



Shift+!

Shift+! Men's Life at Samitivej

一歩踏み出すだけで勇気が湧く、生き方が変わる——。サミティベート病院スクムビットが提唱する男のウェルネス。

TAKE FREE
Vol.10

自分を楽しむ年へ。

自分を楽しむ年へ。

生活や気分を変えるために何かを始めたかったが、今までなかなか動くことができなかった。きっとそんなふうに思っている人も多いのではないだろうか。しかし、日常を少しでも楽しくしたり刺激的にする新しい趣味や習慣は、意外とすぐそばにある。そこで今回の特集では、新しい年を迎えるタイミングに合わせて、「こんなコミュニティ」や「こんな人たち」のことを紹介。好きなこと、IKIGAIを感じることを通じて日常にアクセントを加えられる“場所”は、探してみれば意外と簡単に見つかるもの。来年こそは、もっと自分を楽しむ年へ。さあ、あなたも動いてみようではないか。



MARATHON



【バンコク走遊会】

走ることを通じて、生活に潤いとIKIGAIを。

タイは、意外にもランニングが盛んな国なのである。年間を通じてなんと300カ所以上でマラソン（ハーフやミニも含む）大会が開催されていて、大きな大会ともなると日本を含む世界中からランナーが集まって来る。「こんなに暑い国なのに」と思ってしまうが、ほとんどのレースは日の出前にスタートして気温が上がる前に終わるというもの。コースもバンコクを走る国際マラソンや、世界遺産や遺跡群を走り抜けるものなど多岐にわたる。

“バンコク走遊会”の設立は1996年。現在は、月に2回の定期練習会を中心に、水、土曜日での合同練習や、街の名所をめぐる観光ランなども行っている。また、旅行を兼ねた合宿や遠征ランも企画し、走ることを通じて仲間とのつながりを広げている。同会の石井健太郎さんは、日本在住の頃にダイエットをきっかけにランニングを始めたのだが、タイに赴任するとその暑さが原因でランニングに対するモチベーションを失いかけていた。そんな時に同会を知り入会。メンバーが心からマラソンを楽しむ姿に心を打たれてチャレンジ意欲が再度湧いてきたという。レース後の打ち上げや練習会で、メンバーの報告を聞くのがとても幸せなひととき。今では、日々の生活の大きな活力になっているとのことだ。



お話を聞いた人：石井健太郎さん
(ANRITSU CORPORATION「SRIPAT ENGINEERING CO.,LTD出向中」)



多様な文化が交差する、国際色豊かなコミュニティ。

クラシック音楽というと少し敷居が高いと感じるのが正直なところ。でも、実際にはそんなことはなく、多くの人たちがクラシック音楽を通じて交流を深めているコミュニティがある。“Bangkok Music Society (BMS)”は、バンコクで数十年前に結成されたアマチュア合唱団でありながらも、プロの音楽家や音楽講師も多く在籍し、クラシック音楽や世界各国の合唱音楽をタイ社会に広めるという高い理念をもって演奏活動を続けている。

このBMSで活動している日本人の一人が鹿野健太郎さんで、2005年にバンコクに赴任。その頃から同じ趣味を持つ人とのつながりを求めていた。そして、合唱団に参加したことでバンコク生活に大きな広がり生まれたという。コミュニティでの共通言語は英語で、多様な価値観や視点に合唱を通じて出会えることも刺激となる。さらに、声を出す音楽活動は、自然と健康管理への意識を高めることにも。コンサートが近づけば、睡眠をしっかりと、喉のケアにも気を配る。声を出し、美しいハーモニーに囲まれることは、極めて効果的なストレス予防になっているとのこと。日本人のメンバーも多く在籍しているので、クラシックの合唱団に興味がある人は問い合わせてみてはいかがでしょうか。



お話を聞いた人：鹿野健太郎さん
(タイ国政府観光庁 マーケティング・アドバイザー)



CHOIR

【Bangkok Music Society】

BASEBALL



【Japan Baseball Club】

日本人が主催する、“熱い”草野球チーム。

日本では週末ともなれば、野球やソフトボールを楽しんでいるアマチュアチームを見掛けるが、バンコク都内はもとより、タイでは野球をしている光景をあまり見ることがない。その理由は年間を通じて暑いのと、そもそも野球に適したグラウンドや施設が少ないといった事情もあるのかもしれない。

そのようなバンコクを拠点として、日本人の主催で活動している草野球チームが“Japan Baseball Club (JBC)”である。創設は約20年前で、主な活動場所はバンコク都内北郊にあるクイーンシリキット・ベースボール・スタジアム。ここで毎月2回程度のペースで練習や試合をしている。JBCのキャプテンは佐藤勇介さん。高校では千葉県立高校の硬式野球部で投手としてプレーし、大学・社会人でも野球を続けてきた。前職の会社の辞令でバンコクに赴任したのだが、野球への情熱は変わらずJBCの活動を通じてタイでも野球に関われるようになったという。JBCの活動は練習や練習試合だけにとどまらず、近隣アジアの日本人チームを訪ねて海外遠征したり、アジア大会を主催しているというからすごい。野球を通じて国を越えて交流し、地域への貢献も忘れていない。目標は年に一度開催されるアジア野球大会で優勝すること。野球好きにはもってこいのコミュニティである。



お話を聞いた人：

佐藤勇介さん（OYASHIKI Home's Bangkok Co., Ltd. 代表）



撮影スポットいっぱいのタイを撮りまくる。

写真を趣味にしている人は多いと思うが、タイでも同好会的に活動しているコミュニティがある。“クルンテープ写真倶楽部”は、タイに住む写真撮影の愛好者が集まり、メンバーが撮った写真を持ち寄ったり、写真の撮り方を勉強しあったりしている。2か月に一度くらいのペースで例会があり、本格的なカメラや撮影テクニックの情報交換なども行われる。また、定期的に写真展を開催してメンバーの作品を出展している。また、撮影会もあるので、タイの写真スポットを巡ることもできる。

