

# 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.12

皆さまの  
ご要望にお応えし  
Shift!の誌面が  
コンパクトに  
なりました。

# サミティベート 雑学 AtoZ



サミティベート  
SAMITIVEJ  
スクムビット SUKHUMVIT

# サミティベ 雑学 AtoZ

## Trivia about Samitivej Hospital



サミティベート病院スクムビットについて、あなたはどれだけ知っていますか？  
そもそも、興味がなければ何の知識もお持ちでないでしょうし、  
何にも知らなかったって、困ることはないのかもしれませんが。  
でもでも、まあそんなこと言わずに。ちょっと覗いていきませんか。  
「へえ、そうなんだ」「ははん、なるほどね」なんて、いろいろあるかもしれません。  
ひとつ知れば、ひとつプラス。きっと、あなたのバンコク生活に「あんしん」が増えるはず。  
そんなトリビアをAからZのキーワードで綴りました。しばし、お付き合いください。

### 【Accept】

#### 国籍を問わず受け入れOK

タイ国外からの患者受け入れ実績が豊富。その中核を担うのが、搬送計画から各国医療機関との連携までを行う医療搬送専門チーム。航空医学専門医が中心となり医療施設が十分に整っていないタイ国内や近隣諸国から、手術や集中治療を要する患者の緊急搬送を年間500件近く実施。特にミャンマーやバングラデシュからの要請が近年増加。日本への医療搬送も数多く対応している。



### 【Birth】

#### 日本人の赤ちゃん出生数No.1

年間約160人もの日本人の赤ちゃんがここで誕生する。これは他院と比較しても圧倒的な数であり、日本の未来を背負う多くの命がここで出生していることは特筆すべきだ。無痛分娩は24時間365日対応で、麻酔科医が常駐する体制は日本では稀だ。宿泊日数を長めに設定した日本人向けコースや母親教室も整い、タイの妊娠・お産を総合的に支えている。WHOとUNICEFから「Baby Friendly Hospital（赤ちゃんにやさしい病院）」としてタイで初めて認定された歴史も心強い。



### 【Consultation】

#### 日本人医師による医療相談

FREE/  
無料

長年、日本の医療現場で活躍してきた「日本人医師」が常駐。タイでの健康の悩みや不安、疑問などを直接質問できる『医療相談』。タイ人医師との「橋渡し役」としてのセカンドオピニオンとしても機能し、治療方針の理解や医療選択の支えとなる。ぜひ気軽に活用したい。

ご予約はこちらのQRコードから>



#### 成人

火・木・土：9時～15時

担当：尾崎 岳（おさきたかし）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／認定産科医



#### 小児

月・水・金：10時～16時

担当：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



#### 女性

月・水・金：10時～15時

担当：河野 春香（かわのはるか）医師  
産婦人科専門医



### 【Daily use】

#### 日常使いの安心できる場所

医療施設であると同時に、生活圏として機能している。「ちょっとパン買ってくる」「ATMでお金下ろしてくる」「コンビニ寄っていく」など、受診目的でなくとも日常的に利用する人が多い。日本の病院文化にはない光景だが、在タイ日本人にとっては街の一部で豊富な店舗や設備の利便性は高い。いわば在タイ日本人のコミュニティスペースともいえる。



### 【Expertise】

#### 600名以上の専門医がスタンバイ

診療科の中でさらに専門が細かく分かれた専門医が600名以上在籍。例を挙げると、整形外科では脊椎、肩、膝、足首など部位ごとに専門医が勤務。小児科でも感染症、消化器、アレルギー、新生児、救急などの専門医がいて、受診時に「どの先生がその症状に強いかが明確になっている。日本では一つの科が幅広く診ることが多いが、ここでは初めから専門医にかかることができるのが強み。



## 【Fast】手術待ちのストレスが少ない

日本では手術待ちが数週間～数か月になることもあるが、ここでは検査→手術→入院までが数日～短期間で進むこともある。受診者のニーズに合わせて日程を調整してもらえることもあり、忙しい人でも段取りがしやすい。加入している保険に終日の決まり（補償が切れてしまう期間の上限／例：180日）があるとしたら、その終日の期限内に検査や手術・入院を収めることがプラスとはたらく場合もあるだろう。



