

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

THERE IS
NO TIME
LIKE THE PRESENT.

透析医療 選択の科学IV-⑨

透析室であなたは
お金の話をしたことがありますか

Wake-up REAL VOICE Vol.17 後編

あきらめず、探した先に
解決方法は必ず見つかる!!

—世界に広がる夫妻の旅のつくり方

Tokyo Walk | 52

赤坂 AKASAKA

様々な体験を写真と共に伝えるコーナー!

『月の満ち欠け』

Culture

収穫の秋

COOK BOOK file45

茄子のはさみ焼ハンバーグのトマト煮
アボカドのナッツソテー

SEPTEMBER
2026

VOL.124



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

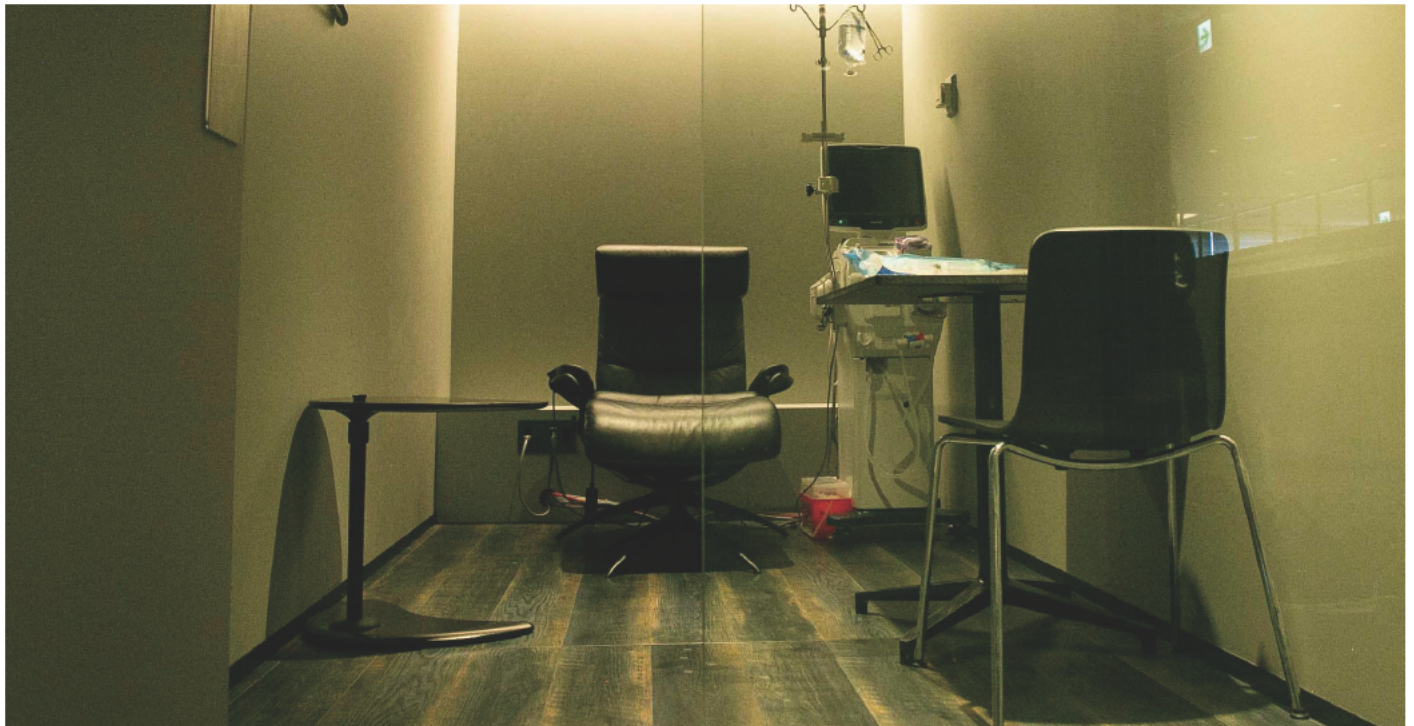
選択の科学IV-⑨

透析室であなたはお金の話をしたことがありますか

——語られないことは、起きていないことではない

透析室で交わされる話題は、だいたい決まっています。体調のこと。食事の制限。シャントの調子。天気。ドラマの続き。お金の話は、まず出ません。出ないのは、困っている人がいないからでしょうか。私はそうは思いません。言っていない話だと思われていないからだと思います。