伊藤武さんは写真歴4年。熱心なメンバーの一人である。野鳥の撮影からスタートして、動物や人物などへと撮影対象を広げ、今もなお精進中だ。写真の魅力は、カメラを持って歩くことで不思議な発見があること。そして、なによりもカメラを通してでないと見ることができない景色と出会えることだという。次は何を撮ろうか、どうやって撮ろうかと、被写体を探すことで新たな好奇心が芽生えてくるのも快感なのだそう。なお、同倶楽部では写真を撮ることが好きな人はもちろん、写真を見ることが好きな人も大歓迎。カメラを持っていない人でも、スマートフォンで参加できるのも嬉しい。



お話を聞いた人：

伊藤武さん（鳥屋花 代表）



PHOTOGRAPHY

【クルンテープ写真倶楽部】

SURFING

【Siam Surf Club】



波乗りを通じた、多くの友人との出会い。

サーフィン。その魅力にはまる人は多く、一生のスポーツとしてシニア世代になっても続ける人がいるほど。そんなサーフィンはもちろんタイでもできる。プーケット、ラヨン、ホアヒンなどには有名なサーフポイントが点在するが、良い波が立つベストシーズンは5月～10月の間。この期間のタイは、まさにサーファーズ・パラダイス。腕に覚えのあるサーファーは、タイの波を求めて各地へ遠征する。

“Siam Surf Club (SSC)” は、2014年に日本人4人によって立ち上げられた同好会。サーフィンをこよなく愛し、波に対する同じ思いを持つサーファーたちの交流クラブだ。同クラブのメンバーである鈴木大介さんは神奈川県出身のサーファー。日本では鵜沼海岸に毎週末通っていて、ロングボード歴は17年というベテランでもある。サーフィンの魅力はなんといっても波の上に乗った時の爽快感。また、サーフィンを通じてたくさんの仲間たちと出会えることだという。タイでサーフィンを楽しむにはサーフポイントなど専門的な知識も必要。それらを仲間同士でシェアしたりと情報交換も活発だ。海とサーフィンがつながる南国ならではの交流の場。バンコクでの交流会も定期的に行われているとのこと。



お話を聞いた人：鈴木大介さん
(NX SHOJI THAILAND CO., LTD.
シニア・マネージャー)

HEAVY METAL【METAL会 タイランド】



バンコク在住のメタル好きが集まるコミュニティ。

バンコクは、タイの都市の中でも音楽が生活に根付いている街。生演奏を聴きながら食事や歓談を楽しめるレストランやバーも多く、演奏されている音楽のジャンルも幅広い。ロックやジャズ、ポップスはもちろん、タイのローカル音楽をいつでも聴くことができる。また、アマチュアが気軽に演奏できる店が多いのも特徴だといえる。まさに音楽に溢れている国際都市といったところだろうか。

そんなバンコクで、ヘヴィメタルを愛する日本人たちが結成したコミュニティがある。それが“メタル会タイランド”である。結成は2013年。当初5人のメンバーで発足し、メタルやハードロックを語り合うことで日頃の仕事のストレス解消を図ろうというのが目的だった。同会ではメタル懇親会やメタル新年会などの会合が随時開催され、演奏をできるメンバーの中でバンドも組んでいる。2014年に入会した厚見紀彦さんはギタリストで、バンコクでのロック歴も長い。同会のバンドではキーボードを弾くことも多い器用なミュージシャンなのである。「三度の飯よりもロックが好き」かどうかはわからないが、同会をはじめとした様々なバンド活動を楽しんでいる。厚見さんの人生の基軸はまさしくロックなのである。



お話を聞いた人：
厚見紀彦さん
(ICONEXT CO., LTD.
ジェネラル・マネージャー)



KARUTA



【クルンテープかるた会】

百人一首かるたを通じて日タイの絆を紡ぐ。

百人一首といえば、凧上げや羽付きとともに日本の伝統的な正月遊びとして知られる。そんな百人一首を南国のタイで楽しむことを目的としたサークルがバンコクにある。設立は2005年。およそ20年の歴史を誇るのが“クルンテープかるた会”である。その活動は、毎週日曜午後の練習会（初心者講習、対戦練習）、毎週土曜夕方のオンラインかるた対戦、バンコクかるた大会開催（年一回）、オンラインかるた大会開催（年一回）、かるた教室（タイ人・日本人対象）、日本文化紹介イベント参加、現地校でのかるたレクチャーなどと多岐にわたる。同会の特徴はメンバーにタイ人が多いこと。百人一首の競技に触れることで日本語はもちろん、日本の歴史や文化を勉強できることが人気の理由だ。

同会会長の坂東真由美さんは2006年に入会。バンコクの教育機関で日本語教師をしている傍らに仕事で活かせるスキルを身につけようと始めたのがきっかけ。対戦時のはりつめた緊張感、音に集中して札が気持ちよく払えた時の快感は格別なのだそう。そして、かるたを通じてタイや日本を始め様々な場所や人との縁ができていくのも大きな喜びの一つ。本職以外にこうした場が持っているのはとてもありがたいことだという。



お話を聞いた人：坂東真由美さん (Wattana Wittaya Academy)
メール：krungthep.karuta@gmail.com



バレーボールを愛する仲間と出会うなら。

タイで盛んなスポーツとして、サッカーの他にバレーボールがある。特にタイの女子代表チームは世界でもトップクラスの実力で、「国民的スポーツ」といっても過言ではない。日本のSVリーグの試合がタイのテレビで放映されるなど、バレーボールに対する熱さは年々盛り上がりを見せている。バレーボールを楽しむアマチュアの数も増加していて、プレーを楽しむ施設もより充実してきている。

そんなバレーボールを通じて、バンコクで暮らす日本人の交流を深めることに一役買っているのが“ボンバーズ”だ。毎週日曜の9:00～12:00に男女混合での練習会を実施。基本的に6人制バレーボールを行っているが、毎週水曜日19:00～21:00にはビーチバレーボールの練習もしている。同チームの佐藤茂樹さんは、小学校から大学までバレーボールに親しんできた。仕事でバンコクに赴任したのをきっかけにボンバーズでバレーボールを再開して、同チーム在籍8年というベテランである。同チームでの活動は、仕事以外で世代や職業が異なる人たちが集まれる貴重な機会だという。メンバーがともにバレーボールをプレーし、練習後の食事会などで交友を深めることが、今のタイ生活にとってかけがえのないものになっている。