先端設備が揃った手術室▶

## 【Green & Gold】ロゴに息づく格式

深い緑と金の配色を基調としたロゴデザイン。緑は生命力、健康、信頼を軸に医療を象徴し、金は高度な専門性とタイ王国における格式を想起させる。

「サミティブート=医師が集まる場所」という理念を視覚化したこのロゴは、公式サイトや院内サイン、各種印刷物に至るまで統一されている。



## 【Health】健康診断

日本語ができる医師、看護師、スタッフが常駐し、予約から検査結果まで日本語対応。年間約6,000件の日本人の利用があり、日系企業との法人契約数は、現在200社以上。日本人が気をつけたい疾病をスクリーンできる健診メニューと豊富なオプション検査を揃えている。近年ではインドやミャンマーなど近隣諸国の駐在者の利用も増えており、「東南アジアの健診ハブ」としての役割も担い始めている。



ご予約・お問い合わせは▶



## 【Information】日本語で情報を届ける

「タイ生活に安心感を与えてくれる」と好評なのが、各種SNSや刊行物、そして幅広いセミナーを通じての情報発信だ。医療情報にとどまらず、生活や働き方まで含めたコンテンツが、在タイ日本人コミュニティの“情報インフラ”になりつつある。LINEでは外来や健康診断の予約も可能。



●在タイ日本人  
男性向け月刊誌  
『Shift!』



●LINE  
(@samitivej\_suk)



●インスタグラム  
(samitivej\_suk\_jpn)



●病院ウェブサイト  
(日本語)

## 【Japanese Hospital】日本人が受診しやすい総合病院

日本人外来患者数、年間のべ13万人※ 一日約400人※ (※2025年)



日本国外で最も日本人の利用者数が多い病院として名高い。2019年には日本人医療センター（別棟）も開院した。また、「公益財団法人日本医療機能評価機構」の多角度からの評価査察受け入れを実施。その結果、国外初となる『医療の質および安全の向上に係る支援実施証明書』を取得している。



## 【Kids】子どもの心と身体を支える小児医療

風邪や下痢などの軽い症状から520gで出生した新生児や手術が必要な小児の治療まで行う。小児科外来は開放感にあふれ、愛情深い医師と看護師たちの人気も絶大だ。入院中も点滴しながら車型のカートで院内をお散歩できるなど、子どもの不安やストレスを払拭するフォローも多彩。レベル4のNICUには小児用ECMOやNAVA（脳と呼吸の信号を読み取り呼吸を助ける仕組み）などの最新高度機器も備え、出生直後から思春期まで切れ目のない小児医療が提供されている。



▲小児科



## 【Language】言語の心配は不要

医師のほぼ全員が英語での診療に対応できるほか、日本語を話せるタイ人医師も珍しくない。通訳者も約70人が揃い、診察から入院、退院後の説明まで言語面での不安が無いのは心強い。対応言語は日本語にとどまらず、韓国語、ミャンマー語、中国語、アラビア語など多岐にわたる。多国籍都市バンコクにふさわしい、多言語医療の実践例である。



## 【Meal】 選べる入院食

入院食は和食・洋食・タイ食から選択でき、体調や嗜好に応じてオーダーできる。医師の許可が下りれば外部からのデリバリーも可能だ。各レストランも人気だが、院内食堂のカオモッガイ(タイ風スパイス鶏炊き込みご飯) やソムタムなど、職員が推す品々もある。



## 【Nurse】 笑顔と大きな優しさで

看護師は役割分担制でバイタル確認、薬剤管理、処置・検査など担当が明確で、患者対応に余裕が生まれる仕組み。経験豊富な日本人看護師も在籍し、外来・入院を問わず日本人患者のお話を伺いながら、病状ではなく“気持ち”に対するケアを丁寧に取り組んでいる。



## 【Open All Year Round】 24時間365日

24時間365日体制で、心臓カテーテル手術や出産の無痛分娩の麻酔対応も昼夜を問わず可能。日本ではこの体制を常時維持する病院は稀。ここでは時間を理由に断られることはない(一部施設は夜間にクローズ)。救急車派遣要請は病院代表の020-222-222へ電話を。小児科医、外科医、産婦人科医、麻酔科医、そして日本語通訳が夜間当直しており、在タイ生活の安心装置になっている。



