

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニュースレター

It's gonna be a great day.

透析医療 選択の科学Ⅲ-⑩ 問いかける勇氣

——透析は「しなければならないもの」なのか？

Wake-up REAL VOICE Vol.10 後編

他にできることは必ずある

——ポジティブ通訳者の今後の目標

Tokyo Walk | 41

本駒込 HONKOMAGOME

様々な体験を写真と共に伝えるコーナー！

ハロウィンの起源を愉しむ

Culture

11月9日は 第3回ジャズライブ！

COOK BOOK file34

旬の秋刀魚のロール焼きトマトソース

鯛のコンフィ

OCTOBER
2025

Vol.113



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—⑩

問いかける勇氣 ——透析は「しなければならないもの」なのか？

透析が必要になったとき、医師が患者さんに告げる言葉はほとんど同じです。「透析を、もう始めなければなりません・・・」

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



スマートフォンが登場する前、常にインターネットに接続されたコンピュータがポケットに入る未来を誰も想像していなかった

そして、その場で説明されるのは、決まって「週3回、病院に通う透析」。それが当然の選択肢として提示されます。正確に言いますと、選択肢ではなく一択です。

けれども実際には、そこには大きな落とし穴があります。その時点で、多くの人は「透析＝病院に通うこと」と刷り込まれてしまいます。

知らず知らずのうちに選択肢は狭められ、他の可能性は見えなくなる

最初から視野狭窄に陥っているわけです。これを専門的には「情報の非対称性」と呼びます。医療者はさまざまな情報を知っていますが、患者には伝わりません。だからこそ、「自分の人生に合った透析」を考える前に視野が狭められてしまうのです。

それだけではありません。病院によっては、透析を受ける転院先も医師に誘導されてしまいます。この現代においても医師の勧めに抗うことは極めて難しいと思います。私も様々な場面で、医師の推奨を拒んだ経験を持っています。その時に医師によっては捨て台詞を残すような言い方をする人もいました。私は医療分野を専門に仕事をしてきましたから、そこで対峙することもできましたが、多くの

患者さんの場合は、仕方がなく応じることになるでしょう。しかし、それではご自身の人生の責任をとることはできません。

「透析ありき」という思考の罠

透析は命を支えるために不可欠な治療です。そしてそれは、あくまで「手段」であって「目的」ではありません。

しかし現実には、透析導入の段階から「透析はしなければならない」という前提を植え付けられてしまうため、患者さん自身も「とりあえず透析をすれば大丈夫なのか？」という問いにとどまってしまうのです。

でも、本当はもっと大切な問いがあるはずです。それは、「自分はこれから、どんな人生を望むのか？」という問いです。透析導入は、人生を生きる条件が変わるタイミングではありますが、その条件とご自身の人生の希望やライフスタイルの「最適化」を図るという発想がまさに必要な時なのです。

本当の出発点は「望む未来」

あなたが本当に望んでいるのは、透析そのものではありません。

- ・これからも仕事を続けたい
- ・仕事をして経済的に豊かになりたい、なる必要がある
- ・子どもの成長を元気に見届けたい
- ・夫婦で旅行に行きたい
- ・趣味や仲間との時間を大切にしたい
- ・家族に迷惑をかけず、できるだけ自立して過ごしたい

こうした「未来の姿」そして「望む結果」が先にあり、そのために透析という手段が必要になるのです。つまり、「透析をすればいいのか？」ではなく、

「その未来を叶えるには、どの透析がふさわしいのか？」が問われるべきなのです。難しく考える必要はありません。ただ、あなたが望む将来、望む結果を明らかにした時に、あなたの人生は大きく変わり始めるでしょう。

そのために、積極的に情報を収集してほしいのです。セルフ透析で人生が変わった人の中には、このような患者さんがいました。「病院は何も教えてくれなかった、どこにも情報がなかった、情報を何度も何度も検索して、セルフ透析施設を見つけた。これがきっかけとなり、健康状態が劇的に変わった。これまで息切れして少しの距離も歩けなかったのが、歩けるようになりました」

