

# OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

Keep going.  
You're closer to success  
than you think.

透析医療 選択の科学IV-⑩

## ピットインは、止まることじゃない

Wake-up REAL VOICE 刊行記念トークイベント開催レポート Vol.18 前編

「病人らしい生活」への恐怖と違和感の先で  
勇気をもらった今、自分らしい姿で誰かの勇気に

Tokyo Walk |53|

上野 UENO

様々な体験を写真と共に伝えるコーナー!

しっかり透析で余分なものはスッキリ、食べる楽しみもしっかり!

Culture

『返さない借り つながる贈与』

COOK BOOK file46

ささみの米粉フレークスティックフライ  
海老の殻で作る濃厚ビスクスープ

OCTOBER  
2026

VOL.125



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-⑩

## ピットインは、止まることじゃない

先日、ダースレイダーさんの書籍刊行記念イベントで著者ご本人と対談する機会がありました。そのときの内容は、すごく示唆に富んでいました。意識の変換により景色そのものが変わるという話。そこからわたしが感じたこと、皆様にお伝えしなければならないこと。今回はこれらをお伝えしたいと思います。彼は透析を受けながら、走り続けているのです。

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



対談を終えて、私の中に刻まれたのは……「主体性」という三文字です。普段、透析に関する会話をしていると、どこかに「治療のせいだ」という一節が挟まります。仕事を減らした、旅行をあきらめた——。私だってそう言うと思います。けれど、その順序が逆になっている人がいます。治療のせいで何かをあきらめたのではなく、やりたいことがあるから治療への向き合い方を選んでいる。順番が入れ替わるだけで、同じ週3回の透析が、まったく別のものに見えてくる。

### 嫌なことは、消えない。でも薄められる。

最初にはっきり言うておきます。透析が好きだという人に、私は会ったことがありません。

週に3回、4時間。時間は削られ、体が重い日もある。私はそれを「前向きに考えましょう」などと言うつもりはまったくありません。

ただ、対談をしながら確信したことがあります。同じ「嫌なこと」でも、その濃さは一定ではない、ということです。自分ではどうにもできないと感じながら過ごす4時間と、自分で過ごす4時間。数字だけみるとまったく同じ長さです。けれど、体感や感情はまるで違う。前者は奪われた時間で、後者は使った時間だからです。

主体性は、嫌なことをゼロにはできません。しかし、主体性があれば、それを薄めることはできると分かりました。これは気の持ちようの話ではなく、時間の意味づけが変わるという、もっと実務的な話です。

### 「セルフ透析は、F1のピットだ」

セルフ透析をはじめたダースレイダーさんが、自分をF1ドライバーに例えて、こう話してくれました。

**F1のレーサーは、走り続けるためにピットに入る。タイヤを替**

え、必要な調整をしてまた出ていく。そうやって勝つ。自分にとってセルフ透析は、まさにF1のピットなんです。

この言葉を聞いた瞬間、なるほどと思いました。そして少し遅れて、この比喩の本当の鋭さに気づきました。

ピットインは、レースの中断ではないということ。走り切るための行程の一部だということです。誰もピットを「レースを邪魔するもの」とは呼ばない。むしろ、ピットの精度がレースの結果を決める。秒単位で作業が組み立てられ、ドライバーとチームが、タイヤの状態や燃料の残量を踏まえ、ピットに入るタイミングを判断している。

さらに付け加えれば、ピットインは行き当たりばったりではないということ。何周目に入るかは、レースが始まる前から織り込まれている。走りの一部として成立しているのです。

彼の言葉には、私がこの業界で触れ続けてきた、いわゆるあの「悲壮感」がありませんでした。人生を走り切るためのハンドルを自分で握っている人の顔でした。

彼は透析を、勝ち続けるためのインフラとして位置付けることができたということだと思います。

## 走る目的があるから、ピットに入る

この表現のポイントは、順番にあります。ピットが先にあるわけではありません。走りたいコースがあるからピットが必要になる。つまり目的が先で、整備は後という順番です。ところが透析の場合は、この順番がしばしば逆さまになります。まず「週3回4時間」という透析枠が置かれ、その残りの時間で人生を組み立てるように言われる。仕事も、家族との時間も、行きたい場所も、何かのために自分の能力を発揮したい思いも、全部が付属という扱いになる。