## 【Partnership】 日本の病院と提携

佐野病院(消化器)や高槻病院(小児)などと提携し、医療ノウハウを相互交換。より高度で信頼のおける医療を展開している。

### ●胃腸器科 佐野病院(神戸市)

2014年7月、内視鏡治療において優れた実績を誇る同院と提携開始。以来、サミティベート病院の胃・大腸内視鏡検査件数は飛躍的に増加。在タイ邦人から高い評価を得ている。



## 【Quality】 国際水準の設備と技術

米国のJCI (Joint Commission International) 認証を取得。医療安全・患者安全の国際標準化をクリアし医療ツーリズム分野でも高い評価を受けている。日本で言えば大学病院レベルの設備と技術を提供。そのような高度な医療機関でありながら、原則予約なしで受診できる点は大きな特徴。診察は主治医制を採用し、医師の専門性と判断が治療方針に反映される。そのためアプローチや診察費に差が生じることもあるが、医師個々の裁量を尊重する体制でもある。医師の信頼度も同院の品質だ。



### ●小児科/医療人材出向 高槻病院(高槻市)

2016年2月、日本でもトップクラスの周産期医療を担う同院と提携。2019年からは日本人医療者が出向開始。新生児ケア、小児アレルギーをはじめとした、日本人小児に多く見られる疾患への確かな医療支援が実現。



## 【Restaurant】 人気の院内レストラン

院内にはスターバックスや大戸屋、カフェやフードコートなど多様な飲食施設を完備。診察の待ち時間や家族の付き添い時にも落ち着いて過ごせる環境だ。受診以外の利用や長時間の滞在も想定された居心地の良さが、行き届いている。病院での時間が「少し楽しみになる」ような空間づくりも、同院ならではの特徴だ。



## 【Shuttle Van】 無料送迎バンを運行

主要エリアと病院を結ぶ無料の送迎バンを定期運行。エムクオーティエからエンポリウムを経由し、病院へと周回するバンが、毎時発着。病院のバンで確実に病院に送り届けてくれる安心安全な移動手段として重宝されている。アプリによってバンの現在位置を追跡することも可能。



詳しくは▼



## 【Travel Dialysis】安心の旅行透析

旅行者や出張者向けの臨時透析（旅行透析）を積極的に受け入れている。特筆すべきは日本人透析患者年間の件数138回\*の治療実績（※2024年実績）。

快適性の高い半個室の透析室の全床に最新ダイアライザーを備え、常時16名のチームが経過を見守っている。これまで透析を理由に旅行を断念していた人々には朗報だ。



ご予約・お問い合わせは▶



## 【Uniform】ナースの制服

看護師の制服は役割と場面にに応じて使い分けられている。ERやICU、手術室では機能性重視のスクラブを採用し、小児科や分娩室ではやわらかな色やモチーフで安心感を演出している。また、現代においても伝統的なキャップとスカートにこだわる姿勢は、私立高級病院としての「清楚な風格」にほかならない。



## 【Vaccine】季節と地域にあわせた予防を

常時、幅広い種類のワクチンを準備。赴任決定後の予防接種が日本で完了できていない場合も、継続しての追加接種が可能だ。また、インフルエンザやデング熱などタイで流行する疾患に対する予防も心がけておきたい。特にデング熱ワクチンは近年、雨季前に接種を始める日本人が増えている。アフリカ渡航に必要な黄熱病ワクチン以外は、予約なしの来院で接種できる。



◀詳しくは

## 【Water】その数、常時約1,620本！

飲料水（無料）の提供が院内インフラとして整っている。本館24か所、第2ビル15か所、日本人医療センター6か所、計45か所にペットボトルの飲料水を常備。各所に36本ずつ配置され、常に補充される。熱中症や脱水を予防する文脈で、暑いバンコクでは患者安全に直結。待ち時間や移動中でも水分補給が容易なのは実にありがたい。飲み切りにちょうどいいサイズも心憎い。



## 【X'mas】季節イベントの装い

季節の行事を院内演出として積極的に導入。クリスマスやハロウィン、ソングランの時期には、ナースや医師が飾り衣装で業務にあたることも。

母の日や旧正月にはカスタマーサービス職員が民族衣装で訪れ、入院患者に華やかな飾りを手渡すこともある。週末には小児科外来にピエロが登場することも。医療の場でありながら、喜びを分かち合う“病院らしくない病院”の一面だ。