お話を聞いた人：佐藤茂樹さん (クルマ相談窓口代表)

VOLLEYBALL

【ボンバーズ】



SOCCER



【Bangkok United Japan】

大人になっても真剣勝負できる喜び。

サッカーの魅力は、その戦術性の高さやチームワークの妙などが挙げられるが、数あるスポーツの中では使用する用具も少なく、誰でも幼い頃から気軽に始められるというアドバンテージもある。タイでも熱烈なサッカーファンは多く、自らがプレーを楽しむ競技人口も1,000万人近くいるともいわれている。

“Bangkok United Japan”は、1998年に創設された日本人主催のアマチュアサッカーチームだ。週2回の活動が基本となっていて、平日の練習は木曜日、土曜日か日曜日のどちらかにはリーグ戦（オフシーズンは練習試合）が行われる。リーグ戦ではタイの外国人リーグに参加している、本気でサッカーを楽しむことを趣旨にしているチームだ。同チームの浅川雄希さんは、5歳の時からサッカーを続けている。サッカーの良いところは、日本人はもちろんのこと、どんな国の人とでもボールを追いかけることで仲良くできるきっかけを作れることだという。日常はどうしても仕事を中心となるが、アドレナリン全開で、本気でダッシュしてぶつかり合う場所がチームでの活動なのだ。サッカーを通じて得られることはたくさんあるが、メンバー同士が、サッカー中や飲み会などオン・オフ両方の場面で交わすコミュニケーションによって、色んな立場や垣根を越えた繋がりを育てることが最高だとのこと。



お話を聞いた人：浅川雄希さん
メール：bangkokunitedjapan1998@gmail.com



フットサルを楽しむ爽やかな朝に。

サッカーよりも小さなコートで繰り広げられる早い展開。個人技の見せどころも多く、一人ひとりのプレーヤーがボールに触れる機会が多いことから人気があるのがフットサルだ。そして、初心者でも始めやすくダイエットにも効果的であることから、バンコクの街中のコートでもこのスポーツに親しむ人の姿をよく見かける。

“グッドモーニングFC”は、2014年6月にバンコクで設立された在タイ日本人向けフットサルコミュニティ。現在は週に5回ほど活動していて、今年11月8日に開催された在アジア日本人フットサル大会であるF-ASIA2025では、初優勝という快挙を成し遂げている。同チームの真野浩一さんは大学進学とともにフットサルを始め、リーグ戦やトーナメント戦に出場して当時は日本を目指していたという。大学卒業後にタイへ移住し、フットサルタイリーグのチームに1シーズン所属。フットサル選手引退後に、コミュニティ運営をしている。フットサルの魅力は、経験や性別や年齢も関係なく誰もが楽しめる点。このスポーツを通じて、日本人はもとより世界中の人たちと交流しながらタイ生活がより豊かになっていくのを実感している。フットサルを楽しむ爽やかな朝を体感するために、少しでも興味のある人は気軽に問い合わせしてほしい。



お話を聞いた人：真野浩一さん

FUTSAL



【グッドモーニングFC】

RUGBY

【Bangkok Japanese Rugby Football Club】



創部60年を誇る日本人ラグビークラブ。

日本では人気スポーツの一つとして知られるラグビー。日本での競技人口はおよそ30万人（2018年データ）、その歴史は100年以上にもおよぶ。多彩な体格や能力を持つ人がそれぞれの持ち味を活かしながら活躍でき、スピーディで激しいコンタクトがその持ち味だ。また、「紳士のスポーツ」と呼ばれるフェアプレー精神も多くの人の心をつかんでいる理由なのだ。

そんなラグビーを愛する人たちが集まったクラブチームがバンコクにも存在する。“Bangkok Japanese Rugby Football Club”は昨年、創部60周年を迎えたクラブチーム。海外で活躍する日本人駐在員のチームの中では最古の歴史を誇る。メンバーのバックグラウンドも多様で、初心者から日本代表経験者、年齢は20代から60代までと幅広い。年間を通して、東南アジア諸国の駐在員チームやタイのクラブチームとの定期戦、10人制ラグビーの国際大会やアジア駐在員チームNo.1を決める大会などがあり、各試合に向けて毎週日曜日にバンコク内のグラウンドを借りて練習している。そして、同チームの主将は世古陽泉さん。ラグビーを通じて仕事以外の目標を共にする貴重な仲間と出会い、仕事では到底得ることのできない、刺激と彩りを与えてもらっているとのこと。興味がある人はぜひ問い合わせしてほしいという。



お話を聞いた人：
世古陽泉さん（JALUX ASIA Ltd.）
メール：bjrfc2008@yahoo.co.jp



タイでも続けられる 「睡眠時無呼吸症候群」のケア



詳細は
QRから



睡眠中に呼吸が止まる病気

睡眠中にいびきが大きい、日中に強い眠気を感じる。そんな症状がある場合、「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」の可能性があります。特に男性や中高年層に多く、寝ている間に何度も呼吸が止まり、酸素が不足することで脳や心臓に負担をかける病気です。自覚症状が少ないため、家族から「いびきがひどい」

「息が止まっていた」と指摘されて気づく人も少なくありません。

治療の中心は「CPAP療法」

睡眠時無呼吸症候群の対症療法として最も一般的なのが「CPAP（シーパップ）療法」です。これは、専用の機器がマスクを通して空気を送り込み、気道を広げて無呼吸を防ぐ方法。マスクを装着して

眠るだけで、いびきや無呼吸の回数が減り、朝の目覚めや日中の集中力が改善する人が多く見られます。

CPAP療法の流れ

サミティベート病院スクムビットでは、必要に応じて診断のための1泊入院の精密検査が可能。結果をもとに医師が治療法を提案し、CPAPが適応となった場合は装置の購入やレンタル手続きをご案内します。また、自宅での試用期間を経て導入を決めることもできます。日本で治療を受けていた方も、診断書やCPAP装置の情報を持参すればタイで継続が可能。まずは呼吸器内科または耳鼻咽喉科を受診してください。

