

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

Where flowers bloom,
so does hope.



透析医療 選択の科学IV-③

私たちは「高い医療費」なのだろうか

3.3%という数字の向こう側で、人生が止まっている

Wake-up REAL VOICE Vol.13 前編

週6回4時間の治療を“味方”にした生き方を選択

Tokyo Walk |46

東京駅 TOKYO STATION

様々な体験を写真と共に伝えるコーナー!

さくら待つ時間は美しく

Culture

やさしい気持ちを返すホワイトデーのお返し文化

COOK BOOK file39

塩糍漬豚肉と春野菜たっぷり蒸籠蒸し

ほうぼうの納豆昆布和え

MARCH
2026
VOL.118



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 IV - ③

私たちは「高い医療費」なのだろうか

3.3%という数字の向こう側で、人生が止まっている

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



「透析医療費は日本の医療費全体の3.3%を占めている」

ニュースや資料で、この数字を目にしたことはありますか。そしてそのとき、胸の奥が少しざわつきましたか。もしそうなら理由ははっきりしていると私は思っています。「自分たちは社会のお荷物なのではないか」、そんな感情が、どこかで芽生えてしまうから。

2016年、人工透析をめぐる極端な意見がインターネット上で拡散され、大きな議論呼びました。

「自業自得の人工透析患者なんて、全員実費負担にさせよ。無理だと泣くならそのまま殺せ。今のシステムは日本を亡ぼすだけだ」

あまりにも過激な言葉でした。当然、猛烈な批判を浴びました。しかし、より深刻だったのは、その過程で透析患者への誤解が広がっていったことでした。

その誤解は、今も患者さん本人や、ご家族の心を深く傷つけています。そう思うと、いたたまれない気持ちになります。だから

今日は、この「3.3%」という数字を、いつもとは少し違う角度から一緒に考えてみたいのです。

その3.3%の中に「あなたの人生」は含まれていますか

3.3%——。たしかに、数字だけを見れば決して小さくはありません。でも、私はこう思うのです。その数字の中に、患者のあなたが何を失い、何を諦め、どんな思いで毎日を過ごしているか、と。

朝、体が重いまま仕事を休む連絡を入れた日。透析のあと、何もする気力が残らなかった夜。「どうせ無理だ」と、口に出す前に飲み込んだ言葉。これらはどんな統計にも表れません。その痛みを、無かったことにしていのでしょうか。

医療は、病気だけを見ていればいいのでしょうか。

透析に限らず、慢性疾患が多数を占めている現在、多くの人は病を抱えながら社会生活をしなければならない現状があ

ります。すなわち、医療は社会との関わり合いを無視することはできません。慢性疾患が多いということは、言い方を変えれば「治癒しない病気のオンパレード」ということになります。

だからです、人は慢性疾患を抱えながらも、社会の中で生きながら、社会活動を続けているわけです。良いとか悪いとかではなく、人は社会活動を行う生き物だからです。

問題なのは「高いこと」ではない

はっきり言います。透析医療費が「高い」と言われること自体が、問題なのではありません。問題なのは、多くの医療費を使っているにもかかわらず、

- 体調が安定しない
- 働くことを諦める
- 社会とのつながりが細くなる
- 自分の存在価値が見えなくなる

そんな状態に追い込まれてしまう人が、あまりにも多いことなのです。もし医療が、「生きてはいるけれど、人生が止まっている」そんな状態を生んでいるとしたら。それは、患者にとってあまりにも苦しい。

同じ医療費でも人生はまったく違ってくる

経済学には「費用便益分析」(cost benefit analysis)という考え方があります。かかった費用に対して、どれだけの便益(メリット)が得られたかを見る視点です。

この視点で、少し想像してみてください。

ある人は、透析をしながらも体調が安定し、仕事を続け、誰かに「ありがとう」と言われ、社会の中で役割を持ち続けている。一方で、ある人は、透析を理由に仕事を辞め、外出が減り、人と会うことも少なくなり、「自分は必要とされていない」と感じている。

同じ「透析医療費」です。かかった費用は同じ。でも、人生の結果はまったく違う。国にとってみれば、費用さえ抑えていければいいとの考えが支配的です。ここがポイントです。費用だけが語られ、便益がほとんど語られない。ここに、今の医療の大きな盲点、問題があります。