このエピソードは、現在の透析の医療界を象徴しています。

また、ある患者さんは、友人がセルフ透析で透析を行っていて、その人の紹介でセルフ透析を行うようになり、これまで趣味のゴルフができなかったのが、今では毎週ゴルフを楽しむまでに状態が変化したと言います。

あなたが、より良い人生を歩むためには、医療機関からだけの情報ではあまりに情報が少なすぎます。あなただけではありません。患者さんを取り巻く世界がこのような状況です。

ですから、何もしなければ、現在の状況から逃れることはできません。スマホやPCを起動し5分で情報を探索することができます。現在は情報化が飛躍的に進んでいます。あなたは単に、指先を動かすだけです。つまり、積極的に情報をとりに行く姿勢こそが重要ということです。

行動を導くのは「未来からの逆算」

未来を描き、そこから逆算して今の行動を選ぶ——これは人生

のあらゆる場面で自然に行っていることです。

学びたいから大学へ行く。/ 夢の仕事に就きたいから資格を取る。
/ 健康でいたいから運動を始める。

透析も同じです。「望む未来」を明らかにしたとき、初めて「どんな透析を選ぶべきか」が見えてきます。未来を描くことは、透析を「義務」から「手段」へと変える力を持っているのです。今や、さまざまな透析が可能となっています。

透析を人生のダウタイム（停止時間）にしない

では、未来から逆算したときに浮かび上がる課題は何でしょうか。多くの場合、それは「時間」です。週3回、1回4時間。通院時間も含めれば、人生の膨大な部分が透析に費やされます。つまり、この時間をベッドに横たわり何もしなければ、この時間はあなたにとってのダウタイムになってしまうでしょう。この時間をどう取り戻すが、人生の質を左右します。

ここでセルフ透析という選択肢が意味を持ちます。セルフ透析は、病院のスケジュールに縛られず、自分の都合に合わせて透析を行う方法です。施設にはWi-Fi環境が整っており、透析中に仕事や学びを続けることも可能です。「時間を取り戻す力」こそが、セルフ透析の最大の価値なのです。もちろん、すべての人に万能ではありません。

けれども、「望む未来」と照らし合わせたとき、多くの患者さんにとってセルフ透析が有力な選択肢となるのは事実です。

当たり前を疑うことから始めよう

透析導入時に「透析はしなければならない」と言われると、多くの人が「通院透析しかない」と思い込んでしまいます。しかし、そこで一歩立ち止まり、当たり前を疑ってみましょう。

・本当に透析はそれしか方法がないのか？

・自分が望む未来にもっと合ったやり方はないのか？

この問いを持つことが、未来を切り拓く第一歩となります。

「透析をすればいいのか？」という疑問は、決して間違いではありません。けれども、それは本当の出発点ではないのです。

問い直すべきは、「私はこれから、どう生きたいのか？」ということ。その問いを持つ勇気が、あなたの未来を形作ります。透析は「命をつなぐ義務」から「望む未来を叶える手段」へと変わります。

そして、その未来を支える一つの答えとして、セルフ透析という選択肢があることを、どうか心に留めていただきたいのです。



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 後編



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。

世界で活躍する通訳者N・Sさんは、生活のなかの透析時間を『休憩時間』と捉え、自分の夢にまっすぐ向き合ってきました。2025年の腎移植までの11年間、在宅透析を続けながらも「かわいそうな患者」で終わらない人生を選び抜いてきた彼女。その原動力には、あるパラアスリートとの出会いも……。強さとしなやかに満ちた生き方を紹介します。

他にできることは必ずある

——ポジティブ通訳者の今後の目標

岡田：お話を伺っていて、とてもアグレッシブなエピソードばかりだと、強く感じました。

N：私は一度決定まで至ったら、それが最善策だと信じて、すぐ決めるタイプなのです。考えすぎるのが好きじゃないのです。私が“翻訳家”ではなく、“通訳者”として働く理由もそこにあるのかもしれないですね。というのは、その人が話したことをいったん通訳してしまえば、その後から、こうだったとか余計なことを考えなくていいので。仕事の準備や、その国や人の背景を考慮して通訳することは必要だけれど、会話が終わると同時に私の役目は終わり！そこがはっきりしているから自分に合っていると思います。