眠りの質を整えることが健康の第一歩

ぐっすり眠っているつもりでも、無呼吸の状態があると身体は休めていません。朝の倦怠感や頭痛などが続く場合は、専門医による睡眠検査を受けてみましょう。良質な睡眠を取り戻すことが、健康の再スタートにつながります。



サミティベート病院の LINE 会員に、ぜひ。

外来や健康診断の予約もスマートに！
日本人医師による医療相談予約（無料）もどうぞ。



Shift! は WEBでも読めます! バックナンバーもこちらで。



サミティベート病院 定期健康診断 法人契約のご案内 「やっぱりサミティベ！」

最新の設備と多くの専門医が揃ったサミティベート。健診の標準プログラムから追加オプションまで、その充実度は抜群。現在、200社以上の日系企業が契約中！御社の大切な社員とご家族のために、比べてみればわかる「当院ならではの安心感」をお選びください。

法人契約のメリット

●団体割引 ●団体健診プログラムのカスタマイズ ●タイ近隣諸国の拠点にお勤めの日本人もご利用可能
さらに、ワクチン接種のご相談・入院時のサポートなども対応いたします。お気軽にご相談ください。

我が社も
決めた！

詳しい内容や
お問い合わせは
コチラ▼



インフルエンザ ワクチン Influenza Vaccine

年末年始に帰省するなら
いまが接種のタイミング。
ご家族でお早めにどうぞ。

接種から抗体ができるまでに
約2週間かかります。



特別価格1回 **990** バーツ
(通常1,490バーツ)

※この割引は2025年12月31日まで有効

	3歳以上 18歳未満	18歳以上
受付 接種場所	小児科	内科
日時	毎日/8時～18時	毎日/7時～20時
予約	不要	不要
費用	990バーツ	990バーツ

※上記費用にはワクチン費、医師の診察費、病院使用料が含まれています。
※当日接種できる医師をご案内します。
接種のみで、医師による診察は原則ありません。
※18歳以上の方は、日本人専用健康診断センター（毎日/8時～14時）でも接種可能です。
※3歳未満のお子さんは、小児科医に費用等を確認の上、接種してください。

詳しくはこちら▶



※65歳以上の方を対象にした
インフルエンザワクチンもあります。
詳しくはこちら▶



自分の生き方は、自分でクリエイトする。

「ゆかり」「かおり」「しげき」「あかり」…。ここに並べたのは人の名前ではない。わかる方もいるかもしれないが、ご飯のお供としてみんなが好きな“ふりかけ”の製品名である。製造・販売は、広島に本社を置き、創業70年以上の歴史を持つ老舗「三島食品」。その製品ラインナップはバンコクのスーパーでもよく見かける。Mishima Foods (Thailand) Co.,Ltd.は同社のタイ現地法人。古くから海外進出を展開していた同社の東南アジアのハブで、その代表が柳川憲さんである。

柳川さんは、大学卒業後に建築デザインの仕事をしていたが、もともと海外で仕事をしたかったこともあり、30歳を迎えるタイミングで一念発起してタイに渡った。そして2002年にはThai Secomに入社。ここでタイにおけるキャリアを積み、2013年にMishima Foodsと出会い、同社に入社することになった。「三島食品のオーナーが熱心に誘ってくださり、自分としては未知だった食品業界に入りました。でもSECOM時代に培った食品関連の会社とのネットワークを活かせることができました。弊社がちょうど東南ア

ジアへ本格的に進出するタイミングでもあったのがむしろに働きました」。柳川さんはタイの地に根を張り、「骨をうずめる覚悟」で仕事をして、タイにおける三島食品の成長をけん引。現地スタッフと強固な信頼関係を築くとともに、持ち前のバイタリティで事業を展開してきた。

そんな柳川さんは希有な趣味人でもある。「若い頃からクルマとバイクが好きで、それは今も続いています」。タイでも欧州車を愛しながら、クルマ好き垂涎のカーライフを過ごしている。また、ビッグバイクも所有していて、ツーリングやオフロード走行を楽しんでいる。「アイドリングしている時のエンジンの鼓動や排気音、それにガソリンの匂いが大好きなんです」。さらに柳川さんは旅をライフワークの一つにしている。「バイクのツーリングやオフロード走行を兼ねてタイ国内を駆け回るのも好きですが、純粋にヨーロッパなどを旅して人生の刺激をもらっています」。仕事の合間に時間をつくり、その時間を存分に使う。まさに理想のワークライフバランスを実践している。

柳川さんに日頃の健康管理について聞いてみた。「食生活には特に気を使っていないのですが、体力の低下を感じるので、トレーナーについてもらって週2回のトレーニングをしています。あと10年くらいはバイクでオフロードを攻めてみたいので、それを実現するために体力を養っているんです」。自分の生き方そのものを自分でクリエイトする人。柳川さんを見ているとそんな気がしてならないのである。



柳川 憲

Mishima Foods (Thailand) Co., Ltd.
Managing Director

1969生まれ、京都左京区出身。同志社大学卒業後、建築デザイン会社に勤務。1999年にタイへ渡り2002年にはThai Secomに入社。2013年に三島食品に入社し、同社の現地法人を立ち上げる。以来、三島食品のタイでの事業をけん引し続けている。仕事は単なるビジネスではなく、その国の文化や人とのつながりを重視することが大切だというのが信条。趣味はクルマとバイク。オンシーズンにはサーフィンも楽しむ。



40代の3人に1人に“隠れ脳梗塞”が見つかります。

脳内を、しっかり見て、じっくり調べる！
自覚症状が無くても、まず検査！

サミティベート病院の
脳ドック



脳ドックコース1

頭部MRA、
経頭蓋超音波ドップラー検査、
頸動脈超音波ドップラー検査

15,000バーツ

※2025年12月31日までに受診される方対象

コレステロールや血圧が高い
40歳以上の方におすすめします
高血圧の方
軽いめまいがある方
タバコを吸う方
肥満の方
もの忘れがある方
不整脈・心疾患の方
脳血管疾患家系の方
ストレスの多い方
糖尿病の方
40歳以上で
まだ脳ドックを
受けたことがない方
飲酒量の多い方