働けなくなるのは自己責任ではない

多くの透析患者さんは、「本当は働きたい」と思っています。

でも現実には体調が不安定。時間に縛られる。疲労が抜けない。その結果、仕事を諦めざるを得ない人が少なくありません。

これは、あなたの努力不足でも、根性の問題でもありません。医療の設計が、そうなっているのです。

働けなくなれば、収入は減り、選択肢は狭まり、生活は苦しくなっていく。それは個人の問題ではなく、構造の問題なのです。

「生きているだけ」で満足できますか

医療は命を守るものです。それは間違いありません。しかし、問い掛けたいのです。「生きているだけ」で、本当に満足できるでしょうか。

かつて医療は、生死を分ける役割を担っていました。その当時、患者は生きているだけでありがたいと思い、医療者は生きているだけで死ぬよりマシだと、「生存の延長」だけを考えてきました。つまり、生きているだけで満足というコンセンサスが、医療者側、患者側に共通した暗黙の合意としてありました。しかし、社会が成熟した今日、すでに社会は変わっています。

- 自分で選べること
- 社会とつながっている実感
- 誰かの役に立っている感覚

これらを失ったとき、人は静かに元気をなくしていきます。数字では測れないけれど、確実に存在する現実です。

社会参加を生む医療は決して高くない

だから、私はこう考えています。社会参加を生む医療費は、高くありません。人生を取り戻す医療費は、高くありません。むしろ人を孤立させ、可能性を閉ざし、「生きているだけ」にしてしまう医療のほうが、本当は高すぎるのではないのでしょうか。

あなたの医療は人生を前に進めていますか

最後に、このニューズレターを読んでいるあなたへ。ひとつだけ、問いを投げかけます。今の医療は、自分の人生を前に進めているだろうか。答えは、すぐに出なくてもかまいません。でも、この問いを持つこと自体が、人生を取り戻す第一歩です。

3.3%という数字の中に、あなたの人生は、きちんと含まれているか。その問いの先に、次の選択肢が見えてくるはずですよ。



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.13 前編

週6回4時間の治療を 味方にした生き方を選択

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、その内容を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。



腹膜透析2年、血液透析3年目の松山さんは、セルフ透析を選び、透析と仕事を両立させた生活を送っています。勤務時間に柔軟性のある職場への転職を機に、自由時間も増加したことで今は勉強にも挑戦しているといいます。どのように自分らしい日々を築いているのか、松山さんの透析ライフをお聞きました。

松山大輔さん 50歳 会社員

田端駅前クリニックのセルフ透析センター（SDC）に通う松山さんは、1回につき4～5時間の透析を週6回受けています。

岡田:セルフ透析を選んだきっかけを教えてください。

松山:透析回数を多くした方が身体にとっていいことはもともと知っていました。そして当初は在宅透析を検討していたのですが、知人に「施設で自分で回数制限なくできるところがある」と教えてもらい、セルフ透析を始めることになりました。毎回個室を使用していますが、4時間を自宅で過ごすか、ここ（SDC）で過ごすかの違いで言えば、わたしの場合やることは変わらないかなと思います。むしろ透析中の方が集中できる環境かなと思っています。

岡田:お仕事についてお聞かせください。

松山:以前は塾の講師として教室運営をしていましたが、今は研究所で働いています。一昨年、大学時代の先生と一緒に働こうと誘われて。少し悩みましたが、就業時間の条件が転職の決め手の一つになりました。コアタイムがあり、決められた時間帯のなかで出勤すればいい状況なので、これまでよりも融通が利くようになりました。以前の職場は残業も多く、売上や生徒とのコミュニケーションなどある意味プレッシャーが多い環境でしたが、今は残業もないし、仕事が終わればサクッと帰るし、身体も楽な気がします。例えば7時半に出勤すれば、15時15分には退社するから、その後、16時から透析を受けるというサイクルが可能になりました。特にわたしは他の社員が出勤してくる前の早朝の静かな時間の方が仕事はかどるタイプですから、早めに会社に行くのは自分に合っていると思っています。

