

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

THE BEST
IS YET
TO COME.

透析医療 選択の科学Ⅲ-⑪
大学教授が動いた
—セルフ透析は次世代医療の証

Wake-up REAL VOICE Vol.11 前編

「透析中の4時間で夢を追う。
50代が目指すワクワク大学院生活」

Tokyo Walk | 42

谷中 YANAKA

様々な体験を写真と共に伝えるコーナー!
自然の下でのヨガを自分へのご褒美に!

Culture

あなたの応援が支えになる!! 東京マラソンの記

COOK BOOK file35

エリンギで土瓶蒸し
海老の出汁浸し

NOVEMBER
2025
VOL.114



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—⑪

大学教授が動いた——セルフ透析は次世代医療の証

先日、私たちのセルフ透析施設に、ある大学病院の教授が視察にいらっしゃいました。

一見、単なる施設見学に映るかもしれません。

しかし、一般的に考えると、大学教授が、一透析クリニックに視察に来るということ自体があり得ないことなのです。そしてこの出来事は、私たちにとっても、日々セルフ透析を選んでいる患者さんにとっても、極めて重要な意味を持っているのです。

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



医療法人社団 Oasis Medical COO 櫻堂 渉(左)と日本大学医学部腎臓高血圧内分泌内科 阿部雅紀 主任教授(右)

アカデミズムの代表者がわざわざ視察に来たワケ

なぜなら、大学教授という存在は、単なる医師の一人ではなく、アカデミズム(学問界)の代表者、医療界の象徴的権威だからです。

そのような立場にある方が、わざわざ足を運び、患者さんの姿を目の当たりにし、そして心から感銘を受けた、と言うのです。

これは、皆さんが日々実践していることが、学問的にも社会的にも無視できないほどの価値を持っていると示された瞬間でした。すでにご案内しているとおり、私たちのセルフ透析は「2024年グッドデザイン賞」を受賞しました。グッドデザイン賞は、一般的にパナソニックやかつてのシャープなど、大企業が受賞するものと考えられてきました。

それが、alba labの提案したセルフ透析が社会に有益な結果を生み出す可能性を持ったシステムとして評価されたのです。つまり、医学会より先に社会から評価されたのです。

学会が新しいものを嫌う理由

ここで少し歴史を振り返ってみましょう。人類の医療や科学の進歩は、常に「革新」と「抵抗」のせめぎ合いでした。

- ガリレオ・ガリレイは地動説を唱え、教会と学会から激しい批判を受けました。
- センメルヴェイスは出産時の手洗いを提唱しましたが、同僚の医師から嘲笑され、精神病院に追いやられました。
- ルイ・パスツールは微生物学を切り拓きましたが、当初は「荒唐無稽」と退けられました。
- チャールズ・ダーウィンも進化論を発表した際、宗教界と学会から同時に攻撃されました。

共通するのは、新しい考えは必ず既存の秩序を揺るがすため、権威から排斥されるということです。

学会は本来、真実を追求する場であるはずですが、現実

には「既存の秩序を守る組織」としての側面が強く働きます。

この背景を理解しているからこそ、私たちはこれまで学会に積極的に広報をしてきませんでした。なぜなら、まだ形が整う前に「異端」と決めつけられれば、潰され、それは患者の利益に反するからです。

セルフ透析も最初は異端視されるかもしれませんが、歴史的に見るとすべての真実はそうした異端から広がりました。

それでも教授は足を運んだ

そんな状況の中で、大学教授がセルフ透析に関心を示し、実際に見学に訪れた。これは単なる「知的好奇心」ではありません。

教授自身、透析医療が衰退期を迎えていることを理解しています。かつては医療の中で重要な位置を占めていた透析が、社会の中で立場を失い始めているのです。

患者数は徐々に減少し、医療者の人手不足は深刻化し、病院の経営も苦境に喘いでいる。教授の先輩・後輩にあたる透析クリニックの院長たちも、例外なくこの難局に直面しています。

教授は、その現実をよく知っているからこそ、「何か新しい突破口はないか」と探していたのです。そして、セルフ透析という革新的な取り組みに出会い、「これが未来を拓く可能性がある」と感じ始めています。

教授を動かしたのは「患者の姿」

見学当日、最も教授の心を動かしたのは、最先端の機器や豪華な設備ではありませんでした。彼の心を揺さぶったのは、セルフ透析を実践している患者さんの姿そのものでした。

- 自分の体調を冷静に把握しながら、落ち着いて透析を進める姿
- ベッドサイドでノートパソコンを開き、会議に参加する姿
- 透析後に軽やかに立ち上がり、「午後は仕事に戻ります」と笑顔で語る声