岡田：透析をしているとき、どんな思いで向き合っていましたか？

N：当時は医師からでさえ、透析になったら人生の終わりとか、可哀そうという目で見られることがありました。でも、それは違うよねって思います。私の場合は透析以外の時間は一生懸命働いて、透析中は休憩時間と捉えてしっかり自分の夢に向かって生活してきました。「夢が無くなったら終わり」って思っていますから……。

やりたくてもできない「何か」があっても、他にできることは必ずあるから、それを探して、できると信じてひたすら突き進む。そんな思いでしたよ。その思いは今でも変わりません。そして、私の場合は在宅透析のための

Nさんから今回の取材後にお手紙をいただきました。多くの方たちに助けられ今があることをお伝えしたいとの想いにお応えし、掲載させていただきます。

透析に入り、在宅透析まで、丁寧に指導し、導いてくださった田端駅前クリニックの小杉院長はじめ、新治さん、岡留さんなど皆様の10年間の数多くの細かいサポートに感謝します。在宅透析開始当初は、スタッフの方がお風呂に入っているときや、電車の移動中でも途中で中断や下車して私の緊急連絡に対応いただいていたと知りましたが、大変なご迷惑をかけたのではないかと思います。ですが、皆様は日本で、いや世界で一番の心のこもった透析クリニック、私の誇りです。当初から移植を目指していた私でしたが、適切なドナーが見つからず、アメリカでの移植も直前にダメとなり、ほば、あきらめていた私の背中を押してくださったのも皆様です。また、今まで何度も断られ、今回も移植はだめかもしれないと思いつつ、最後の挑戦と思って訪問した昭和医科大学病院、腎移植センターの吉武理先生に、心からの感謝をささげます。年齢的な制限があったでしょうが、若い38歳の姪、沙織ちゃんからの移植を快く受け入れて下さり、初診から7か月で移植手術ができ、新しい私の生涯のチャプター（章）を開いてくださいました。いつになっても、どんな状況でも希望があり、新しい歩みができること、しみじみと感じている日々です。私の腎臓は自分ではダメだ……それでも夢をもって。本当に「I am a happy girl」です！



CD: レーナ・マリア「flower-花もー」

トレーニングも「できるから練習してごらん」とトレーナーに励ましてもらっていました。いろんな方に励ましてもらった経験が背中を押してくれていました。「なんでできないの?」とか責められるのではなくて……。あと、今年の移植時に入院した際の透析は自分でやりましたよ。看護師さんに「在宅血液透析だったから自分でできる?」と言われてやったら、「自分でできるの、すごいですね!」と驚かれたけど、私は冷静に、「透析は今や自分でやる時代ですよ」って言っちゃいました! 透析は可哀そうという時代はもう終わりですよ。って。

岡田: この記事の読者に向けてメッセージをいただけますか?

N: 一般的に透析に対するイメージがネガティブです。透析=人生終わりではないと思います。なにかできないことがあっても、他にできることは必ずあるから、それをもって過ごしてほしいし、チャレンジしてほしいなと思います。あと、あらゆる機会を捕まえることでしょうか。あれだけチャレンジしても得られなかった移植の機会が

今になって訪れるとは思っていませんでした。希望を持っている限り、きっかけはきっと巡ってくるのだと実感しました。

岡田: Nさんのポジティブさはどこからきているのでしょうか?

N: もともとこういう性格だから、こうと決めたら絶対うまくいくと信じていることでしょうか。深く考え込むことは嫌いで、そのへんははっきりしています。

あとは、ある一人のパラリンピック水泳選手からいつも元気をもらっているのです。スウェーデン人のレーナ・マリアさんという方です。いつも前向きな力をもらっています。彼女が日本に来るときは通訳しています。彼女は生まれつき両腕がないんです。それでも日常的に脚で運転もするし、料理・タイピング・絵画や歌もやっていてCDも出しています。彼女に会うといつも力を貰います。励まされるし、「どんなことがあっても、やろうと思えばできる」と思わせてくれます。

岡田: 今後の目標は?