## 【Yes!】寄り添い、応えていく

同院の医療姿勢を端的に表す言葉が「Yes!」。異国で医療を受ける不安に対し、これまで何人も日本人を診て支えてきたタイ人医師やタイ人看護師さらには日本人の医師・看護師、日本人窓口スタッフが相談相手となり、要望や疑問をひとつずつ受け止める。バンコク在住歴の長い日本人スタッフも多く、医療だけでなく生活面の相談に乗ってもらえることも。

一人ひとりの患者に寄り添い、その願いに応えることが同院の目指す医療の姿。院内では、今日もいくつもの「Yes!」が生まれている。



## 【Zone】卓越した医療環境

細部に理念が生きている院内設計と建築で診療や検査が滞りなく進むよう環境が整えられている。天井は高く、ゆとりある廊下や病室には常に自然光が注ぎ込む。用途ごとに分けられたフロア構成や曲線的な動線が移動をスムーズにする。快適性と機能性を両立した院内は、患者・家族・スタッフにとってストレスの少ない医療環境となっている。





## タイ生活でこそ取り入れたい A型肝炎ワクチン接種

### ウイルスから感染するA型肝炎

A型肝炎は、A型肝炎ウイルス(HAV)によって起こる急性肝炎です。ウイルスは糞便を介して手や水、氷、生野菜・果物、魚介類などに付着し、口から体内へ入ることで感染します。また、性交渉による感染も報告されています。潜伏期間は2~7週間ほどで、発熱や強い倦怠感、食欲不振、吐き気、黄疸などの症状

が現れます。成人では症状がはっきり出やすく、仕事はもちろんのこと日常生活にも大きな支障をきたすこともあります。特效薬はなく、治療は安静や点滴などの対症療法が中心となるため、発症前の予防が何よりも重要といえます。

### ワクチンで防げる感染とその仕組み

A型肝炎ワクチンは、安全性と有効性が

確認された予防法です。1回の接種でも一定の効果がありますが、2回接種することで長期間にわたり免疫が維持されます。A型肝炎単独ワクチンのほか、A・B型肝炎の混合ワクチンもあり、ライフスタイルや渡航予定に合わせて選択することが可能。副反応は注射部位の痛みや軽い発熱など、比較的軽度なものが一般的です。

### どんな人が受けるべき？

タイ在住者や長期滞在者、衛生環境が十分でない地域への渡航予定がある方、屋台やローカルフード、生牡蠣を楽しむ機会が多い方は、接種を検討したいところです。高齢者や持病のある方にとっても、感染予防は安心して暮らすための大切な備えになります。

### サミティベート病院での接種と相談

サミティベート病院では、A型肝炎ワクチンおよびA+B混合ワクチンを取り扱っています。もちろん日本語での相談・接種が可能。タイでの生活に潜む感染リスクに備える一手段として、体調に余裕のある時期に計画的に接種しておくことをお勧めします。

## 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。





## タイ生活に必須! 転ばぬ先の ワクチン

詳しくは  
こちら▼



**A型肝炎感染リスクに備えよう!**  
タイでの暮らしに安心を！感染のおそれから  
我が身を守る、心強いワクチンがあります。

### A型肝炎単独ワクチン

Avaxim (Sanofi製)  
3,100B / 1 回分

Havirix (GSK製)  
3,300B / 1 回分

#### 接種回数

基本2回接種

(初回→6~12か月後)

— 予防効果の持続 —  
2回接種で20年間以上の  
予防効果を期待

### A型肝炎・B型肝炎混合ワクチン

Twinrix (GSK製)  
2,400B / 1 回分

#### 接種回数

3回接種 / 初回

4週間

6か月後

— 予防効果の持続 —  
3回完了で20年以上の  
長期予防効果を期待

※薬剤のみの料金です。医師診察費・施設使用料等が別途かかります。  
※費用は事前の予告なく変更する場合があります。

いざという時こそ、あわてず、ただしく。

サミティベート病院の

# 救急車

### 救急車を呼ぶ

サミティベート病院スクムビット  
24時間対応のコールセンターに  
お電話ください。

**020-222-222**

音声案内に従い、日本語で救急車要請 **6** を選択。

日本語スタッフが救急外来と連携し、迅速に救急車を手配します。

※救急車内でも電話通訳で日本語対応可能。

### 救急車の費用

搬送には車両費・診察費・医療費(機材や薬剤など)がかかります。  
当院では症状に応じて以下のいずれかの車両タイプが手配されます。

- アドバンス型(車両費:6,500パーツ) 医師、看護師と救急救命士が同乗
- ベーシック型(車両費:3,000パーツ) 看護師と救急救命士が同乗



当院の救急車は日本の一般的な救急車とほぼ同等の装備で、緊急時にも対応可能です。主な搭載機器:固定器具/モニター/AED/救命用医療器具・薬品/気管挿管・点滴・創傷処置器具/消火器・緊急ライト・警棒・非常用コーンなど