その姿は、従来の「透析患者＝病院に縛られ、自由を奪われた存在」というイメージを完全に覆っていました。

そして教授は静かにこう言いました。

「これこそ、患者中心の医療だ…」

その言葉には、学問的な理屈を超えた、生々しい実感が込められていました。

社会的証明としての意味

皆さんに伝えたいのは、この出来事が「社会的証明」になるということです。社会的証明とは、「多くの人や権威ある人が認めることで、自分の選択に自信を持てるようになる」という心理的な現象を指します。

例えば、ある商品を買うとき、「専門家がおすすめています」と言われると安心しますよね。それと同じことが、いま皆さんの前で起きています。

大学教授という学問界の権威が、あなたたちの姿に感動し、価値を認めている。つまり、あなたがセルフ透析を選び、実践していることは、社会的に裏付けられた選択だということです。

あなたは孤立していない

透析を続けていると、時に孤独を感じる場合があります。

「周りの人は普通の生活をしているのに、なぜ自分だけがこんな制約を…」 「この選択は正しいのだろうか？」

そんな疑問が心をよぎることもあるでしょう。でも、どうか忘れないでください。あなたは決して孤立しているわけではありません。

むしろ、あなたの選択は大学教授という社会的権威によって認められ、未来を切り拓く価値があると評価されているのです。

未来の透析医療は、あなたから始まる

大学教授の訪問は、単なるイベントではありませんでした。「新しい医療がアカデミズムに認められつつある」という歴史的な瞬間でした。

私たちは、セルフ透析を通じて患者の自由と誇りを取り戻すことを目指しています。そして今、その姿に大学教授までもが感銘を受けています。

どうか自信を持ってください。セルフ透析を選び、日々を生き抜くあなたは、すでに新しい医療の主役です。未来の透析医療は、あなたから始まります。



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。

WAKE Up

REAL VOICE

Vol.11 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。



橋本 渉さん 55歳

田端駅前クリニックのセルフ透析センター（SDC）に通う橋本さんは、1回につき4時間の透析を週3回受けています（通う大学院のカリキュラムの関係で一時的に1回3時間の透析を週4回受けるパターンも）。

橋本さんは2019年に人工透析を始めました。人工透析を開始した当初は自分の置かれた状況を絶望的に捉えていたけれど、今は「透析時間は自分に与えられた自由な時間」と発想の転換を果たすことができたという。明快に話す橋本さんは、30年前の夢にもう一度挑戦するため、中小企業診断士を志し、大学院と治療を両立させています。仲間や、かつての職場、そしてなにより家族のサポートに感謝しながら意欲的に未来の創造にチャレンジする橋本さんにインタビューしました。

「透析中の4時間で夢を追う。 50代が目指すワクワク大学院生活」

岡田: 現在は、大学院に通っていらっしやると伺いました。

橋本: はい。以前勤めていた会社を辞めて、今は法政大学大学院のイノベーション・マネジメント研究科に所属しています。今後、中小企業診断士として独立することを目標にしています。大学院では、1年間に5社、実際に企業に出向いて経営診断の実践的な実習を行ったり、コミュニティやコミュニケーションを重要視する人とそうでない人の違いはなぜあるのか？というテーマなど、様々な研究に取り組みながら忙しい日々を過ごしています。

岡田: 会社を辞められて大学院に通う決断、とても大きな一歩だと思いますが、きっかけを伺えますでしょうか？

橋本: やはり、透析をしなければいけなくなったことが大きいですね。10年前に突然腎臓病を患いまして、そのころから、「将来透析がはじまったら人生終わりだ…」とずっと思っていました。そして徐々に状態が悪化してついに人工透析を始めたのが、2019年。そのころは人生に絶望しかありませんでした。当時は仕事をしていたから、週3回4時間、仕事が終わって夜遅くまで透析して、また朝から仕事に行くという生活ですね。それをしばらく繰り返していくうちに、ふと透析中のベッドの上で、「時間があるな……、これは治療の時間ではなく、自分は何か自由な時間を与えられたのではないか」と考えるタイミングがあって……。つまり、発想の転換が起きたのです。それから、30年前に目指していた中小企業診断士になる夢を思い出し、再び挑戦を始めたのです。

岡田: 透析への向き合い方が変わったことで人生が大きく変わったのですね。これには家族の存在も大きかったのではないかと拝察するのですが…。

橋本: そうですね、家族の支えなしではここまで来られなかったです。家族と、考えていることや、情報を共有することが大切だと思います。世の中に情報があふれている時代とはいえ、自分に必要な情報については、自分で取りに行かないとなかなか得られないし、またそれを共有しないと家族でも理解し合えな