だから私は、治療の話をする前にこう聞くようにしています。「この先、何がしたいですか」と。

働き続けたいのか、孫の入学式に行きたいのか。何でもかまいません。走る目的がはっきりすると、ピットの設計は自然と決まってきます。医療者と相談しながら、時間を延ばすのか、回数を増やすのか、夜にするのかを考える。目的のない整備はただの作業ですが、目的のある整備は戦略になります。

## ピットは、一人では回らない

ただし、誤解のないように書いておきます。主体性とは、全部で自分で完結させることではありません。F1のピットには、タイヤを替

えるクルーがいて、データを見るエンジニアがいる。ドライバーは一人でレースをしているわけではない。透析に置き換えると、医療スタッフがクルーであり、主治医がエンジニアであり、検査値がテレメトリーのデータです。任せるべきところは、堂々と任せていい。違いはたった一つ。そのレースが誰のものかを、自分が知っているかどうかです。

除水量や時間の設定を「先生がそう言うので」で終わらせず、理由を一度は尋ねてみると、自分の考えはどう変わるでしょうか。——そこから始まります。

## あなたのマシンは、いまどんな状態ですか

正直に言えば、私はいまの透析医療のあり方に、少し腹を立てています。週3回4時間という枠が、いつの間にか「そういうものだ」という空気になり、患者さん自身が一番先にあきらめてしまう。選択肢を十分に知る前に主体的な生活を諦めざるを得ない状況になるから……。悪気のある人は一人もいないのに、結果として、「ドライバー」が後部座席に座らされている状態になってしまっているのです。けれど、仕組みは人がつくったものです。人がつくったものは、人が変えられる。

彼のように考える患者さんは、特別な人ではなく、あなたと同じように診断を受け、同じように戸惑い、同じ治療を続けてきた仲間です。違うのは、あるとき「これは自分のレースだ」と思い直した、ということです。

今度、一つだけ試してみてください。次の透析のとき、スタッフの誰かに、透析について何でもよいので一つ質問してみてください。まずはそれだけで構いません。「もう一度、走り出す」その感覚をつかんでほしいのです。

次号予告 ——

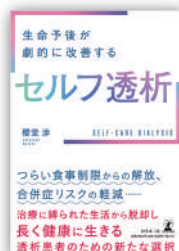
「透析は、充電機みたいなもの」  
ダースレイダーさんが、別の日にこうも話してくれました。「ときどき電池が切れてエネルギーがなくなる。だから充電して、フルバッテリーにして、また元気に動き出す」電池が切れそうな状態を「残量が減った」と捉えたのです。この見方は、自分の体の残量をどう把握するかという、もう一歩実務的な話につながります。心待ちにしてください。



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.18 前編

## Report

刊行記念トークイベント開催レポート

### 『セルフ透析はじめました』刊行記念トークイベント対談

～制限のある生活を、どう生きる力に変えたのか～

2026年8月30日(日)開催

主催：alba lab 株式会社



ダースレイダー DARTHREIDER

ラッパー / MC / 映画監督 / 評論家 / 国立民族学博物館 特別客員教員

2010年、イベントMC中に脳梗塞で倒れ左目を失明するも復帰、眼帯をトレードマークに活動を続ける。2025年9月から人工透析治療を受けながら精力的にライブや動画、ラジオ等で継続中。