## 自分を振り返りながら、自然体で生きるということ。

航空業界は「花形職業」として人気があり、就職先人気ランキングでも常に上位にいる。吉原大司さんも迷うことなく大学卒業後に全日本空輸（以下ANA）に就職した一人。「両親ともANAの社員で、とても楽しそうに働いていたので、それを見て育った私にとって憧れの会社でした。法学部でしたから法曹界へ進む選択肢もあったのですが、自分に合っているのはやはりサービス業だと思いANAを選びました」。

晴れてANAに就職した吉原さんだが、少し変わった勤務経歴を持っている。航空会社といえば一般的にフロントラインで働きながら、空港や営業の現場などを適切に回す経験を積んでいく。ところが吉原さんは国土交通省への出向、調査部、会長秘書などと、どちらかといえば表舞台に出ない会社を裏から支える部署を渡ってきた。「入社して30年近くになりますが一度もフロントライン勤務がなかったのはかなり珍しいことです。でも、裏方として羽田空港の国際化に関与できたりして、会社や事業の方向性に関わる仕事の醍醐味をいくつも体験できました」。

吉原さんについて海外勤務のオファーがあったのは2024年のこと。勤務先は社内でも大人気のバンコク。タイトルはバンコク支店長だった。「実は私が38歳の時に妻を亡くしていて、当時娘はまだ10歳。そのような私の状況に会社が配慮してくれて、今まで海外勤務がなかったのだと思います」。娘さんが大学生になり、吉原さんは、もう大丈夫！と判断してバンコク赴任を快諾した。「日本国内で勤務していた時は常に上司がいて、上司を支える仕事をしていました。ところが今は、私の上司はバンコク内にはいません。しかも裏方だった立場が一転して表舞台へ出たわけですが、おかげさまで新鮮で充実した仕事をさせてもらっています」。

そんな吉原さんはバンコクに赴任して、男の身だしなみに目覚めたという。「シミ取りのレーザー治療をしたんです。タイで暮らしている男性諸氏はみなさん意識が高く、話を聞いているうちに私もやってみようと思いました」。ある程度年齢を重ねた男性は清潔感が大切。それを身を持って体験したわけだ。そして吉原さんは今、人生の新しいステージに立つ。「妻を亡くした時に私の人生は一度終わっています。でも、娘も大人になったので、これからは自分を振り返りながら、周囲の仲間たちを高めていくことに力を注ぎたいですね」。自然体で生きていきたいという吉原さんの笑顔はとても素敵だった。

# 吉原 大司

全日本空輸株式会社  
バンコク支店長

1975年、福岡県生まれ。1998年慶應義塾大学法学部法律学科卒業。同年、全日本空輸株式会社入社。2004年までの6年間、成田空港客室部に勤務。以降、国土交通省出向、本社調査部、成田空港総務部、本社労政部、会長秘書、本社広報部に勤務。そして2024年に自身初めての海外勤務としてタイへ渡り、バンコク支店長に赴任、現在に至る。趣味は釣り。



## 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！

# 脳ドック

サミティベート病院の

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	

～40代 <b>2年に1回</b> 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～ <b>1年に1回</b> 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）

### 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**

### 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**

※2026年12月31日  
までに受診される方対象

### 「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。



	脳出血	脳梗塞	未破裂 脳動脈瘤	脳腫瘍	動脈硬化
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	—	—	—	—	◎

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▶▶▶



# 生活 羅針盤

【第九回】

ドクター南の



## 情報の海の泳ぎ方

最近、本を読む時間を増やすようにしている。のんびりページをめくる時間が、こんなにも疲れず落ち着けるものだったかと驚く。一方、私たちの生活は、電子メール、WEB会議、SNSの通知などのデジタル情報にあふれ、ひっきりなしに処理を迫られている。しかも、本当に価値のある情報はごく一部にすぎない。せっかくの休みに動画シリーズを一気見しようものなら、頭も体もドーンと疲れてしまう始末。気づかぬうちに、音声、映像、テロップといった情報の濁流の中で、息つく暇もなく泳がされているのである。