脳ドックコース2

頭部MRI、頭部MRA、
経頭蓋超音波ドップラー検査、
頸動脈超音波ドップラー検査

25,000バーツ

～40代
2年に1回
生活習慣による影響が
あらわれてきます。働き
盛りの今こそ要注意。
50代～
1年に1回
ちょっとした疾患が
大事につながります。
定期的な受診を。

受診できる曜日は▶▶▶ 毎日(土日祝も可)

受け方
その1 健康診断の一般コースに、
脳ドックを追加オプションとして受診。

受け方
その2 脳ドックのみを
受診。

お申し込みはこちらから
▶▶▶

「MRI」と「MRA」の違いは？

MRIとMRA、どちらも同じMRI(磁気共鳴診断装置)という検査機器を使って調べます。MRIは脳全体を、MRAは脳血管を調べるものです。それぞれの得意分野を把握して受診しましょう。

MRI



MRA



	脳出血	脳梗塞	未破裂脳動脈瘤	脳腫瘍	動脈硬化
頭部MRI 強力な磁石でできた筒の中に入り、 磁気の力を利用して、脳の状態を調べます。	○	◎	△	◎	○
頭部MRA MRIと同じ機器を用い、主に頭部の血管をみます。	△	△	◎	△	○
経頭蓋超音波ドップラー検査 超音波(エコー)検査機器を用い、 頭蓋骨窓を通して脳内の血流の状態をみます。	—	○	—	—	◎
頸動脈超音波ドップラー検査 左右の頸動脈の動脈硬化、 プラークの有無、血流の状態をみます。	—	—	—	—	◎





AIは人間を超えない

人工知能の進化は目覚ましく、文章作成、作曲・描画、自動運転などに広く活用されています。医療の現場でも画像診断などに導入され、情報を迅速に処理し、正確な判断を支えるという意味で、人間の能力を補う便利な存在となっています。しかし、AIが人間そのものを凌駕するかという問いには、はっきりノーと答えたいと思います。その理由はAIがいかに高度な演算を行っても、人間の本質的な営みを再現することはできないからです。例えば、「意識」はまだ科学的に解明されていません。定義すら定まっていないものを、計算することは不可能です。さらに、将来の不安や、仲間とともに達成した喜びなど、我々の情動を、AIは精緻なアルゴリズムで模倣することはできても、実感することはできません。「記憶」もまた、単なる情報の蓄積ではなく、感情や情景と結びついて生きています。患者さんが語る生活背景や思いは、診断やケアにおいて重要な意味を持ちますが、AIがそれを内面的に理解することはできません。共感には主観的な体験や想像力が必要であり、生きた記憶と自意識に深く関わっているからです。AIが適切な言葉を語っていても、真に共感していないのが見えると心に響きません。こうした限界を見ていると、かつてデカルトが唱えた「われ思う、ゆえにわれあり」という命題を思い出します。AIはまるで「考えている」ように見えます。しかし、「自分が考えている」と感じる主体も内面もなく、ひいては自分の行動に責任を持つという感覚も存在しないのです。AIの進化を見てなにより注意すべきことは、「我々がAIのような人間にならないこと」なのだろうと思います。効率や正確さだけを追い求めるのではなく、気持ちの揺らぎや思いやりを持つことこそが人間の本質であり、AIには決してできない尊い営みなのです。



南 宏尚 (みなみ ひろたか)

大阪の高槻病院で長年小児・新生児医療の第一人者として臨床・研究・教育に携わる。サミティベート病院では医療相談やセミナーで邦人社会をサポート。現在は出張ベースで相談やセミナーを継続中。齢50にして長年の不摂生を猛反省、健康の生活に目覚めるも、しばしばリバウンドや激しすぎる運動で体を壊しがち。



その悩み、来年に持ち越さないで！
**今年の不調は、
今年のうちに。**

酵素の自然発酵力で温浴する「米ぬか酵素風呂」。
60～70℃の発酵熱が細胞の活性化、
新陳代謝の活性化を促進し、
あなたの全身を生き返らせます。
冷え性、肩こり、腰痛、更年期障害、不眠、etc…。
免疫力の向上とともに、抜群のデトックス効果も期待大！
さあ、新たな年をイキイキと生きるために、
体の不調は早めに解消しておきましょう！
私たちにおまかせください！

Baan Taoブランドの米ぬか酵素風呂▶
※加盟店・販売代理店開業希望の方もお気軽にご相談ください。

当社の『米ぬか酵素風呂』は下記店舗にてご利用いただけます。

アット・イーズ スクンビット33/1 スパ店
TEL.092-271-8587
営業時間：9:00～23:00(受付終了 21:30)年中無休
Soi 33/1 Sukhumvit Rd, Bangkok 10110
(Sukhumvit通りからSoi 33/1 に入り、左手の「らあめん亭」の角のゲートをくぐり左折後左手、美容店の2階)

at ease
THAI MASSAGE

45
EARTH
Act For Life
アース・タイランドは
設立45周年

さあ、旅行シーズン！
どちら様も、お忘れなく。

スキンオアシス 蚊よけスプレー
天然エキスで蚊を撃退！ デング熱への不安も解決！

携帯に便利な
実用派 (75ml)

さらにコンパクトな
機能派 (30ml)

EARTH (THAILAND) CO., LTD TEL. 02-677-3777 <https://www.earth-th.com/>

サミティベート病院スクムビ

フトせよ! もっとしなやかに、健やかに!



忘年会のピークです! 諸君、しじみで乗り切ろう!

翌朝の
肝臓リカバリー
忘れるべからず!



殻付きタイプ・3食入り
生みそ



6食タイプ
顆粒



アソートタイプ
顆粒



カップタイプ
顆粒



1食タイプ
顆粒

marukome[®]
since 1854



オンライン
購入は
Shopeeから

Hacco labo

各種ドリンクやおにぎりセットも
好評発売中!

日本酒の販売
はじめました!