2026年8月20日、透析当事者として綴ったノンフィクション『セルフ透析はじめました』をKADOKAWAより刊行



脳梗塞、糖尿病、腎不全、片目の失明など、病とともに生きてきたラッパー・ダースレイダー氏。2025年9月に始まった透析生活と、その後のセルフ透析の日々を綴った著書『セルフ透析はじめました』が、8月20日に出版されました。本書には、透析導入を先延ばしにしてきた葛藤、初めて「病人」として生きる感覚、セルフ透析の習得に悪戦苦闘する日々、出張先で透析を受けながらライブを続ける挑戦、家族との食卓や仕事との両立まで、ありのままの生活が綴られています。刊行記念イベントでは、医療の仕組みや選択肢などを起点に、自分らしく生きることについて語りました。

「病人らしい生活」への恐怖と違和感の先で  
勇気をもらった今、自分らしい姿で誰かの勇気に



**司会者：**書籍『セルフ透析はじめました』は、どのように生まれたのでしょうか。

**ダースレイダー：**僕は毎日日記を書いていて、マネージャーから「透析のことを書いていけば、そのまま本になるんじゃないですか」と言われたんです。透析は暗くてつらいものが始まると思っていたから、それだけで終わるのは悔しい。だったら本にして、この気持ちに立ち向かおうと思ったんです。僕は透析を導入することになったときに、いろんなクリニックを見学しました。そんななか驚きだったのがセルフ透析の施設で出会った先輩透析患者さんたちは、明るく、楽しそうだったことです。その姿を見たとき、僕は勇気をもらったんです。だから今度は、僕が元気に生きている姿を見せることで、「透析は怖いし嫌だけどやらなきゃいけない状況」にいる人に、少しでも力を渡せたらいい。そんな気持ちに変わっていききました。実はセルフ透析の準備や自己穿刺、管理方法のトレーニングをしている時期と、本ができていく過程がほぼ同時進行でした。僕も透析について知らないことだらけだったので、読んだ人が僕と一緒に学んでいけるような本になったらいいなと思いました。

**司会者：**透析生活について、表現者としてどのような思いで発信されていますか？

**ダースレイダー：**どんな立場の人であっても、個人を非難するような話にはしたくないです。これまでのシステムの中で透析を受けている人には、何の責任もない。一方、現場の医師や看護師さんも、目の前の患者さんのために尽力している。それは間違いない。みんな善意で動いているんだけど、全体としてうまくいっていないことがある。だから、「こっちが正しくて、あっちが間違っている」と上から糾弾するんじゃなくて、「僕はこうしています」と、自分の話として伝える。現実の辛さを伝えることも大事だけど、別の選択肢の中で、明るく楽しそうに生きているひともある。それを見せるのが、僕の役割かなと思っています。

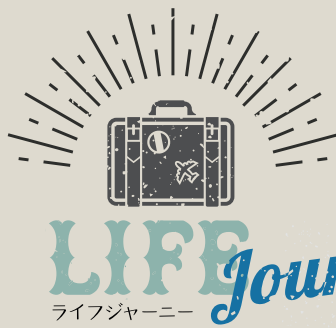
**司会者：**透析を始めてからも精力的に活動される姿を、日々拝見しています。透析中にラジオにもご出演しましたよね。

**ダースレイダー：**そうですね。ラジオ出演に関しては、片方の腕が機械とつながっていても、しゃべることができれば出演できるはず。そう思って実際にやったら、できたんです。でも、環境が

ないためにできない人が多い。でもできる場合もあるということを実際に僕が普通にやってみせることで、なにかしらに於いて、「透析中だからできない」という考えが少しずつ変わってほしいんですよね。僕の仕事は、夜のライブだけじゃなくて、午前中にラジオやテレビに出ることもあるし、打ち合わせやレコーディングもあります。当初は、午前中はもう仕事ができないし、透析後は疲れてその日一日使いものにならないという話も聞いていました。そんなとき仕事を続けるために自分の都合を伝えると、「あなたは患者さんなんだから……」と言われてるように感じる。そういう実態もあると思うんです。実際に「病人なんだから、おとなしくしてなきゃだめですよ」という、ちょっと強めの声が聞こえてくるんです。でも僕は、それを「ごもっとも」だと思っではいけないと思って……。病人だからといって、病気とは関係ない理由で我慢しなきゃいけないのか。その構造には、すごく違和感がありました。