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



悪気のある人は、どこにもいない

夜間透析を扱う施設が、減ってきています。残っている施設でも、透析の終了時刻を夜 9 時までとするところが増えました。理由はそれぞれにあります。透析患者数の動向、施設間競争、夜間スタッフの確保、人件費など、複数の事情が背景にあります。そこへ夜間帯のスタッフ確保の難しさと人件費の重さが重なります。つまり夜間透析の縮小は、多くの場合、経営判断として合理的です。誰かが患者を困らせようとして決めたわけではない。悪気は、どこにもないのです。

「働けない」のか、「働けなくさせられている」のか

全国の透析患者さんの就業率は、およそ 27% (※1) と言われています。私たちはこの数字を長いあいだ、「病気なのだから仕方がない」と読んできました。体がつらい、疲れる、通院がある。だから働けない。そう説明されれば、納得もします。けれど、実際に起きて

いることを分解すると、少し違う景色が見えてきます。透析日は早退しなければならない。だから時短勤務に変える。時短にしたから、給与が下がる。残業手当がなくなる。昇進の対象から外れる。責任のある仕事が回ってこなくなる。職場での存在感が薄くなる。そしてある日、「もう迷惑をかけたくない」と自分から退職を申し出る。

このどこにも、「体がつらくて働けなかった」という段階がありません。あるのは、時間割の問題です。一度辞めたあと、透析を受けながらの再就職がどれだけ難しいかは、経験のある方ならご存じのとおりです。時間割の問題として始まったものが、数年後には人生の選択肢の問題に変わっています。

「月 1 万円」という数字

ある患者さんの話です。その方は長いあいだ、透析日は勤務時間を短縮していました。夕方には職場を出なければ、治療に間

に合わないからです。

しかし治療の形を変えてセルフ透析にしてから、仕事の時間を短縮する必要がなくなりました。話をうかがったとき、その方は身を乗り出すようにしてこう言いました。

「維持透析をしていた頃より、時短勤務が減ったんです。それで収入が月1万円以上増えたんですよ！ 年間12万円以上ですから、大きいですよ。」

嬉しそうでした。本当に、嬉しそうでした。

10年で120万円以上。あるいは、月1万円という額が、これまで何年にもわたって静かに失われ続けてきた、とも言い換えられるかもしれません。

失われていたのは1万円だけではありません。給与の低下は、現在の収入だけでなく、標準報酬月額などを基礎に算定される厚生年金の報酬比例部分や、傷病手当金などの給付額にも影響する場合があります。時短勤務による給与の低下は、将来の保障にも影響します。

そして重要なのは、こうした給与への影響は、既存の統計では十分に可視化されていません。

表に出ていないだけで、透析患者さんが直面する経済的困窮は、すでに起きている問題だと私は考えています。

81%が示していること

Oasis Medical でセルフ透析を行う患者を対象とした調査では、就業率は81%でした（2026年3月42名を対象に実施）。

ここで、公平を期すために言っておかなければならないことがあります。この比較には、選択バイアスが含まれています。セルフ透析を選ぶ方は、もともと体の状態が比較的良く、意欲も高く、そもそも働く意思を持っている。だから就業率が高いのは当然だ。そう指摘されれば、その通りだと思います。私はこの指摘を否定しません。そのうえで、お聞きしたいのです。

約27%と81%。この約54ポイントの差を、選択バイアスだけで説明しきれませんか。

正直に申し上げて、私には判断できません。それを確かめるだけのデータを、私たちは持っていません。半分がバイアスで説明できるのかもしれない。三割かもしれない。あるいは、ほとんどが説明できてしまうのかもしれない。けれど、もし説明しきれない部分が少しでも残るのだとしたら、その残りは、病気ではなく、

治療の設計によって奪われていた就業機会だということになります。

では、どうすればいいのか

順番があります。

一つめは、今の施設と対話することです。開始時刻を30分ずらせないか。曜日の組み合わせを変えられないか。試さずに諦めている方が、実は少なくありません。

二つめは、地域に夜間透析を行っている施設が残っていないか調べることです。転院は負担が大きく、通院距離が伸びれば元も子もありません。それでも、選択肢として確認する価値はあります。