いと考えます。妻とは言い合いすることもあるけれど、それは、お互いの考えを共有するためだと考えると、理解し合うことができると実感しました。実際に、大学院に通いながら治療できる透析施設を探していたときに、Oasis Medicalのセルフ透析センターを見つけて、私に教えてくれたのも妻でした。

岡田: 透析患者さんのご家族にとっても貴重なエピソードですね。セルフ透析センターを知って次に通院を決めた、その決め手は何だったのでしょうか？

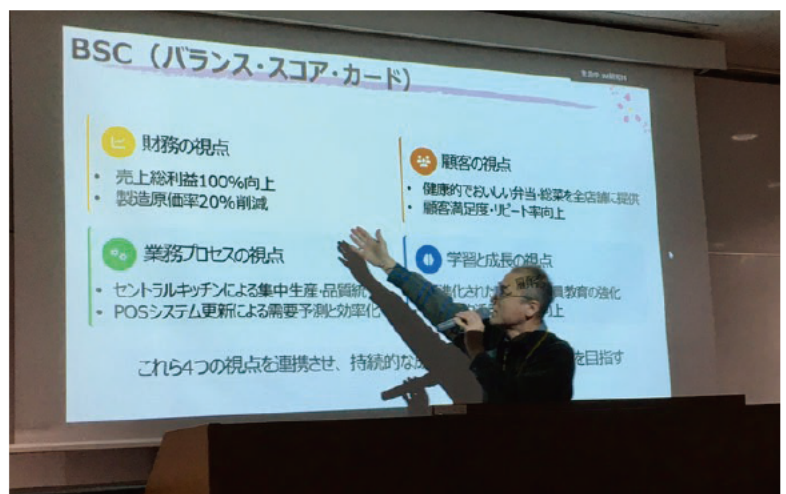
橋本: 大学院に通うことになったタイミングで転院を決めたので、学業と両立するために夜遅くまでやっている透析クリニックを探していました。そこで妻が都内で一番遅くまでやっているクリニックとしてここ（田端駅前クリニック）を見つけてくれて、見学に来たことが最初です。すると、まるでおしゃれなカフェのような透析室の環境に驚いて、とてもいいなと感じたことを覚えています。実際通い始めると、大学院での実習や時間外の打ち合わせが必要な時は、透析中にオンラインで参加したり、カリキュラムに応じて透析スケジュールを組んだり工夫できるので何とか夢への挑戦を続けられています。もちろん私の家族、職場で背中を押してくださった上司や部下、同僚の皆さんに支えられて今があるので感謝の気持ちでいっぱいです。大学院では、私は病気についてオープンにしてきたので、仲間が体を気遣ってくれたり、グループワークの時間を配慮してくれたり、本当にありがたい限りです。

岡田: 今後の目標や、やりたいことについての考えをお聞かせください。

橋本: まずは目の前のことに一つひとつ向き合い、着実に前に進んでいきたいと思っています。先のことはわからないからこそ、もしかしたら他に何かやりたいことがまた浮かんできるとも思っています。事業を始めるという大きな目標もありますが、それに固執しているわけではないですし、可能性は無限にあると信じています。（後編に続く）



20年以上前、当時没頭していたスキーを楽しむ様子



現在通っている大学院でのプレゼンの様子



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。



スマホがあなたの健康管理をサポート！

「身近で最新」なものが日常をより便利に——

今年9月に発売されたiPhone17シリーズをめぐるニュースが社会現象になっていますね。いまや私たちの生活になくてはならないスマートフォン（スマホ）ですが、健康管理にも非常に便利なツールになることはご存じでしょうか。

今回は日々の生活の助けになるこの便利な機能についてお話ししたいと思います。

自分の体の状態が記録できちゃう！

iPhoneに搭載されている「ヘルスケア」アプリは、健康データを一元管理でき、生活の質を向上させる手助けをしてくれます。

＜主な機能＞

- ・アクティビティの記録：歩数や移動距離、消費カロリーを自動で記録。日・週・月単位でグラフ表示され、運動量を把握できます。
- ・バイタルデータの管理：血圧や心拍数、体温などを記録。スマートウォッチと連携し、自動取得したデータで体調の変化を確認で

きます。

- ・睡眠のトラッキング：iPhoneを枕元に置くだけで睡眠時間や質を記録。睡眠習慣の改善に期待できます。
- ・栄養管理：食事内容や摂取カロリーを記録し、食生活をサポート。ダイエットや栄養バランスの管理に役立ちます。
- ・聴覚の健康管理：周囲の騒音やヘッドホンの音量を記録し、負担を管理できます。

