum@oasismedical.jp



医療法人社団 Oasis Medical



健康的で美味しい 宅配食のナッシュ

糖質と塩分に配慮した食事サポート！

ナッシュの冷凍宅配食で健康的な食生活に！

食材の美味しさを急速冷凍



約100種類の豊富なメニュー数



届いたらレンジで温めるだけ



サイトからのご購入の流れ

- 1 食数・配送間隔を選択
- 2 料理を選択しカートに追加
- 3 お届け先を設定し、お支払い
- 4 商品が届いたらレンジで温める

割引
最大

5,000 円割引

新規ご購入限定

※初回2000円OFF、2～4回目まで1000円OFFの総額5000円OFFです。

WEBでのご注文はこちら

※24時間注文可能です

<https://albalab.nosh.jp/>

製造・販売会社 ナッシュ株式会社

〒541-0053 大阪府大阪市北区中之島3-3-3 中之島三井ビルディング16F

☎050-3101-6850 受付時間：09:00～20:30（年末年始を除く）

※サービスのご利用につきましてはお客様ご自身で判断いただきますようお願いいたします。





今話題の冷凍宅配食サービス！

ナッシュは健康管理におすすめな糖質と塩分に配慮した宅配食。

nosh ナッシュ

？ なぜ、ナッシュは「糖質」と「塩分」にこだわるのか？

日本では、がんや心筋梗塞、糖尿病といった生活習慣病による死因が半数以上

● 死因別死亡割合

生活習慣病
52.1%

その他
47.9%

● 原因

・運動習慣
・休養不足
・喫煙
・飲酒等の生活習慣

・食習慣

生活習慣病
と食習慣

△ 糖分の摂りすぎは…
血糖値が高くなり、糖尿病や肥満の原因に。

△ 塩分の摂りすぎは…
血圧を上げ、脳卒中や心臓病の危険性を高める。

厚生労働省HP 令和2年(2020) 人口動態統計月報年計(概数)の概況「主な死因の構成割合(令和2年(2020))」より

ナッシュの栄養価基準

生活習慣病に立ち向かうための独自の栄養価基準です。

1食の糖質はたった30g

余分な糖質は、取りすぎると脂肪として蓄えられますが…



※ご飯、パスタの糖質は文部科学省食品成分データベースを参照

1食の塩分量はたった2.5g

塩分は調味料によって違うため、自分で配慮するのは難しいですが…



※参照:和歌山大学教育学部紀要、教育科学「コンビニ弁当の栄養価および食品構成に関する調査」西田 実加・山本 奈美,152頁



フライドフィッシュ

糖質 16.9g | 塩分 2.5g



鮭のマッシュポテトアヒージョ

糖質 18.7g | 塩分 2.3g



白身魚の生姜醤油

糖質 17.4g | 塩分 2.5g



筍たっぷりチンジャオロース

糖質 11.4g | 塩分 2.5g



オニオンゲリルハンバーグ

糖質 16.8g | 塩分 2.3g



旨辛しょうゆもつ鍋

糖質 13.6g | 塩分 2.2g



白身魚と野菜の白湯ソース

糖質 10.2g | 塩分 2.5g



クリームコロッケグラタン

糖質 19.1g | 塩分 2.0g

※全メニューは、<https://nosh.jp/menu>からご確認いただけます。

※2025年4月8日時点の情報です。メニューは、当社都合で栄養成分値が変更になる場合、または一部終売になる可能性があります。

今すぐはじめよう！

初回2000円OFFでご注文された場合

ナッシュは健康的な食事を定期配送でお届けしており、一度にお届けする食数・配送間隔・メニューはお客さま自身でお選びいただけます。

6食 セット 通常料金 4,318円 ▶ 2,318円 (税込)

8食 セット 通常料金 5,157円 ▶ 3,157円 (税込)

10食 セット 通常料金 6,206円 ▶ 4,206円 (税込)

※上記の料金に別途送料が発生いたします。