営業時間 月~金 6:00 - 20:00 土日祝 8:00 - 17:00

yamamori
Embracing Wellness



今日の食卓から、
10年後を
はじめよう。
たとえば今から10年後。あなたは、ご家族は、
どんな顔をし、どこで何をされているでしょうか。
想像は巡りますが、ただけ譲れぬことがあるはず。
「みんなが元気でいられますように。」
健やかな未来の姿は、健やかな日々の積み重ね。
さあ、まずは今日の食事から考えてみませんか。
今日の食卓は、10年後につながっているのですから。



オンラインショップ、またはお近くのスーパーでお買い求めください。
TEL:02-652-0561 FAX:02-6520563

SUIT SELECT

上質ニットで
なんでもない日が
特別な日に。



(ニットポロ 3,000THB)

ひと目でわかる上品な風合いと色合い、軽やかでリラックスできる抜群の着心地。“コンパクトヤーン”という100%オーガニックコットンを使用した上質なニットは、優しい肌ざわりとともに天然有機デオドラント加工を施したSUIT SELECTこだわりの逸品です。シルキーな光沢を放つ極細糸を熟練の職人が丹念に編み込んだ生地。その繊細な表情がナチュラルで落ち着いた大人の雰囲気を醸し出します。ニットが注目される今、シャツの代わりにジャケットと合わせれば軽快なスマートカジュアルに。また一枚で着れば、肩の力を抜いた大人の休日スタイルを楽しめます。袖幅や着丈、身頃に至るまで細部にこだわったほど良いフィット感。このニットに袖を通せば、“あの人も振り返るような特別な日になるかもしれません。”

KONAKA (THAILAND) CO., LTD.
TEL 02-234-1118 日本語直通 094-169-1696 www.suit-select.com/th/

男子も女子も、はい、整列!
さあ、大きい声で!

「今年もお世話になりましたー!」



来年もご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

mishima

[取扱店] フジスーパー全店、DON DON DONKI全店、その他スーパー等で販売しております。
Mishima Foods (Thailand) Co., Ltd. TEL 02-258-2980 FAX 02-258-2981

ットは、タイで活躍するビジネスマンを応援しています。

“カラダと向き合う”質問箱⑩【耳垢編】

耳鼻科医：スコンター医師 (Sukonta Intarawong, M.D.)

Q. 耳垢のお手入れは、どのくらいの頻度で行うのが適切ですか？
A. 人によって耳の状態は異なります。耳垢がまったくたまらない方や、湿った耳垢で自然に排出される方もおり、その場合は積極的に掃除する必要はありません。気になる時に耳の入り口付近を確認する程度で問題ありません。耳垢が多かったり、粘り気がある方は、年に1回の健康診断などの際に医師に耳の中をチェックしてもらうのがおすすめです。

Q. 病院でも耳垢の除去（耳掃除）はしてもらえますか？
A. はい、病院でも耳垢の除去は可能です。耳垢が多くなってきた場合は、医師が専用の器具（吸引器など）を用いて安全に取り除きます。ご自身で掃除をすると、かえって耳垢を奥に押し込んでしまったり、耳の中を傷つけて炎症を起こすことがあるため、病院で行うのが安全です。

Q. 耳垢が湿っている人と乾いている人がいますが、体質の違いなのでしょうが？
A. はい、体質の違いです。汗をかきやすい体質、そうでない体質があるように、

耳垢の性状も人それぞれ異なります。そのため、耳のケアの仕方も人によって違ってきます。

Q. 自分で耳垢のお手入れをするときに気をつけるポイントがありますか？
A. 最も大切なのは、耳の奥まで器具を入れないことです。耳垢がそれほど多くない方は、綿棒で耳の入り口付近を軽く拭き取る程度で十分です。表面の湿った部分や黄ばみをやさしく取り除き、強く押し込まないようにしましょう。また、入浴後に柔らかく清潔なタオルで耳を拭いて乾かし、ドライヤーの弱風で耳周りを乾かすと、清潔に保つことができます。

Q. 耳垢がたまりやすいのは、何らかの病気のサインになることもありますか？
A. はい、皮膚のアレルギー疾患と関係していることがあります。耳垢が粘っこい、固まる、かさぶたのような場合、皮膚疾患が関係している可能性も考えられます。そうした場合は、一般の方よりも頻繁に耳の清掃が必要になったり、医師のフォローアップが必要になることもあります。また、耳掃除を頻繁にしすぎると炎症を起こすことがあるため、耳垢が多いと感じたときは病院で確認してもらうのが安心です。

男子改造ラボ

歯の黄ばみは老け顔の入り口

朝起きて鏡を見たとき、「あれ、なんか歯黄色くなってる？」。そんな小さな違和感が、実は老け顔スバイラルの入口かもしれない。コーヒ、赤ワイン、タバコ、そして経年。歯の黄ばみは、単なる食後の色素ではなく、エナメル質やその下の象牙質に浸透したステインによって、歯そのものが暗く見えてしまった結果だといえます。

削らずに光を当てて白くするという選択

男の身だしなみアップというところ、「髪を切る」「服を替える」「ジムに通う」あたりが定番でしょう。しかし、笑顔の「白さ」にまで目を向けている人は、まだ少数派。ここで紹介したいのが、サミティベート病院で行われている施術は最新機器のZoom! White, Speed を使用したジェルを塗ってブルーLEDライトを当てる「ホワイトニング」です。ポイントは、「歯を削らない」ということ。削るとなると覚悟と時間が必要ですが、この施術はスピーディかつ比較的ライトな印象。ちよつと歯も整えようという男のステップとして、十分にリアルな選択肢です。

病院と自宅ケアどちらも選べる

ホワイトニングには大きく2つの方法があります。ひとつは、病院で医師が行なう院内ホワイトニング（右記）。もうひとつは、マウスピースとジェルを自宅で行うホームホワイトニング。サミティベート病院では両方に対応。病院施術は45～90分程度、3～8段階のトレーニングを目指すことができます。一方、自宅タイプは「歯型をとってマウスピースを作り、あとは自分でケアする」というもの。生活スタイルに合わせて選べるという点で、

歯のホワイトニング

術後のケアを怠れば「白さ」はすぐ後退
ホワイトニング後のケアとしては、日々の歯磨き、フロス使用、着色料を含んだ飲食物の制限、禁煙、年2回の歯石除去が推奨されています。言い換えれば、歯の「白さ」は、維持型メンテナンス有りきの「改造」。男の身だしなみでも、髪型を整えただけでは清潔感が続きません。白くしたその先に、自分らしく笑える日常を望むなら、習慣こそがその土台となるのです。