スマホの健康管理における利点

収集したデータをグラフで表示させ確認することで、生活習慣の改善には何が必要か把握することができます。また、データを家族と共有することができ、互いに健康をサポートし合うことができます。スマホの使用時間を管理する「スクリーンタイム」機能により、使い過ぎを防ぐこともできます。

iPhoneの健康管理アプリはいまや、運動、栄養、睡眠、バイタルデータの管理を通じて、生活をサポートし、日常生活の質を向上させることができます。これらの機能は、自己管理の助けになり、健康維持に役立ちますね。（岡留）

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！

透析を受けていますが、難治性の皮膚潰瘍を発症。状態を少しでも良くしたいのですが…。

現在は透析の他に、糖尿病の治療を受けています。半年ほど前からカルシフィラキ西斯（強い痛みを伴う難治性の皮膚潰瘍。石灰化が要因）に悩まされています。

オンラインセミナーで透析の知識を学び、透析の時間を増やすことが大切だと知ったので、通院先で透析時間延長をお願いしていますが、まだいい返事がもらえません。

セルフ透析に移行することで状態は良くなりますか？また、リンやカルシウムの摂取量には特に気をつけたいと思うのですが、外食などはしてもいいのでしょうか？

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



栄養状態の維持が必須です。そのためにも透析量アップを

元気に生活するために重要なのは栄養状態の維持です。免疫力アップ・感染症の抑制に繋がりますし、精神的な健康も大切です。そのためにも透析の時間・回数を増やすことが必要です。そういった意味でも、現在の透析時間を30分ずつでも増やすことからチャレンジしたいと引き続き先生と交渉

することが大切です。2回、3回と施設と交渉して、やっと希望を聞いてもらったという患者さんもいらっしゃいます。お食事については、外食も一般的な量の食事であれば大丈夫です。処方されているリン・カルシウムを下げるお薬で上手に調整もできますので。また、透析量を増やすには、セルフ透析以外にも、在宅透析に移行する選択肢もありますよ。

COOK
BOOK

file 35

エリンギで土瓶蒸し

松茸、鱧のちょっと贅沢な秋の味覚、土瓶蒸しをエリンギと鯛で再現。
実りの秋をゆっくり味わいながら心も身体も満たします。

材料〈2人分〉

松茸のお吸い物の素	2袋	三つ葉	適量
エリンギ	2本	銀杏	6個
*しめじ、椎茸、ヒラタケ、舞茸などお好みで		すだち	1個
鯛の切り身	1枚	酒	大さじ1
*海老、すずき、生だなどお好みの具材で			
塩	小さじ1		

低カロリーで栄養豊富

秋の味覚、きのこを味方に!!

しめじ
ビタミンD
ビタミンB群
(B1、B2、ナイアシン)



椎茸
エリタデニン



エリンギ
食物繊維



平茸
食物繊維
ビタミンD

舞茸
β-グルカン

【作り方】

- 鯛は4等分に切る。バットに並べ、塩小さじ1を両面にふり、5～10分間おいておきます。
- エリンギは根元を少し切り落とし、縦2～4等分に切って3～4cmの長さに、三つ葉は1～2cmの長さに切り、銀杏は殻を剥き少量のお湯で茹でながらお玉の腹を擦り付けるようにして薄皮を剥きます。すだちは横半分に切っておきます。
- 鯛に湯を強火で沸かし、1の鯛を入れます。表面の色が変わったら取り出し、冷まして水気を切ります。
- 鍋に水(400cc)を入れて中火にかけ、お吸い物の素を入れ煮立ったら酒大さじ1を加えます。
- 土瓶蒸し用の器に具材を盛り付けるように入れ、4を注ぎ入れ、蒸し器で5分ほど蒸したらすだちを添えます。



海老の出汁浸し

さっと煮て浸しておくだけ。

出汁の旨味がゆっくりたっぷり染みこみ、ふっくらと仕上がります。

一緒に楽しむ
SIDE DISH

材料〈2人分〉

海老	4尾
きゅうり	1/2本
すだち(スライス)	4枚

出汁	
昆布	10cm
鰹節	ひとつかみ
薄口醤油	大さじ1

【作り方】

- きゅうりは斜め薄切りにし、重ねて千切りにしておきます。
- 海老は背わたを取っておきます。
- 鍋に2カップの水と昆布を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら海老を入れ、弱めの火加減でやさしく3分程煮ます。鰹節を入れ火を止めてください。
- 薄口醤油で味を整え、煮汁に浸したまま30分以上置いて味をしみ込ませます。
- 器に刻んだきゅうりを盛り、薄切りのすだちと殻を剥いた海老を盛り付け出汁も注いだら出来上がり。