岡田:転職時、この条件は外せないというものはありましたか？

松山:フルタイムで17:00には透析センターに到着できる勤務時間であることは外せませんでした。

岡田:松山さんが透析をしていることは職場の方々に伝えていきますか？ また、反応はいかがですか？

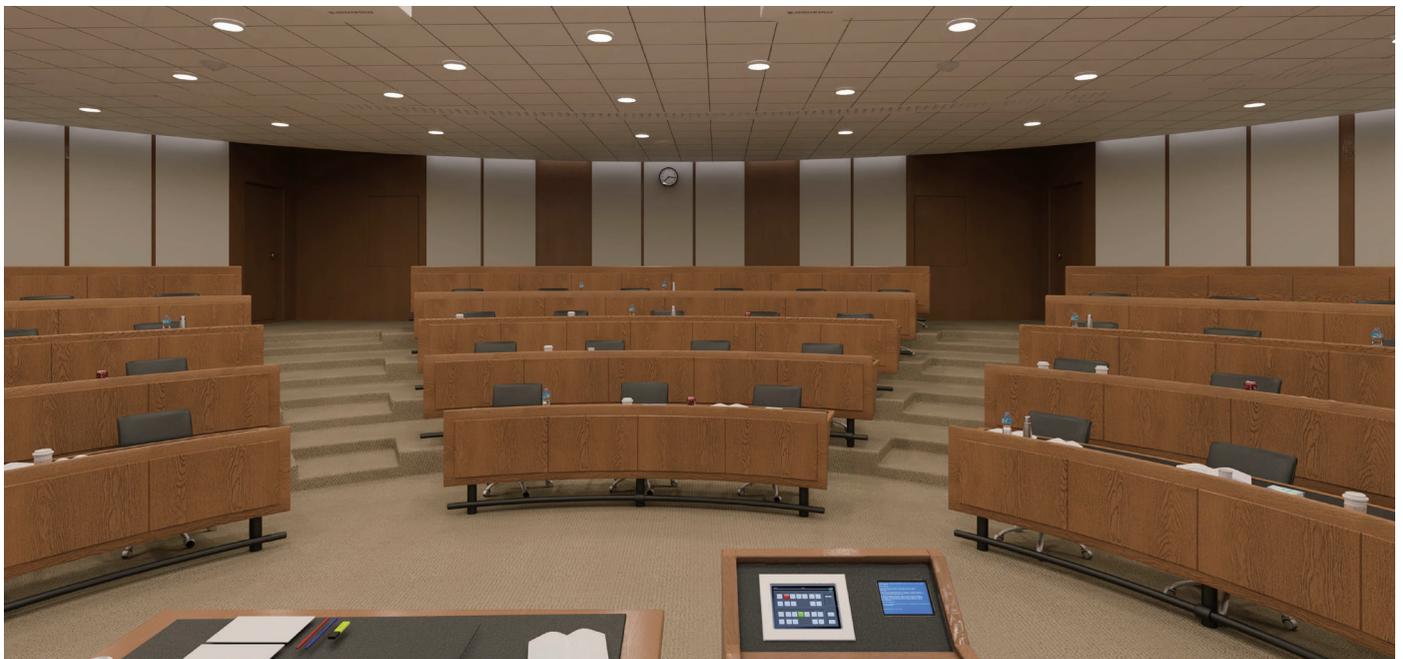
松山:伝えていきますよ。「そうなんですな」という感じです。そもそもみんな定時で帰るので、勤務時間に関してあまり

気にしていません。以前の職場だったら最終的に家に帰るのが22時半とかになっていましたが、今は有給を取れば午前中で終わるし、普段も帰りが早いので飲みに行くこともあります。一気に仕事を立て込まないように調整しながら取り組み、ランチの時間は他愛ない話でみんな盛り上がりたりして……。有給休暇取得状況もきちんと管理されていて、必ず消化するように人事から連絡が来たりします。どんな仕事もそうであるように楽ではないですが、透析をしていなくてもお互いが協力しあう職場ですから、みんな働き方を工夫しながら、楽しく仕事していますよ。