スマイル美学は男の身だしなみ

当院のホワイトニングは、削らないという点で、大掛かりな治療というより、自分をちよつと整えるという感覚。ホームケア版を選べば、「自分の手で整える」という実感も手に入ります。白さを自分で維持する姿勢こそ、まさに男の哲学。ただしケアを怠ると、黄ばみのリバウンドが起きることもあるので注意を。ホワイトニングは男の身だしなみの「次の一手」。あなたの笑顔が一段二段と確実にステップアップする瞬間がすぐそこにあります。

薄毛 抜け毛

タイ滞在中に解決！
患者様一人ひとりに合わせたオーダーメイド治療プログラム！

診断から治療までのワンストップ対応で、目に見える変化を！

- 薄毛、抜け毛の原因分析 ●毛髪分析 ●ホルモン検査 ●LED 光治療（頭皮の血行促進・発毛サポート） ●植毛（自毛植毛プログラム）

サミティベート病院内 育毛医療クリニック「バイオスコア・インターナショナル※」
※オーストラリアで設立され世界 11 カ国で展開される毛髪再生治療センター。

男性通訳者多数。まずは、外来にてお気軽にご相談ください。

ご予約
お問い合わせ
合わせ

いぼ痔 痔 痔

もう我慢しないで！
サミティベート病院では1泊2日で手術が可能です！

108,500 パーツ～

症状により異なりますので、外来受診時にお見積りします

実はタイでいぼ痔に悩んでいる男性が多くいます。長時間の車移動、辛い食事、会食の多さ、業務ストレスなど悪化する要因は生活のあらゆるところに。早めの受診・治療で快適な生活を取り戻しましょう！

経験豊富な専門医が担当

金土日祝も手術可能。休みに合わせて調整 OK

塗り薬で改善することもあります。まずは「外科」を受診して医師にご相談を。

ご予約・お問い合わせはコチラから

歯のホワイトニング

白さに自信ある？

サミティベート病院歯科でのホワイトニング方法には2種類あります。ご自身のスタイルに合わせてお選びください。

最新技術で効果を実感！

（医師の施術料を含む。サービス料と歯石除去代は別途）

院内ホワイトニング **17,000** パーツ

最新のホワイトニング技術 “White Speed Technology (Advanced LED)” を駆使。歯の表面を削ることなく、ブルーLEDライトを照射する安全な方法です。1回の施術で3～8段階ほど白くすることができます（所要時間は約45～90分）。

STEP

- ① 医師による歯の状態・色の確認
- ② 歯石除去（2,500～3,000パーツ）後、2～3日休む
- ③ 専門歯科医によるLEDライト照射ホワイトニング（3～4回照射、約1～1.5時間）

自宅で気軽にできる！

（医師の施術料を含む。サービス料と歯石除去代は別途）

自宅ホワイトニング **12,000** パーツ

マウスピースとジェルを使って、自宅でケアするタイプ。自分のペースでできるから、忙しい人でも続けやすいと好評です。

STEP

- ① 医師による歯の診察と色の確認
- ② 歯石除去後、2～3日休む
- ③ X線撮影と歯型取り（マウスピース製作に約1週間）
- ④ 来院して専用マウスピースとホワイトニングジェルを受け取り、使用方法の説明を受ける

詳しくはコチラ

パッションフルーツの甘酸っぱい力

日本のスーパーでもよく見かけるようになった南国フルーツのひとつに、パッションフルーツがある。丸い形にツヤのある皮、カットすると現れる黄金色の果肉。見た目は華やかだが、名前の由来を聞くと少し意外に感じるかもしれない。「パッション」といっても、情熱（Passion）の意味ではない。もともとこの果物はキリスト教圏で「パッションフラワー（受難の花）」と呼ばれ、その花の形がキリストの「十字架の受難」を象徴するとされたことに由来する。

タイでは「サワローット」や「ガトックロック」と呼ばれ、街のジューススタンドやデザート店でごく日常的に親しまれており、価格は日本に比べ格段に安価だ。ほどよい酸味と独特の芳香が、南国の強い日差しとよく調和する。タイの人々にとってパッションフルーツは「体と気持ちをすっきりと整える果物」であり、食後のデザートにもぴったりの存在だ。

栄養面でも侮れない。豊富なビタミンCとβカロテンが抗酸化をサポートし、種に含まれる食物繊維が腸内環境を整える。また近年は、

果皮や果汁に含まれる「ピセアタンノール」というポリフェノールが注目されており、肌の弾力維持や血流改善にも役立つといわれている。暑さや紫外線でダメージを受けがちなタイ生活に、まさに理にかなった果実といえる。

とはいえ、食べ方を知らないとその魅力は半減してしまう。果肉をスプーンですくってそのまま食べるのでもいいが、ヨーグルトやソーダに加えると酸味がまろやかになり、種のプチプチとした食感も心地よい。皮がしわしわになった頃が食べごろというの覚えておきたいポイントだ。パッションフルーツはまさに「南国の健康食」。情熱ではなく、受難に由来する名の果実が、日々の疲れや乱れたリズムをそっと癒してくれる。



いつも旅の途中。

人というのは、インプットとアウトプットを繰り返しながら学習していく生きものです。だからどれだけ大量の情報を取り込んでも、それを言葉にしたり、行動に移したりする機会が少なければ、学びはなかなか身につかないといわれています。

この話は、養老孟司さんがどこかで語っていたことですが、たとえば、よく笑う赤ちゃんというのは、母親をはじめとした周囲の人がよく笑うからだそうです。赤ちゃんはその笑顔が無意識に真似し、やがて自然に自分の笑顔を身につけていく。つまり、幸せそうにけけら笑う赤ちゃんは、笑いの循環が生まれている環境で育っているというわけです。

さて、人にとってのインプットの機会は実にさまざまですが、その中でも「旅」とはとびきり豊かな学習体験だと思います。旅の途中では、見知らぬ景色や音、匂い、温度、言葉などのすべてが新しい情報です。人はそれを感覚で受け取り、頭の中で整理しながら次の行動を決めていく。つまり旅とは、五感と知性をフル稼働させる「動的な学び」の時間なのです。