N: そうですね、これからも好きな仕事を続けることと、私の祖母が103歳まで生きましたので、祖母よりも最低1カ月以上は長生きしたいと思っています! (岡田編)



2023年、仕事で訪れたバリ透析センターのBIMC HOSPITAL ドクターとNさん



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**

「やろうと思えばできる」に秘められた熱い想い

今回初めて海外での透析事情を伺い、テントでの透析?! とびっくり仰天です。でも現地の事情を理解し、Nさんの思い切りの良さで何とか乗り切って来られたのだと思いました。以前、アジアのかなり人里離れた地域でのお仕事に行かれる際の、透析施設選んで難航し、透析のメーカーを通してお探ししたこともありましたが、テント透析以上に大変な思いもされたかと想像しました。生体腎移植についてもご年齢を考えて、冷静に、でも諦めずトライされ、やっと巡ってきた機会を手にしたのは、日常の管理と「やろうと思えばできる」精神なのだと頷けました。せっかくいただいた若い元気な腎臓で、おばあ様を超えてうーんと長生きしてくださいね。



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。



真っ赤な絨毯を走る秋

彼岸花の“不気味”な魅力をたどる

多くのサイクリングロードは、河川にそって整備されていることが多い。例年、9月中旬になると河川の土手に赤い絨毯を敷き詰めたように彼岸花（曼珠沙華）が満開になる。サイクリングロードは、春は菜の花の黄色、秋は彼岸花の赤に染まる。

彼岸花は葉っぱがなく、茎の先に打ち上げ花火のように華やかな赤い花が咲く。一本いっぽんの立ち姿は妖艶で、群生していることもあり不気味なエネルギーを感じる。家に持ち帰っては、不吉な花として叱られた子どもの頃の遠い記憶が残っている。茎を折ると白い液体が出てきて、これも不気味な感じであるが、調べてみるとこの液体にも毒があるようだ。

なぜ彼岸花が川の土手一面に咲いているのかと不思議に思い調べると、彼岸花の球根には強い毒性があり、モグラやネズミなどを寄せ付けないようにと植えられたとのこと。「ア

リの一穴山をも崩す」と言われるように、モグラやネズミは河川の土手にとっては大敵なわけだ。土手の赤い絨毯は人の手によるものだったのだ。

あまり知られていないかもしれないが、彼岸花の名所は西日本では高松塚古墳やキトラ古墳で有名な奈良県明日香村、東日本でも田園やお寺が多いのは、土葬にした遺体をモグラに掘り起こされないように、というためらしい。古人の知恵が、現代の自然の一部として風景に組み込まれているということか。

少し涼しく感じられるようになった乾いた初秋の風を受け、真っ赤な河川敷を眺めながら、その土手を自転車で行き抜けるのは快適だ。しかし、今年はいまだ酷暑が続き、日中にサイクリングにでかける気持ちになれない。サイクリングを楽しめるのは、このニューズレターが皆さんのお手元に届く頃になるかもしれない。麗しき実りの秋、天高く馬肥ゆる秋は、年を追って短くなっている。（佐藤）

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！

生活リズムや仕事に合わせた透析を受けたい。

腹膜透析から血液透析に移行して2カ月が経過しました。現在週3回、1回3、4時間の透析をカテーテルで行っています。いま通っているクリニックは高齢の方や自分で動けない方が多いので医療者に依存することが多いのですが、私にも同じような食事や水分の制限が課せられていることに疑問を感じています。体力もあり、在宅の仕事も頑張っていかなければいけない状況なのに、元気が出ません。また、短い透析時間で除水をして足が攣ったり、血圧が下がったりすることもあります。自分の生活リズムや仕事に合わせて透析時間が確保できるのが理想です。セルフ透析なら実現できると聞いて非常に興味があります。

1さん/女性/20代/腹膜透析を経て血液透析に移行

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



追加透析をお試し体験することで、あなたのライフスタイルに合った方法を見つけてください。

透析スケジュールや食事・水分の制限を画一的に課されているため、除水に無理が生じて体調が優れなかったり、

お仕事に支障をきたしている方は多くおられます。透析時間をどれくらい増やせるか？ スケジュール変更ができるかは施設事情によって決められることが多いからです。しかしセルフ透析では、透析時間を確保しながら、生活リズムに合わせたスケジュールでの通院が可能です。まずは見学や当院での2週間透析をお勧めします。その中で追加透析（透析頻度を増やすこと）を体験してみてから決めても良いかと思います。あなたのライフスタイルに合った透析を選ぶことが大事ですから。ぜひ、お待ちしております。