三つめは、在宅血液透析という治療の選択肢があることを知っておくことです。実施には条件があり、誰もが選べるわけではありません。それでも、治療の選択肢の一つです。

四つめが、セルフ透析です。

順番を守って書いたのには理由があります。一つめから三つめまでを試しても、自分に合う方法が見つからなかった方が、この記事を読んでいる方の多くだと思うからです。そして正直に申し上げれば、四つめも、いますぐ選べる方はほとんどいません。提供している施設が、ほとんどないからです。

この記事は、あなたの問題を今日すぐに解決できるものではありません。

それでも書いたのは、この問題が話題にすらなっていないからです。

自分の給与が減ったことを、体が悪いせいだと思っている。制限された時間割のせいだとは思っていない。だから誰にも言わない。言わないから、統計にも載らない。載らないから、問題として認識されない。

この輪をどこかで切るには、まず言葉にするしかありません。

「透析のせいで、収入、減りました？」

仮に、透析室で隣の患者さんにこう質問してみたら、何と返ってくるでしょうか。あなたがこれまで黙っていた理由と、その人が黙っていた理由は、たぶん同じだと思います。

※1)

「経営者・役員」+「常時雇用（公務員を含む）」：12.2%
「臨時雇用・パート・アルバイト」+「派遣・契約・嘱託」：7.5%
「自営業主」+「家族従業員」：7.4%
合計27.1%。「その他」は含まない。
出典：『2021年度血液透析患者実態調査報告書』



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.17 後編

本ニュースレター読者取材です！畑中さんは長い透析生活の中、これまでに巡った数々の海外渡航記を綴られ、この度「少しでも透析患者さんの日常に、新たな楽しみを見つけるきっかけになれば」と、本誌の取材を快く引き受けてくださいました。今回のインタビューは、畑中さんが綴ってこられたその渡航記の一冊を、Oasis Medical COO の櫻堂にお送りいただいたのがきっかけで実現しました。渡航先でのアクシデントさえも前向きに楽しむ畑中で夫妻の様子など、その飾らない旅のエピソードは、読者の皆さまの楽しい明日への一步を後押ししてくれるかもしれません。



畑中 宗憲さん 78歳 無職

1998年から透析を開始（腹膜透析・血液透析を経験）。臨時透析施設として、Oasis Medicalの透析クリニック（田端、新橋）を利用。／東京工業大学卒、工学博士。竹中工務店技術研究所主任研究員、千葉工業大学建築学科教授（2014年定年退職）。長年にわたり、地盤工学の研究・教育の第一線で活躍。

（※東京工業大学は2024年10月に東京医科歯科大学と統合し、現在は「東京科学大学」に名称を変更しています。）

あきらめず、探した先に 解決方法は必ず見つかる！！

— 世界に広がる夫妻の旅のつくり方 —

透析とともに、国内外への旅を重ねてきた畑中さんと京ちゃんご夫妻。予想外の状況にも、その都度二人で相談し、必要な準備と判断を重ねながら旅を続けてきました。透析があっても、自分（たち）に合った方法を考えることで、人生の楽しみは広がっていく。後編では、お二人の経験から生まれた言葉をお届けします。



タジ・マハールにて京ちゃんと

小田：特に印象に残っているエピソードをお聞かせください。

畑中：ハンガリーのブダペストに滞在した時のことです。折角の機会だからと、日帰りで隣国スロバキアのブラチスラバを訪ねることにしました。そのとき乗っていたバスが目的地である鉄道の駅に戻るものと思っていたら、全く違う場所へ向かってしまったのです。乗客が次々に降り、最後は私たち二人だけ。運転手さんに「ここが終点だから降りて」と言われました。次の日は早朝から透析をしなくてはいけなかったため、どうしてもその日の電車で帰らなければならない状況でした。現地の人に頼み、配車アプリでタクシーを呼んでもらいました。

京ちゃん：あのときは着いた途端、とにかく駅のホーム目指して走りましたね（笑）。

畑中：いつものんびりしている京ちゃんが、車を飛び降りて全力で走っていくんです。私は後ろで料金を払っていました。駅の表示を見ると、電車が2～3分遅れている状況で。あの時ばかりは「遅れてくれてありがとう」で、奇跡的に乗れました。