私は元水泳選手なので、脱力すれば長く楽に泳ぎ続けられることを知っている。疲れたら仰向けでぶかぶか浮いていけばよい。苦手な人は「頑張れば進むはずだ」と必死でもがくので、すぐに力尽きてしまう。ジョギングも同じで、上手な人は余計な力が入らず、呼吸とリズムが自然に整う。一方、慣れない人はスピードを上げすぎ、すぐに息が切れてしまう。デジタル世界での疲労も、これと同じではないか。必要以上の情報にさらされ、注意力が息切れし、作業効率が落ち、知らないうちに疲れを背負い込んでしまう。

では、水泳やジョギングでの脱力を、デジタル世界でどう応用すべきか。それが、最近広がり始めたアテンションデトックス、つまり注意力を取り戻すための生活習慣だ。スマホは必要最低限に使い、不要な通知を切る。見ない時間帯を決め、アプリも最小限にする。読書や散歩といった、自分のペースで進められる能動的な行為を増やす。通勤中にスマホゲームに没頭し、家族での食事中でさえ全員が画面を眺めている—そんな光景が異様だと捉えられなくなっている事実、一度立ち止まってみたい。

情報洪水は止まらない。しかし、溺れるかどうかは「力を抜いて浮かぶ」技術を身につけられるかどうかにかかっている。



### 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。年齢50にして長年の不摂生を猛反省、健康的な生活に目覚めるも、しばしばリバウンドや激しすぎる運動で体を壊しがち。



# もしかして、オレ、臭う？ と思ったら...

## 体臭・加齢臭の改善に、米ぬか酵素風呂!

酵素の自然発酵力で温浴する「米ぬか酵素風呂」。60~70°Cの発光熱が細胞を活性化させ、新陳代謝を促進。

体内に溜まっていた老廃物をガンガン排出してくれます。カラダの芯に働きかけるから、「臭い」の根本にアプローチ! その他、肩こり、腰痛、不眠、ダイエットにも期待大です。

さあ、スクムビット33/1『アットイーズ』に逃げ!



Baan Tao 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 スクムビット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

(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、美容院の2階)



# 害虫シャットアウト! 新生活に、新対策。

蚊、ゴキブリ、アリ、ネズミ、ヤモリ…。  
タイ生活はいつでも厄介者と隣り合わせ。  
新任者のみなさん、害虫退治はお任せください!



EARTH (THAILAND) CO., LTD TEL. 02-677-3777



朝6時から元気にオープン！  
出勤前にお立ち寄りください。



発酵食品の世界を  
幅広く発信！



**marukome**  
since 1854

**Hacco labo**

直営店ならではの品揃え！  
減塩商品もラインナップ！

コーヒーメニューや  
甘酒ドリンクもご用意！

おにぎり、味噌汁、  
各種スイーツも豊富！

日本酒の販売スタート！

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

BTSプラカノン駅  
3番出口から徒歩3分



**yamamori**  
Embracing Wellness

ヤマモリが叶える健康のカタチ。  
あなたの、いちばん深いところに。

ヘルスケアやビューティーケアの成果は、  
ある日突然、カラダに現れるものではありません。  
自分をいたわる気持ち。それに連動して行う  
毎日の選択の繰り返し、日々少しずつ、  
あなたを内面から変えてゆくの。です。  
あなたの健やかさと美しさを司る泉、  
あなたの体内の、いちばん奥にある源泉に  
安らぎと活力を与えましょう。



酢酸が脂肪の分解を促し、  
内臓脂肪を減らす効果があるとされているお酢を  
あなたの体内の、いちばん深いところへ、ぜひ。



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

2026年を  
ジャストサイズで  
着こなそう。

気が付いたらいつの間にか体型が変わっ  
ていて、着こなしがしっくりこない。お気  
に入りの服が「ちょっときついかも」と感じ  
たら、スーツセレクトにご相談ください。袖、  
ウエスト、裾などを熟練の職人が丁寧  
にお直し。今のサイズに合わせることで気持  
ち良く着られるようになります。スーツセレクト  
以外の製品にも対応。あなたも2026年  
をジャストサイズで着こなしてみませんか。