COOK BOOK

file 34

旬の秋刀魚のロール焼きトマトソース

秋の味覚、秋刀魚をトマトソースでイタリアンに。

材料〈2人分〉

秋刀魚 2尾
バジルの葉 4枚
トマト（小サイズ） 1個
タイム 適宜
オレガノ 適宜
小麦粉 適宜

トマトソース

オリーブオイル	大さじ 1
刻んだニンニク	少々
A トマトペースト	約 20g
チキンスープの素	小さじ 1/2
塩・砂糖	各小さじ 1
白ワイン	1/4 カップ

【作り方】

1. 刻んだニンニクをオリーブオイルで炒め、Aを加えてトロツとするまで加熱しトマトソースを作っておきます。
2. 秋刀魚は3枚におろします。（生秋刀魚の場合は軽く塩を振っておきます）
3. ペーパータオルで水気を取った秋刀魚に小麦粉をふるい、バジルの葉2枚を縦に並べさらに小麦粉をふるいます。
4. 3.を尾の方から巻き、巻き終わりは爪楊枝を刺して留めます。
5. フライパンにオリーブオイルをひいて4.を焼きます。上下、側面を弱火でじっくり焼き上げます。櫛形に切ったトマトも加えてしんなりするまで炒めます。焼き上がった秋刀魚が崩れないように爪楊枝を取っておきます。
6. 皿にソースを敷き5.の秋刀魚とトマトを盛り付けタイム・オレガノを乗せて香り豊かに華やかに仕上げます。



旬の秋刀魚にトマトを合わせて 免疫力アップ!!

オメガ3系脂肪酸を多く含む秋刀魚、
リコピンとビタミンCを多く含む
トマトで、細胞膜の働きを
助け免疫力UP!!



凝縮された完熟トマトの深いコクとうまみと栄養価

**ギュッと凝縮トマトペーストで
ビタミン、ミネラルもたっぷり!!**

ビタミンA・B1・B2・C・K、
ナイアシン、炭水化物、
有機酸、カリウム、鉄分



鯛のコンフィ

やさしい火入れの低温調理でしっとりと仕上げた、おつまみにもぴったりのメニュー。

一緒に楽しむ
SIDE MENU



材料〈2人分〉

鯛	250g	にんにく	1片
塩	2g	オリーブオイル	1/2 カップ
タイム	2枝	ピンク胡椒	少々

【作り方】

1. 鯛はペーパーで水気を取り分量の塩を全体に振ります。
2. 耐熱の袋に鯛、タイム、にんにく（包丁の腹で潰す）、ピンク胡椒、オリーブオイルを入れます。
3. できるだけ空気を抜いて口を閉じます。
4. 準備したお湯に3を入れ、85℃で30分火を入れたら出来上がり!

*袋が浮いて液面から出てしまう時は、落とし蓋、小皿などで押さえてお湯の中にしっかり浸かるようにします。

5. 1ヶ月程もつので多めに作って保存する場合は瓶を煮沸して消毒、乾燥させ空気が入らないように蓋をして、コンフィの中身がオイルに浸かるようにしてください。



TOKYO WALK | 41

Feature

本駒込

HONKOMAGOME

秋、「町中華」で
味わう
懐かしの一皿

秋の気配が深まるにつ



れ、自然と食欲も増してきます。この季節におすすめしたいのが、今じわりとブームになっている「町中華」です。昭和の時代から地域に根づき、地元の人々に愛されてきた町中華は、豪華さこそないものの、どこか懐かしく、ほっとする味わいが魅力です。ラーメンやチャーハン、餃子に酢豚。どの店も似ているようで実は個性豊かで、一軒ごとに「この店ならではの味」があります。半チャーハンやラーメン、餃子を組み合わせたセットを注文した食べ盛りの学生時代を思い出す方も多いのではないでしょうか。