小田：バルセロナでのエピソードも聞かせてください。

畑中：帰国する日の朝、パスポートが見当たらず。当日も私は透析の時間が決まっていたので、「探しておいて」と京ちゃんに任せて病院へ行きました。

京ちゃん：ホテル中を探してもありません。日本にいる娘へ連絡し、このまま見つからなかった場合に備えて、大使館へ相談する段取りまで考えました。でも本人は透析中で、携帯電話の電池も切れている。もう、どうしようかと。

畑中：それが……結局、私のバッグに入っていたのです！途中で気づいたのですが、連絡ができなくて。ずいぶん心配をかけました。

小田：なかなか手に汗握ることばかりですね。

畑中：いつもなにが起きても「どうしようか」と考えます。何か必ず方法は見つかる。二人ともそう思っていますから。

京ちゃん：なんやかんやありながらも、毎回無事に帰ってきているから、旅を続けているんでしょうね。

小田：怖さや迷いをどうコントロールしているのですか。

畑中：身体的な心配は、もちろんあります。私は少し強引なところがあって、行くと決めたら、そこへ向けて自分でできる限りの調整をする。ただ、若い頃と同じ無理はしません。透析の間隔も、帰国後の日程も、以前より余裕をもって考えています。自分の体ですからね。

京ちゃん：この人は本当にメンタルが強いです。病院から受け入れが難しいとの返事が来ると、私は「もういいんじゃない？」と言う。でも「もう少し頑張ってみる」と、なかなか諦めない。子どもたちも驚いています。

小田：一歩を踏み出せない方へ、どんな言葉を届けたいですか。

畑中：まずは小さなことからいいと思います。旅行であれば、国内の二泊三日から計画を立て、慣れてきたら徐々に日数を増やすというのもありだと思いますし、何をするにも、選択肢は思っているよりありますよ。それから、旅先で臨時透析を受ける場合は、旅行の予定を、早めに普段通っているクリニックへ伝え、相談しておくようにしています。余裕をもって必要な医療情報を臨時透析先と共有してもらうことで、安心して旅行の準備ができますから。旅の度に多くの方に支えていただいております、本当に感謝しています。

この記事が、透析がある生活でも自分らしさを失わずに過ごすための選択肢を模索するきっかけとなれば幸いです。（小田 編）



エジプト / アレキサンドリア透析



30冊以上に及ぶ、畑中さんの旅と透析の記録。



LIFE Journey 45
ライフジャーニー

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。

『セルフ透析はじめました』を読んで

著者であるダースレイダーさんは本書の中で、セルフ透析トレーナーであるわたくしを「ジェダイマスター」と表現しています。そこで今回は、ジェダイマスターの視点から、本書について語ってみたいと思います。

本書を読んで感じるのは、セルフ透析とは、単に技術を身につけることではないということです。それは、患者が自分の中にある力に気づき、再び自らの意思で人生を歩み始めるまでの過程でもあります。

著者は、透析を人生の終わりのように捉え、長い間、その現実から逃れようとしていました。しかし、本当に恐れていたのは、透析そのものではなく、「これまでの人生が失われてしまう」ということだったのではないのでしょうか。セルフ透析のトレーニングでは、その恐れを否定したり、無理に取り除いたりはしません。患者さん本人が恐れと向き合い、自ら一步を踏み出せるよう、そばで支えていきます。

『セルフ透析はじめました』
ダースレイダー著 (KADOKAWA、2026)



患者さんは、機械の準備や自己穿刺などを一つずつ経験しながら、自分の身体を知り、自分で考え、判断する力を身につけていきます。そこで大切なのは、技術を一方的に教え込むことではありません。小さな成功体験を重ね、「自分にもできる」という実感を育てていくことです。

本書が伝えるセルフ透析の本質は、ただ「自分で透析をすること」ではありません。医療者の支援を受けながら、自分で考え、選び、自分らしい生活を取り戻していくことにあります。

ジェダイマスターの役目は、知識や技術を与えるだけではありません。その人の中にすでにある可能性を信じ、力を発揮できるよう支えることです。本書は、一人の患者が「治療を受ける人」から、自ら治療と人生を選び続ける人へと変わっていく姿を描いたノンフィクションです。

(ジェダイマスター)