お直し料金

- スソ上げ 無料
  - ウエスト 300B
  - 袖(飾り切羽) 500B
  - 脇(ジャケット) 500B
- ※弊社以外の商品は、別途料金で承っております。

その他、お直しに関するお悩み等ございましたら、  
お電話、メール等含め、何なりとご相談ください。



少しのサイズ調整で着こなしの  
見た目が大きく異なる



裾直しは「シングル仕上げ」と  
「ダブル仕上げ」が可能



○の写真のように、余り布が  
あればお直しが可能



熟練のスタッフが日本の  
技術を活かしてお直しする

これで、だいたい上手くいく。



毎日、いい事ばかりじゃないですね。  
そんな日は食事の時間もユウツなもの。  
でも、せっかくの夕食です。  
気分をグイッと上げていきましょう。  
**かけたり、混ぜたり、一緒に炒めたり。**  
それだけで何でも美味しくなる万能調味料はいかが。  
きっと、瞬間に問題解決。  
あなたもDONKIやフジスーパーでお求めください。



**mishima**

Scan Here!



# “カラダと向き合う”質問箱⑫【PM2.5編】

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

Q. PM2.5とは、そもそもどんなものなのですか？

A. 空気中に浮遊する非常に小さな粒子のことです。「2.5」は粒子の直径が2.5マイクロメートル(μm)以下という意味で、非常に微細なため、呼吸器を刺激するだけでなく、血流に入り込み、呼吸器以外の臓器にも悪影響を及ぼす可能性があります。PM2.5は大気中の濃度(μg/m³)として測定され、スマートフォンのアプリなどで日常的に確認することができます。2021年の世界保健機関(WHO)の指針では、PM2.5の24時間平均濃度について15 μg/m³以下、年平均では5 μg/m³以下を推奨しています。

Q. PM2.5はカラダにどのような影響を与えるのでしょうか？

A. 影響はさまざまな臓器に及びます。まず呼吸器系では、短期的には鼻や喉、気管支などの粘膜が炎症を起こし、鼻水、咳、目のかゆみなどの症状が現れます。長期的には、微細な粒子が血流に入り込むことで、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や肺がんのリスクが高まります。また、心血管系にも影響を与え、心筋梗塞や高血圧、脳卒中のリスクを上げることがあります。さらに、皮膚への刺激で

慢性的な皮膚炎を引き起こしたり、免疫系にも影響して免疫力の低下や過剰反応を起こすこともあります。

Q. PM2.5の影響を防ぐには、どのような方法があるのでしょうか？

A. マスクの着用(一般的な不織布マスクではなく高性能な防じんマスクが望ましい)、空気清浄機の使用、外出後の鼻うがいや生理食塩水スプレーでの鼻の洗浄などが有効です。アレルギー性鼻炎の予防スプレーを使うのもよいでしょう。また、PM2.5の一部は尿として体外に排出されるため、水分をしっかり摂ることも体内からの排出を助けます。

Q. 子どもや高齢者はPM2.5の影響を受けやすいと聞きますが本当ですか？

はい、本当です。子どもは免疫システムがまだ発達途中で敏感で、高齢者は免疫力が低下しているため、どちらも影響を受けやすいです。高齢者では、肺疾患、心血管疾患、脳卒中等のリスクが高まるため、長期間の曝露には注意が必要です。

Q. 室内にいてもPM2.5の影響を受けることはありますか？

はい、あります。地域のPM濃度によって影響の程度は異なりますが、屋内でも完全に防げるわけではありません。ただし、屋内の方が屋外よりも濃度は低く、密閉空間で適切な性能と部屋の広さに合った空気清浄機を使用すれば、PM2.5の濃度を安全なレベルまで下げることができます。

ニキビ跡は、ちゃんと向き合えば、ちゃんと癒えてくれる。焦って隠すより、正しく向き合う方が近道なのだ。



肌の状態や跡の種類は一人ひとり異なるため、実際の治療は美容皮膚科の専門医が診察し、適した方法を選んでくれる。ニキビ跡の治療では、「とにかく消したい」と焦らないことも大切。跡の正体を知り、自分の肌に合った方法で専門医と向き合うこと。それは肌との対話であり、自分を雑に扱わないという意思表示でもある。