**櫻堂：**まさに今のお話は、医療の仕組みや構造が生み出している困難のお話だと思います。それにより社会と自分との関係性がどんどん希薄になっていて、その結果、仕事を辞めざるを得ない、収入も減ってしまう、みたいな状況が実際に生まれています。病気そのものの困難と、システムが生み出している困難は別に存在するということです。（後編 / 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。

## 「これ、AIに聞いてみようかな」

「AI」と聞くと、なんだか難しそう。——最近、Webサイトやアプリ、業務システムなど、少し専門的なAI活用の話題が目立つので、そんなふう感じている方も多いのではないのでしょうか。日常生活での一般的な使い方を知る機会は意外と少なく、かえって、AIを利用する際の心理的な壁が高くなったようにも感じます。ところが、難しく考えずに実際に使ってみると、AIは検索ツールと同じように、とても便利なサービスだと気づきます。

実はAIは、特別な知識がなくても、もっと気軽に使えるものです。例えば「冷蔵庫に〇〇と〇〇があります。夕飯のメニューを考えて」と頼んでみる。細かいことを伝えるのが面倒な私は、「昨日の夕飯は〇〇だったんだけど、今日は何かいいかな?」と相談しています。旅行なら「2泊3日で、この場所を巡りたい」と伝えれば旅程を考えてくれますし、長い文章を貼り付けて「要点だけ教えて」とお願いするこ



本画像は、AIにこの記事を読み込ませ、「AIが作成したと分かるように」と指示して生成したものです。

ともできます。

仕事でも、「このメールをもう少し丁寧に」「この資料を簡単に説明して」と頼めば、文章作成や情報整理を手伝ってくれます。

ポイントは、AIを「完璧な機械」と考えず、身近な相談相手のように使うこと。アレクサのCMのように「ちょっとあれやって」と話しかける感覚です。AIに生活に乗っ取られるのではなく、これからはAIとの新しい付き合い方を見つけていく。そんな感覚でいいのかもしれない。

もちろん、回答がいつも正しいとは限りません。大切な情報は自分でも確認し、個人情報や機密情報を不用意に入力しないことも大切です。

AIは面倒なことを少し楽にしたり、諦めていたことに挑戦したりするための道具です。Googleで検索するように、気軽にAIに相談してみる。まずは「これ、AIに聞いてみようかな」と思ったことから、新しい付き合い方を始めてみませんか。(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！

### 透析生活に嫌気が差します

自営業をしながら、15時から4時間透析をしています。私の場合は、体調に波があること以上に、決まった曜日に必ず行かなければならないことがストレスです。

10年ほど前に糖尿病と言われ、食事にも注意してきたのに、透析になってしまったことが悔しいです。いろいろ調べていたところ、夜間、寝ている間に透析をする「オーバーナイト透析」という方法を見つけました。寝ているときに透析することとは、日中の時間は自由になるということですか？

Uさん/男性/54歳/透析歴1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



つらさを抱えながらも、ご自身に合う方法を探してこられたことは、大切な一歩だと思います。

食事にも気をつけてこられたにもかかわらず、透析を受けなければならなかったことへの悔しさや、「△曜日〇時は透析の時間」と決められたタイミングで透析を受けなければならないこと

へのつらさをお察しします。そのようななかでも、ご自身に合う透析方法を模索されていることから、諦めずに一歩を踏み出そうとするお気持ちがうかがえました。

オーバーナイト透析は、日中の時間が自由になるだけでなく、長時間透析をするので合併症予防にも効果が期待できます。また、もし移植登録がまだであれば、早い時期から登録することでチャンスを得やすいため、お勧めします。移植に備えるには、普段からお身体の状態を良好に維持しておく必要があります。その点でも、オーバーナイト透析を検討することは選択肢の一つかと思います。