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！

透析をしながら仕事を続けやすい環境を探しています

現在、透析がある日は、透析中と透析後にも仕事をしています。週に3回、仕事を早上がりして16時から3時間半の透析を受け、病院から帰宅した後も仕事をするという流れです。

(PC作業が中心ですが、通院先ではWi-Fiが使えず、自分で通信機器を用意して持ち込んでいる状況です。)

透析時間は短いですが、まだデータも悪くなく、体調の変化もないので、問題はないようにも思えます。今後、将来的には移植も考えています。また、仕事と透析を両立する生活において、何を大切にしたらよいのかを考えています。

Oさん / 男性 / 45歳 / 透析歴2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



お仕事を続けるためには透析環境だけでなく、治療時間・回数も大切です。

Oasis Medicalの場合は、最も遅い時間で23:30までの夜間透析に対応しています。無料Wi-Fiもあり、透析中にPCを持ち込んで仕事されている方も多いです。

ただ、Oさんのご年齢と状況からみて、透析時間を4時間以上に延長することが必要だと考えます。

5年、10年と経過するなかで生じ得る、将来的な合

併症のリスクを抑えることにつながります。健康状態には、血液データだけでは把握できない部分もありますし、腎移植の機会があっても健康状態を保てていないと移植もうまくいかない場合もあります。ご自身のためにぜひご検討ください。

(※こちらに記載している透析時間、回数などはご質問いただいた方のお話を詳しく伺ったうえでご説明しています。皆さんに合った透析量や具体的な対策などに関しては直接ご相談予約をいただくか、主治医の先生とご相談なさってください。)

COOK
BOOK

file 45

茄子のはさみ焼ハンバーグのトマト煮

ごはんが進み、ワインにも合うひと口ハンバーグ。

たっぷり挟まれたお肉とトマトの旨みを茄子が吸い込んで、ジューシーな仕上がりになります。

材料〈2人分〉

豚ひき肉 150g
 茄子(太め) 1本
 長ねぎ 15cm
 塩 小さじ1/4
 片栗粉 大さじ2
 オリーブオイル 大さじ1
 トマト 小2個
 白ワイン 50cc
 顆粒コンソメ 小さじ1

A. 肉だね調味料

白ワイン 大さじ1
 塩 ひとつまみ
 胡椒 小さじ1/3

タイム(お好みのハーブ) 適宜



[作り方]

1. 茄子はへたを切り落とし、8枚縦に薄切りにします。塩を振ってしんなりするまで10分程おき、キッチンペーパーで水気をふきとります。
2. 長ねぎはみじん切りにしておきます。
3. ビニール袋に豚ひき肉、2、Aを入れ、袋の上から粘りが出るまで揉みます(肉だね)。袋の角を少し切り落とします。
4. 茄子1枚に片栗粉をふり、1/8量の肉だねを手前に絞り出して折りたたみ、包んで形を整えます。同様に計8個作ります。
5. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、4.と4つ切りにしたトマトを並べ入れて焼き色がつくまで中火で焼き、くずれないように裏返し、ふたをして弱火で4分蒸し焼きにします。白ワインと顆粒コンソメを加え、さらに加熱し煮詰めます。
6. 皿に盛り、お好みのハーブを飾ります。



アボカドのナッツソテー

クリーミーなアボカドに香ばしいカリカリのナッツをプラスしたおつまみにぴったりの一品。
 加熱することでアボカドの甘味が凝縮されます。相性のいいオリーブオイルで旨味もアップ。

一緒に楽しむ
SIDE MENU

材料〈2人分〉

アボカド 1個
 ミックスナッツ(無塩) 大さじ2
 塩 少々
 黒胡椒 少々
 粉チーズ 少々
 オリーブオイル 大さじ1

[作り方]

1. アボカドは半分に切れ目を入れ種を取り、1.5 cmくらいの角切りにします。ミックスナッツは包丁で粗く刻んでおきます。
2. フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、カットしたアボカドを強火でさっと炒めナッツを加えカリッとさせます。
3. 塩、黒胡椒、粉チーズを振りざっくり混ぜます。