岡田:これまでよりも自由な時間ができて、新しく始めたことはありますか？

松山:勉強を始めました。先日（2026年1月実施）、大学入試共通テストを受けたんです。

岡田:えっ！？（次号へ続く）





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。

LIFE Journey 39

ライフジャーニー



「Tea Time」を様々な楽しもう！

神田の小さな薄暗い紅茶専門店。手触りの良い使い込まれた素木のテーブルに美しい毛織の袋に包まれた teapot と、砂時計がそっと置かれる。音のない空白の時。砂時計を見つめながら teapot の中で茶葉がゆらゆらと踊りながら解けていく様を想像し、そのかすかな音に耳を傾ける。

毎朝のコーヒータイム。目覚めるとすぐに湯を沸かす。面倒くさい……という思いを乗り越えて、コーヒー豆をガリガリと挽き始める。ちょっとしたエクササイズで体が少し温まってくる。コーヒーの香ばしい香りが鼻腔をくすぐる。お湯が沸くとカップを温め、ポットを冷水に晒して適温に下げる。第一湯をゆっくりと注ぐ。コーヒー豆が勢いよく泡立ち膨れ上がる。落ち着いた頃合いを見計らって第二湯を注ぎ始める。少し高めの位置から、ゆっくりと「の」の字を描きながら注いでいく。なにも考えない、ぼーっとして満たさ

れていく心地よさ。窓の外を見上げると、景色がゆっくりと明るみ、温かさを増してくる。とりわけ冬の朝のコーヒータイムは格別だ。

休日ののんびりとした昼下がりには、抹茶を立てるのがよい。難しい作法などは知らないが、お気に入りの茶碗と茶筌があれば十分だ。抹茶を茶筌でねりながら少しずつお湯を注いでいく。シャカシャカと泡立て最後に泡を切り、茶筌をすーっと引き上げればできあがり。

煎茶は難しい。お湯の温度、茶葉の量、むらし時間がうまく整わないとおいしくならない。うまくいけば味は最高。甘味、旨み、そして青臭い爽やかな香りがひろがっていく。冷ましたお湯を急須(宝(ほう)瓶(ひん))の形がスツキリしてよい)に注いで、蒸らしの時間、余計なことは考えず、茶葉と対話する。もちろん、仲間と談話しながら茶事を楽しむのもよいでしょう。(佐藤充則)

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！

大学院に通いながら、治療時間を確保する方法はありますか？

現在は日中仕事をした後、夜間透析へ行っています。仕事が終わるのがギリギリで、透析時間が削られてしまうこともあり、体のことが心配です。

春からは資格取得のため大学院に通うのですが、そちらも18:30まで授業があり……透析時間を確保できるよい方法はありませんか？ オーバーナイト透析も検討しています。(Hさん/男性/50代/透析歴6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



いろいろな方法から生活スタイルに合わせて選択を

透析の時間と回数を確保することは、将来の合併症を心配せず、元気で活動力のある健康な体をつくっていただくためにも大切です。日中の時間の確保が難しい場合、おっしゃる

通りオーバーナイト透析も選択肢に入ると思います。他の選択肢として、セルフ透析では、ご自身の生活スタイルに合わせて透析スケジュールを組むことができるので、大学院のカリキュラムをこなしながら、十分な治療時間を確保できると思います。透析時間が削られることがあっても、追加透析で補うこともできますので。大学院修了後、お仕事と治療を両立させていくうえでもお役に立つと思います。

COOK BOOK

file 39

塩糍漬豚肉と春野菜たっぷり蒸籠蒸し^{セイロ}

季節の野菜をたっぷり蒸籠に入れて蒸すだけ。2種のつけだれで味を楽しむ簡単ヘルシー料理。
お肉は塩麴に漬けると驚くほどやわらかく仕上がります。

材料〈2人分〉

豚肉 200g
*塩糍・日本酒 各大1
蕪 小2個
菜の花 2本
エリンギ 1本
新人参 小1本
春ごぼう 1/3本
新じゃが 小1個

ごまだれ

みりん 大さじ1
めんつゆ 大さじ3
ごま 大さじ4
レモン汁 少々

梅ポン酢だれ

梅干し 1/2個
削り節 1g
ポン酢醤油 大さじ2

【作り方】

- それぞれのタレは材料を混ぜておきます。
- 豚肉は塩糍、日本酒を混ぜた袋に入れ揉み込み、冷蔵庫で1時間〜一晩おきます。
- 蕪は縦4つ切りに、エリンギも縦に切っておきます。
- 菜の花、ごぼう、人参は長さ5cmくらいに切って縦に適当な大きさにカット、じゃがいもは橢圓形に切っておきます。
- 蒸籠にじゃがいもとごぼうを入れ10分ほど蒸します。菜の花以外の材料を並べ蓋をしてさらに10分ほど蒸し、最後に菜の花を入れて1分程蒸し上げます。
- お好みのつけだれ、塩などでいただきます。