COOK  
BOOK

file 46

## ささみの米粉フレークスティックフライ

家族でおいしく食べられる、鶏ささみを使った低糖質メニュー。簡単なのに、カリカリおいしいフライです。  
子どもから大人まで人気の一品です。

材料〈2人分〉

|        |      |
|--------|------|
| ささみ    | 4〜5本 |
| 卵      | 1/2個 |
| 米粉     | 20g  |
| 米粉フレーク | 50g  |
| レモン    | 適量   |
| 油      | 適量   |

A

|       |         |
|-------|---------|
| 塩     | 少々      |
| こしょう  | 少々      |
| 酒     | 大さじ 1/2 |
| しょう油  | 小さじ 1   |
| マヨネーズ | 大さじ 1   |

[作り方]

1. ささみは筋を取り、縦に細く3〜4等分にする。
2. 1とAを袋に入れ揉みこみ、30分〜1時間冷蔵庫で寝かせます。
3. 2の形をスティック状に整え全体に米粉→溶き卵→米粉フレークの順につけます。
4. フライパンに5cm程度油をしき、弱火で3をゆっくり薄いきつね色になるまで揚げたら一旦取り出し、中火でカラッとするとまで揚げます。
5. キッチンペーパー等でしっかり油切りしたら、皿に立てるように重ね盛り付けて出来上がり。
6. 楕形に切ったレモンを添えて。



## 海老の殻で作る濃厚ビスクスープ

捨てずに冷凍保存しておいた海老の頭と殻を使って作る旨味がたっぷり詰まった濃厚スープ  
野菜もたっぷり入っているので栄養満点。

一緒に楽しむ  
SIDE MENU

材料〈2人分〉

|             |            |
|-------------|------------|
| 海老の殻（頭付き）   | 50〜100g    |
| にんにく        | 1/2片       |
| オリーブオイル     | 大さじ 1/2    |
| 玉ねぎ（小）      | 1/2個       |
| にんじん        | 1/4本（約50g） |
| 牛乳*無調整豆乳でも可 | 100ml      |

A

|         |         |
|---------|---------|
| カットトマト缶 | 1/2 カップ |
| 白ワイン    | 30ml    |
| 水       | 200ml   |
| 粉末コンソメ  | 小さじ 1   |
| 塩       | 少々      |

[作り方]

1. にんじん・玉ねぎは皮を剥き、薄切りにします。
2. 小鍋でオリーブオイルを熱し、潰したにんにくを入れて香りがたつまで炒めます。
3. 海老の殻を入れて香りがたち、殻が赤く色づくまで炒めます。
4. 玉ねぎを入れて炒め、にんじん、3を加えて更に炒めます。
5. Aを入れ、沸騰後、中火で15分〜20分煮立たせ、スープが半分くらいになるまで煮こんでください。
6. 5のスープをペースト状になるまでブレンダー（またはミキサー）にかけます。
7. ボウルの上に細かめの金網のザルを乗せ、6をヘラなどでしっかり濾し出します。
8. 濾したスープを再び鍋に戻し、牛乳を加えて混ぜながら沸騰させないようお好みの濃度になるまで加熱します。

\*海老料理の時、とった海老の殻や頭、普段捨ててしまいがちな部分ですが、海老の頭には濃厚な旨味が詰まっているので、冷凍でストックしておくとう便利です。



## TOKYO WALK | 53

Feature

上野  
UENO

## 東京国立博物館

秋の過ごしやすい季節に、上野の「東京国立博物館」を訪れてみてはいかがでしょうか。

日本をはじめとする東洋の美術や考古資料など、さまざまな文化財を鑑賞できる、日本を代表する博物館のひとつです。

館内には、絵画や彫刻、陶磁器など、長い歴史の中で受け継がれてきた美の世界が広がっています。作品を鑑賞しながら、その時代の人々の暮らしや価値観に思いを馳せるのも博物館ならではの楽しみです。