私の推し町中華は、東京メトロ本駒込駅から徒歩2分に位置する「中華 兆徳」です。気取らずに入店できて、シンプルな味付けなのに信頼のおいしさと値段も手頃。家族や友人と一緒に、あるいは一人でふらりと立ち寄れる気楽さが何度も私を通わせます。

ただし、ラーメンや中華料理は塩分や油分が多めになりがちです。スープを飲み干さない、食べ過ぎを控えるなど、ちょっとした工夫で体への負担を減らし、健康を意識しながら味わえば、より安心して食欲の秋を楽しむはず。食欲の秋、お気に入りの一皿を見つけに出



掛けてみれば、心もお腹も満たされるはずです。忙しい日常から少し離れ、庶民的で温かい空間で味わう料理は、何よりのごちそうになるのではないのでしょうか。(宮崎)

様々な体験を写真と共に伝えるコーナー！



ハロウィンの起源を愉しむ

10月31日に行われる行事として広く知られるのが「ハロウィン」です。子どもたちは仮装をし、近隣の家々を訪ねて「トリック・オア・トリート！」と声をあげながらお菓子を受け取ります。どの家もパンプキンや骸骨、クモの巣などで飾られ、時にお化け屋敷を思わせる雰囲気となります。ハロウィンの起源は、古代ケルトの祭礼「サウィン祭」にさかのぼります。この日は死者の霊が現世に戻ってくると信じられており、人々は恐ろしい装束を身にまとい、霊を追い払おうとしたと伝えられています。しかし日本では、若者が仮装して深夜に騒ぐ様子が強く印象づけられているのが現状です。ここは本来の趣旨に立ち返り、子どもたちと一緒に仮装を楽しみながらお菓子を分かち合い、家族で秋のひと時を過ごすようにされてはいかがでしょうか。(岡留)

11月9日は第3回ジャズライブ!!



音楽は「娯楽」だけではなく、私たちの心と体に深く働きかける“癒し”です。好きな曲を聴けばドーパミンが湧いて気分が高揚し、元気がでます。ゆったりとした調べはリラックス効果や集中力の向上にもつながります。聴くだけでなく、歌うことや楽器を演奏することも、ストレス発散や脳の活性化に有効。自分にぴったりの音楽を見つけ、日常に取り入れることが、心身の健康へとつながる鍵です。音楽は一番身近で、心と体を整える頼もしい味方なのです！さあ、11月9日は、第3回のジャズライブです！セルフ透析を日々行いながら、元気に音楽活動が続けるギタリストとの大好評コラボレーションイベントです。現地観覧のお席が満席になる前にお申込みをお忘れなく。当日は同時配信も行いますので詳しくは同封のチラシをご覧ください。(小田)



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) 14:00 開演

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

入場料: 無料

お申し込み
QRコードはこちら

編集後記

本号編集期間は9月半ばになっているのに、残暑というにはあまりの暑さが続いています。そんな中、Oasis Medical では日々、患者さん主体の医療の提供に加え、心と体を豊かにする時間を大切にしています。その一環として、来月(11月)には恒例となりつつあります当法人主催のジャズライブを開催します。セルフ透析をしながら元気に音楽活動に励むアオシカケンイチ氏率いるGYPSY JAPAN さんの演奏には人を癒し、前に進む力を与えてくれる力があります。グループのファンの方々のみならず、透析患者さんやご家族、地域の方々とともに、その時間を共有できることを楽しみにしています！皆さまと素敵な時間を分かち合えるよう準備を進めております。どうぞ秋の深まりとともに、日頃の暮らしの中にも小さな喜びを見つけ、お楽しみください。(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。

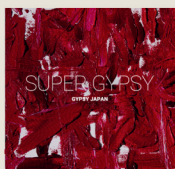
前回ライブ参加者からのお声（イベント後アンケートより）

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。



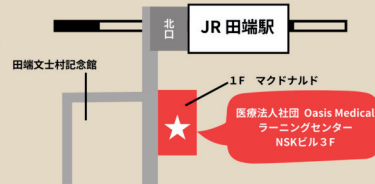
ここが病院！？と驚きの声続出。仕事と透析を両立するセルフ透析センターの見学ができる！
※ライブ終了後ご案内します。

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でサポート!



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。