冬の体を春野菜で目覚めさせ、心も体も活発な状態へと調整していきましょう!

春野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的。春先に多い皮膚や粘膜のトラブルの解消、便秘予防にも役立ちます。

新じゃが、春キャベツ、春ごぼう・・・
「新」や「春」の冠をつけて呼ばれる
春野菜はこの時期ならではの味わい



ほうぼうの納豆昆布和え

お刺身を細切り昆布(納豆昆布)で和えたら簡単昆布じめのでき上がり。
昆布の旨みと塩味がお刺身の味のレベルをぐっと上げてくれます。

一緒に楽しむ
SIDE DISH



材料〈2人分〉

ほうぼう(刺し身用柵) 1本
*鯛・すずきなどお好みの白身魚なんでもよい
納豆昆布 ひとつまみ
日本酒 少々
柚 適量



納豆昆布
水分を加えると納豆のような強い粘りが出る細切り昆布

【作り方】

- 刺し身のほうぼうは斜め薄切りにし日本酒をかけておきます。
- 1.を昆布で和え、しばらくおきます。
- 器に盛り、柚子を搾って香りをつけます。
- 昆布のまるやかな旨みと塩味が浸透しますのでそのままでも美味しいですが、ポン酢をほんの少し垂らしても。



TOKYO WALK | 46

Feature

東京駅 TOKYO STATION



あなただけの特別な春を探しに。

春の柔らかな光に誘われて、歴史と洗練さが交差する東京駅周辺で、季節を五感で楽しむひと時を過ごしませんか。

スタートは、東京駅・赤レンガ駅舎。ここから皇居へと真っ直ぐ伸びる「行幸通り」は、都会のビル群に囲まれ、小さな空を眺めることに慣れてしまった私にとって、驚くほど空が広く感じられる場所です。美しく舗装されたゆとりある道を歩いていると、まるで映画のワンシーンに迷い込んだような心地よさに包まれます。

そのまま通りを進むと、目に飛び込んでくるのは皇居外苑の桜です。お堀沿いに咲き誇るソメイヨシノが水面を淡いピンクに染め、歴史ある石垣とのコントラストは見事な調和を見せてくれます。特におすすめなのが、憩いの場として親しまれる「和田倉噴水公園」。噴水の音に耳を傾け、ビル群と石垣が織りなす景色を眺めながら、舞い散る花びらに包まれるベンチに腰を下ろせば、心穏やかな時が流れます。

目的地を急ぐのではなく、立ち止まりたい時に立ち止まり、春の心地よさに身を委ねる。そんな気ままな散歩が、心に新しい風を吹き込んでくれます。都会のオアシスで、あなただけの特別な春を探しに出掛けてみませんか。



(宮崎)

様々な体験を写真と共に伝えるコーナー！



さくら待つ時間は美しく

まだ咲かない桜の木の下で、今年もふと立ち止まります。つぼみは固く、空気は冷たいのに、不思議と心は焦らないのはなぜか……。つぼみの時間を経て静かに花開く時を待つ、その時間が必要だとわかっているから。何だか、松任谷由美の「春よ、来い」のメロディが聞こえてくるようです。待つ時間があるから、桜色の花が咲く瞬間が特別になることを、私たちは知っているからだと思います。すぐに結果を求めてしまう自分の中で、桜は「待つこと」そのものの美しさを教えてくれる。すぐに、結果が見えなくても、希望は育まれているものだから。桜の開花を待つように、これからの医療の可能性を、そして未来が少し軽くなる日を信じて。
(新治)