そして、秋にぜひ訪れたいのが本館北側に広がる庭園。池を中心に、5棟の由緒ある茶室が点在しています。なかでも「転合庵」は、茶人としても知られる小堀遠州が京都・伏見に建てた茶室。「春草廬」は、江戸時代の商人・河村瑞賢が淀川の改修工事の際に建てた休憩所を起源とし、幾度もの移築を経て現在の場所にたどり着きました。歴史ある建物が今も庭園の風景の中に残されていることに、日本文化の奥深さを感じられます。



秋にはイチョウやハゼノキ、イロハモミジなどが色づき、庭園は趣のある景色に包まれます。展示室で美術に触れた後は、静かな庭園をゆっくり歩きながら、季節の移ろいと日本の歴史を感じてみてはいかがでしょうか。(本寺)



## 様々な体験を写真と共に伝えるコーナー！



## しっかり透析で余分なものはスッカリ、食べる楽しみもしっかり！

近年は、猛暑に加え、突然の大雨や台風が目立ちます。天候によって農作物の生育が左右され、食材の価格が変動することもあります。それでも秋は、さまざまな食材が旬を迎え、食卓を楽しませてくれる季節です。でも……「好きなものは我慢しなくてはならない」と言われたり、ご自身でもそう思ったりしていませんか？ カリウムや塩分、水分などへの配慮は必要ですが、必要以上に食事を制限するのではなく、しっかり透析量を確保しながら、食べる楽しみを大切にすることも重要です。

検査値や体調に合わせて食べる量や調理方法を工夫し、無理のない範囲で旬の味覚を楽しみましょう。食事を「我慢する」のではなく、「どうしたら楽しめるか」を考えてみてください。

(岡留哲也)

## 『返さない借り つながる贈与』

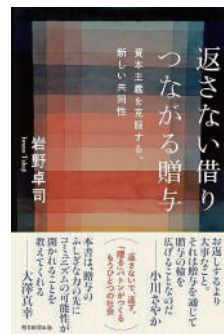
岩野卓司 著／朝日選書



借金で首が回らない、借りが多くて頭が上らない——そんな悩みを抱える人に、別の景色を見せてくれる一冊だ。借金は返す、約束は守る。今では当然とされるモラルも、人間社会の長い歴史では案外新しいものだという。本書は、資本主義や契約、貨幣の成り立ちをひもとく、私たちを縛る「当たり前」を問い直し、その先にある関係の可能性を示す。奥野克巳著『ありがとうもごめんなさいもいらない森の民と暮らして人類学者が考えたこと』と併せて読むと、「そもそも人は、どう支え合ってきたのか」という問いが深まる。借りを返して終わらせるのではなく、受け取ったものを別の誰かへ手渡していく。人とのつながりを捉え直したくなる読後感が残る。

(佐藤)

※本コーナーの選書は、筆者個人の視点によるものです。



## INFORMATION

ついに  
開催  
決定

おかげさまで

第5弾開催！！

GYPSY JAPAN と Oasis Medical のコラボライブ

BRIGHT JAZZ DAY  
BY GYPSY JAPAN Vol.5

2026年11月29日(日) 14:00～

場 所：Oasis Medical 3F JR 田端駅 北口からすぐ

詳細は続報をお見逃しなく！！

## 編集後記

9月号郵送版の発送に関し、訂正が重なり、該当する読者の皆さまにご迷惑をおかけしました。改めて深くお詫び申し上げます。あわせて、編集部で、運営体制および確認手順を見直したことをご報告いたします。OASIS HEART は、情報をただお届けするのではなく、暮らしや治療に向き合う皆さまに、知識やほかの患者さんの声、気づきや選択肢をお届けし、少しでも豊かな毎日につなげていただくことを目指しています。患者さんへのインタビュー記事についても、本誌の趣旨に共感いただいた方々に貴重なお時間を割いてお話しいただき、その大切な思いや経験を掲載させていただいております。皆さまをがっかりさせることのないよう、改めて編集の全工程において気を緩めることなく情報をお届けできるよう努めてまいります。今後とも OASIS HEART をよろしく願い申し上げます。(編集長・小田)