TOKYO WALK | 42

Feature
谷中
YANAKA現代アートギャラリー
は元銭湯

谷中（台東区）の路地を歩いていると、瓦屋根と煙突の残る不思議な建物に出会います。ここは、かつて昭和の街に親しまれた銭湯「柏湯」の建物をそのまま生かした現代アートギャラリー〈SCAI THE BATHHOUSE〉。外観はまさに銭湯そのものですが、中に足を踏み入ると、白壁に囲まれた静謐な展示空間が広がります。

1993（平成5）年に閉業した柏湯をリノベーションし、2000年にオープンしたこのギャラリーでは、国内外で活躍するアーティストの作品が定期的に展示されています。もともと人が集い、語らい、癒やされた場所が、今は“感性を温める”場として新しい命を得ているのです。湯に浸かるように作品を眺め、静かな時間を過ごす。湯上がりのような安らぎがここにはあります。谷中散歩の途中に立ち寄れば、湯けむりの向こうにある“人の温もり”と“アートの刺激”を同時に味わえる贅沢な体験が待っています。

JR 日暮里駅南口より芸大方面へ徒歩7分。作品を眺めながら、時間の流れや人の営みを感じるひとときは、心をほぐしてくれます。散歩の途中に立ち寄れば、銭湯文化の温もりとアートの静けさが交わる、ここならではの贅沢な時間に出あえるでしょう。



入場無料。

営業：12時～19時。

定休日：月日・祝日。

（小田）

様々な体験を写真と共にお伝えするコーナー！



自然の下でのヨガを自分へのご褒美に！

都会の喧騒から離れ、芝生の上で深呼吸をしてみる。それだけで心も体もふっと軽くなりますよね。近年は屋外でのヨガのイベントをよく目にします。その魅力は、外の空気や自然を感じながら自分の体とゆっくり向き合えること。特に秋は、紅葉が美しく、赤や黄に染まる木々に囲まれてポーズをとる時間は格別です。暑かった夏も去り、見上げれば、青空と紅葉のコントラストが広がり、自然と笑みがこぼれます。自然の彩りに包まれながらのヨガは心身が解放される感覚を味わえますが、やがて寒さが増すと屋外ヨガはお預けに…。このニューズレターが届くころには冬目の屋外ヨガ最後のチャンスとなっているかもしれません。ぜひ紅葉の下で深呼吸しながら、心地よいひとときをご褒美にしてみてください！（宮崎）

あなたの応援が支えになる!!
東京マラソンの記

早春の3月2日、東京の街は熱狂に包まれました。「東京マラソン 2025」。その日のことが思い出されます。3万8千人が都庁をスタートし、雷門や銀座など、東京の名所を駆け抜けるコースはまさに圧巻。世界のトップランナーたちが繰り広げる、息をのむようなデッドヒート。そしてもう一つの見どころは、それぞれ熱い想いをもってゴールを目指す、市民ランナーたちの姿です。懸命に走る姿は観る者の心を揺さぶります。だからこそ沿道からは、途切れることのない大歓声と応援が選手たちを後押しします。ランナーも観衆も笑顔、涙、ガッツポーズ！スポーツの持つ力、人々の情熱が交錯する瞬間は活力を与えてくれます。なお、「東京マラソン 2026」は3月1日です。（佐々木）



大好評!

INFORMATION

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

当日はオンライン同時配信も行います！

2025年 11月9日（日）14:00～

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

入場料：無料

視聴用 URL はこちら

<https://www.youtube.com/live/XNQ4DTGAwjE>



編集後記

本号の編集期間中の10月5日（日）、大塚 GRECO で開催されたジブシーシングジャズのライブに足を運びました。会場は温かな音色と笑顔に満ち、透析ギタリストの青鹿さん率いる GYPSY JAPAN も出演され、観客を魅了していました。彼らの奏でるメロディーは、日常に彩りを加え、心を軽やかにしてくれます。11月9日（日）には、私たち医療法人社団 Oasis Medical と青鹿さんが特別コラボレーションライブを開催し、元気と希望を紡ぎます。この日もきっと、多くの方に希望と活力、そして音楽の力を届けてくれることでしょう。胸が高鳴る思いで、今から楽しみにしています。（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・転勤が決まったり・・・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！

STEP1 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

- ☐ 引っ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、引っ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。

STEP2 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。

STEP3 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

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。