やさしい気持ちを返す ホワイトデーのお返し文化



ホワイトデーが近づくと「今年は何をお返ししようかな」と、悩む人も多いと思います。この行事は日本で生まれ、1970年代に菓子業界の呼び掛けをきっかけに広まったと言われていています。バレンタインデー

でもらった気持ちに、自分なりの形で応える日として暮らしに根づいてきました。高価な物でなくても、相手を思いながら選んだ贈り物には自然と心がこもります。相手の好みを思い出したりする時間も含めて、「ありがとう」を伝え合う、そんな親しみのある文化だと感じます。

(岡留 哲也)



INFORMATION

第4回 alba lab 透析患者サミット
Dialysis ReDesign Summit 2026

開催いたします！

詳しくは同封のご案内をご覧ください

申込
受付中

2026年 4月19日(日) 15:00 - 17:00

ハイブリット開催

(東京都内リアル会場 / オンライン同時配信)

編集後記

現在の一般的な透析医療では、治療の半面にある患者の自由や就労の機会、さらに生活が見えにくくなっています。そんな中で今、患者主体の医療モデルであるセルフ透析により、「働きたい」「学びたい」「普通に暮らしたい」という患者たちの深い願いが顕在化しつつあります。来る4月19日(日)、この流れを社会へつなぐべく、私たちは新生「患者サミット」を開催します。医療と生活、社会がつながることの重要性を認知し、より良い明日への気づきを生み出すきっかけになるイベントになりますように、と。当日はメディアでもご活躍の社会起業家の安部敏樹氏を迎え、医療者・患者・社会を横断した対話を行います。ぜひ同封のご案内からお申込みください。
(編集長)



構造から問い直し、
透析の未来を考える。
透析患者を取り巻く課題は、
本当に医療と本人の問題だけなのでしょ
うか。
『仕方ない』とされてきた常識を、
社会の視点から再設計を考える一日と
なりますように。

参加
無料

第4回 alba lab 透析患者サミット

Dialysis ReDesign Summit 2026

2026年4月19日(日)

15:00 - 17:00

会場

日経ホール&カンファレンスルーム

東京都千代田区大手町1丁目3-7日経ビル6階 大手町セミナールーム2

リアル会場
参加者
特典
あり

ハイブリット開催 (リアル会場 / オンライン)

YouTube チャンネル：透析いきいきチャンネルで同時配信

主催 alba lab 株式会社・医療法人社団 Oasis Medical



安部 敏樹 Toshiki Abe



株式会社 Ridlover / 一般社団法人リディラバ 代表 1987年生まれ。2009年東京大学在学中に社会問題をツアーにして共有するプラットフォーム『リディラバ』を開始し、後に法人化。現在は教育旅行事業、企業研修事業、メディア事業の他、社会課題解決に向けた資源投入を行なう事業開発・政策立案事業も手掛ける。22年5月、かんぽ生命・コモンズ投信と協業し「コモンズインパクト・ファンド〜共創〜」を立ち上げ、社会的インパクト評価と運営を担う。2024年、世界経済フォーラム「ヤング・グローバル・リーダーズ」に社会起業家として選出。近著に『みんなががんばってるのになんで世の中「問題だらけ」なの？：知識ゼロからの社会課題入門』(NewsPicks パブリッシング)がある。

櫻堂 渉 Wataru Sakurada



alba lab 株式会社 代表取締役 / 医療法人社団 Oasis Medical COO / 日本薬科大学客員教授 他 1995年より透析医療施設専門コンサルタントとして、延べ200以上の施設において経営の基本構想、システム設計、戦略立案、改善業務に従事。その後、施設主導に偏った透析医療の構造に課題意識を持ち、患者が主体となる医療システムの構築を開始。2020年8月、日本初となるセルフ透析システムをプロデュース。患者の就労機会創出、QOL(生活の質)の向上、医療現場の生産性向上を実現し、持続可能な社会に寄与する透析医療モデルを構築。その社会的インパクトが評価され、2024年度グッドデザイン賞およびグッドフォーカス賞[新ビジネスデザイン]を受賞。著書『生命予後が劇的に改善するセルフ透析』

PROGRAM

開会

1. イベント説明

2. ドキュメンタリー動画放映

3. 対談

4. パネルディスカッション

閉会