そして旅の準備をしている時間にも、同じことがいえます。目的地の歴史を調べたり、地図を眺めたり、交通手段を比較したり。そうした過程そのものが、もう旅の一部になっている。それを面倒だと思う人もいるかもしれませんが、旅が好きな人にとっては、情報を集める行為こそが喜びなのではないでしょうか。

タイはいよいよベストシーズンを迎えます。空気が乾き、陽射しがやわらぐこの季節は、まるで日本の初夏のように爽やか。旅をするにはうってつけの時期です。思い思いの「旅心」を携えて、少し遠くへ出かけてみませんか。考えようによっては、海外で暮らすこともまた長い旅の途中なのかもしれません。じっと留まっているだけでは、インプットもアウトプットも細くなっていく一方です。人生そのものを旅の延長だと思えば、次の目的地はいつだって見つかる。そんなふうに思うこの頃です。



文・吉田一紀

人生は、 長丁場。

日本人の二人にひとりが「がん」にかかる時代。
その中で最も多いのが大腸がんです。※
しかし早期発見によって治る可能性が
高いことも事実。腸は第2の脳と呼ばれ、
まさしく健康長寿の要です。
さあ、人生100年時代。この長丁場を元気に
生き抜くためにも『自分の腸』を知っておきましょう。
※全国がん登録罹患データ2020

サミティベート病院の大腸カメラに 人工 知能AIが搭載されました!

これまで目視では見落とす可能性のあったもの、または判断しづかった
病変などをAIが即座に察知・解析!より確実で安全な検査が実現しました!

疑わしい箇所に接近するとカメラに付いた
AIがスピーディーに反応。通信音と点滅で
すみやかに医師に知らせます。

1 大腸カメラのみ 16,500 パーツ

2 大腸カメラ・胃カメラ 27,000 パーツ

(胃カメラも同時に行うことをおすすめします。※胃カメラにAIは付いていません。)

いずれも、健康診断プログラムへの「追加オプション」として受診した場合の費用
です。どのプログラムと組み合わせて受診するかを予約時にお知らせください。
※内視鏡検査の料金は検査のみの金額です。生検・治療・薬が処方された場合
などは別料金が発生します。●2025年12月31日までに受診される方対象

大腸カメラ・胃カメラは
当日朝7時台の受付を
お願いしています。
週末も可。

早期発見・早期治療のため、
年次の健康診断にぜひ追加を!

お申し込み

完全予約制です。
当院ホームページから
お申し込みください。



いま、あなたが疲れているなら、
あなたの胃はもっと
疲れているかもしれません。
日々の偏った食事やストレスで、
胃は大きな負担を感じています。
胃のトラブルは症状が出る前の
早期発見が何より大切。
胃炎、十二指腸潰瘍などの
早期治療はもろろん、
胃がんを発見するためにも、
最先端の内視鏡検査が、
あなたの胃の状態をお知らせします。

サミティベート病院の 胃カメラ

1 胃カメラ のど麻酔 8,600 パーツ
のどにスプレーで局所麻酔。検査の後も通常通り出勤可能。

2 胃カメラ 眠って受ける方法 10,500 パーツ
苦痛がより少ないのは鎮静剤を打ち、眠って受けるこちらの方法。鎮静剤の作用が薄れるまで
病院で休んで頂きます。(施行当日は運転・アルコール摂取等の制限があります。)

3 胃カメラ・大腸カメラ 眠って受ける方法 27,000 パーツ
大腸が気になる方は、胃カメラと併せて大腸カメラ実施可能。実施3日前から繊維質の
摂取を控え、前日の午後から下剤服用をします。

※いずれも、健康診断プログラムへの「追加オプション」として
受診した場合の費用です。どのプログラムと組み合わせて
受診するかを予約時にお知らせください。
※内視鏡検査の料金は検査のみの金額です。生検・治療・薬が
処方された場合などは別料金が発生します。
※2025年12月31日までに受診される方対象

お申し込み

完全予約制です。
当院ホームページから
お申し込みください。



Shift! Vol.10

発行日：2025年12月10日 発行人：サミティベート病院スクムビット

アートディレクター：松本 巖 デザイナー：Chyatath Wejsawan

取材・ライター：吉田一紀 撮影：西山浩平

お問い合わせ：サミティベート病院スクムビット



あなたの 心にたどり着く 医療のために。

サミティベート病院スクムビットには、

日本の医療資格を持つ医師・看護師が揃っています。

彼らの使命は、タイ人医師との連携による

日本語での医療サポート。

診察や検査の内容から治療方針と一緒に理解し、

患者さんとタイ人医師との架け橋になって活躍しています。

医療を行うのはタイの専門医。

しかし、そこに日本で長年培った知識と経験を加味し、

患者さんが安心してその医療を受けられるよう支えます。

大切にしているのは、患者さんの不安、悩み、

そして憂いに寄り添う姿勢と時間。

なぜなら医療とは、患部と心に届くものだから。

私たちは、そう思っています。



南 宏尚 (みなみ ひろたか) 医師
小児科・新生児科専門医
高槻病院より出向



尾崎 岳 (おざき たかし) 医師
外科専門医／消化器外科指導医・専門医
がん治療認定医／認定産業医



河野 春香 (かわの はるか) 医師
産婦人科専門医

私たちにできること

- 医療相談（無料）
- 日本人患者さんの回診・診療サポート
- 日系企業・産業医との連携
- 医療搬送時の医療機関との連携
- 講演

「日本人医師による無料医療相談@サミティベート」

健康についての悩みや不安を日本の医療現場で活躍してきた医師に相談してみませんか？

医療相談スケジュール

- | | | |
|---|--|---|
| ● 成人の医療相談
尾崎医師
日時：火・木・土
9時～15時 | ● 女性の医療相談
河野医師
日時：月・水・金
10時～15時 | ● 小児の医療相談
南医師
日時：月・水・金
10時～16時 |
|---|--|---|



桃沢 美奈子 (ももざわ みなこ) 看護師
高槻病院より出向



亀山 綾子 (かめやま あやこ) 看護師
日本人相談窓口／通訳

私たちにできること

- 外来サポート
- 入院回診
- 患者さん・家族サポート
- 入院・外来での医療通訳（亀山）