TOKYO WALK | 52

Feature

赤坂

AKASAKA

甘味に宿る時の流れ

赤坂御用地の緑を望む一角に立つ「とらや 赤坂店」。虎屋は室町時代後期に京都で創業し、長く御所の御用を勤めてきました。明治二年（1869）、東京遷都に伴って京都の店を残したまま東京へ進出し、明治十二年から赤坂に店を構えています。京都に残された店の系譜は、現在の京都一条店へとつながり、赤坂店とともに、旧都と新都を結ぶ存在となっています。

遠くから運ばれてきた文化を受け止め、土地の記憶として育てていく。そんな東京の懐の深さを、静かに感じさせてくれる街が赤坂です。

建築家・内藤廣が手がけた現在の赤坂店は、大きな屋根と、木を生かした開放的で端正な空間が印象的です。その歴史を知ったうえで、菓寮で羊羹や季節の生菓子を味わうと、京都から東京へと受け継がれてきた五世紀の歩みまで見えてくるようです。

店を出たあとは、坂の多い街を少しゆっくり歩いてみてください。高層ビルの傍らに残る寺社や石垣も、赤坂を形づくる大切な風景です。



東京の旅は、名所をいくつ回ったかだけでは語れません。街に受け継がれた時間に触れることも、旅の楽しみの一つです。次に東京を訪れるときは、赤坂で歴史に思いを馳せながら、甘味を味わってみませんか。

(小田)



様々な体験を写真と共に伝えするコーナー！



『月の満ち欠け』

表題は、佐藤正午（さとう・しょうご）のベストセラー小説で、第157回直木賞受賞作だ。愛が世代を超えて形を変えて立ち現れるという切ないラブストーリーだ。澄み切った秋の空に冴え冴えと輝く月、満ち欠けを繰り返す月は、豊穡を願う祈りの対象として、世界各地で仰がれてきた。京都では、十五夜（旧暦8月15日）のおおよそ1か月後にあたる旧暦9月13日にも、「後の月」を愛でる。少し欠けているところがまた風情らしい。空を見上げてよい月に出会えたら、その時が今宵の名月。盃に月を映しながら、一献傾けるのも日々風情なり。「Always 3丁目の名月」を楽しもう。煌々と輝く月は、望遠鏡や双眼鏡でのぞいてみよう。クレーターなどがはっきりと見てとれ、冴え冴えしさが増す。

(佐藤充則)

収穫の秋

夏の深い緑に包まれていた田んぼや畑は、少しずつ黄金色へと姿を変え、実りの季節を迎えます。自宅に戻るローカル線から見える風景は、風に揺れる稲穂の成長や色づく木々の変化を静かに教えてくれているようです。「季節は確かに巡っている」と。収穫は、一日で生まれるものではありません。雨の日も、暑い日も、見えないところで育まれた時間があってこそ、迎えられる喜びです。それは私たちの毎日と同じ。何気ない一歩や小さな積み重ねは、やがて人生を豊かに彩る実りとなって返ってきます。旬の恵みに感謝し、自然の移ろいを感じながら、心もゆっくり満たされる秋を、楽しんでみませんか。

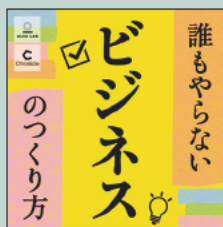
(新治)



INFORMATION

番組フォロワー
1,900人超え

前例のないセルフ透析の開発秘話やそれをプロデュースした櫻堂の波乱に富んだキャリアヒストリーから仕事や人生に生かせる思考法を届ける音声メディアPodcast番組です。



誰もやらない

〈パーソナリティ〉

櫻堂渉/塚越健司氏（情報社会学者）

毎週金曜新規配信。ぜひお聞きください！



編集後記

本号の編集は、ちょうどお盆期間と重なりました。通勤電車はいつもより人が少なく、満員電車の日常から少し解放された気持ちになりました。帰省や旅行をする人、台風の進路を気にする人、変わらず働く人。それぞれの過ごし方に思いを馳せながら、OASIS HEART編集部は9月号の制作を進めました。

いつもと少しだけ違う時間のなかで、わたしたちがミッションとして掲げる「QOLを高める」とは、自分にとって何なのかを考えてみました。状況を変えられないときも、無理に前向きになるのではなく、大切にしたいものを明らかにして、今の自分にできることを考える。そのためには、自分なりの答えを探す時間や材料も必要です。私も、そんな心の持ち方を身につけながら進みたいと思います。

(小田)