ニキビ跡は、ちゃんと向き合えば、ちゃんと癒えてくれる。焦って隠すより、正しく向き合う方が近道なのだ。

## 男子改造ラボ

ニキビ跡は消すことよりも先に肌と向き合うことが大切。

ニキビは思春期の通過儀礼のように語られる一方で、大人になってからもふいに現れ、しかも去り際に悪い。赤みが残ったり、黒ずんだり、気づけば毛穴やクレーターとして居座ることもある。そのようなニキビ跡は一種類ではない。赤みなのか、色素沈着なのか、あるいは毛穴や凹凸を伴うのか。実はここを見誤ると、せっかくの治療も遠回りになってしまうのだ。

たとえば、赤みが主役のニキビ跡では炎症や血管に反応するVビームというレーザーを医師が選ぶことがある。ピリッと温かい刺激はあるものの、ダウンタイムはほぼなし。肌ができるの「落ち着いていく」感覚を比較的早く実感できるのが特徴だ。一方、赤みと黒ずみが混在しているなら、IPLという選択肢。広い波長の光で、色の違う跡をまとめてケアする、いわば「調整役」のような存在だ。黒ずみは強いレーザーの出番。色素を細かく砕いて影を少しずつ薄くしつつ、場合によっては凹凸をなめらかにして肌を作り直すアプローチだ。さらに刺激を抑えながら肌の調子を整えたい人には、フェイシャルトリートメントという穏やかな選択も。光やトリートメントで肌を鎮め、底力を引き出す。地味だが効く一歩だ。

朝、鏡を見るのが楽しくなります。



## お悩みの種類に合わせた ニキビ跡治療

赤みや黒ずみ、クレーター…。しつこく残ったニキビ跡を見るたびに、気が重くなる方も多いはず。あなたに合った治療法で、そんな悩みにサヨナラしましょう。

- 赤み
- 黒ずみ
- 毛穴
- クレーター



ニキビ跡のタイプ	おすすめの治療	料金 詳細・条件はHPをご覧ください
赤みのみ	Vビーム (約15分) 赤色に反応する色素レーザーを使用。	1,500~23,500B 5ショット以下~400ショット
赤み + 黒ずみ	IPL (約30分) 広帯域光でマイルドに作用。温かいパチツとした感覚。	1回: 全額7,900B~
黒ずみ 毛穴 クレーター	ピコレーザー (約30分) 1兆分の1秒で照射し色素を細かく粉砕。	半額9,000B~ 全額15,000B~
軽いケア 肌調整	フェイシャルトリートメント (約30~60分) レーザーを避けたい方に。肌質改善・保湿・鎮静。	1回: 500~3,000B

※費用は2026年12月31日まで有効。事前の予告なく変更する場合があります。

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!

# 薄抜け毛

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 青毛医療クリニック「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

# いぼ痔 もう我慢しないで!

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。

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 バーツ~

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

ご予約・お問い合わせはコチラから

## 体の巡りを支えるココナッツ

タイの食材を語る上で欠かせない存在の一つにココナッツがある。トムヤムクンやグリーンカレーのまろやかなココ、デザートに添えられる白い果肉やココナッツミルクの甘い香り。タイ料理の土台を支える存在でありながら、主張しすぎず、料理全体をいい塩梅にまとめてくれる名脇役として知られている。

タイでは、実から水、ミルク、オイルまで余すところなく使われる。若い実からとれるナム・マブラオ(ココナッツウォーター)は夏季の定番ドリンクで、体を内側から穏やかに冷やしてくれる。一方、熟した実を削って搾るココナッツミルクは、カレーや煮込みに深みと丸みを与える重要な食材。料理の仕上がりを左右する役目がありながら、決して前に出すぎない。この控えめさこそが、タイの食文化らしきなのかもしれない。栄養面でも見逃せない。中鎖脂肪酸を多く含むココナッツオイルは、エネルギーに変わりやすく、体から疲れが抜けにくい時の味方。カリウムなどのミネラルも含まれ、汗をかきやすい南国の環境での体調

管理にも理にかなう。甘いイメージとは裏腹に、体の巡りを支える実用的な食材なのだ。

使い方にもタイらしい知恵がある。ミルクは煮立てすぎず、油分が分離する直前で火を調整するのがコツ。仕上げに少量加えるだけで、料理の輪郭が不思議と整う。日本ではスイーツの印象が強いが、タイではあくまで料理を完成させるための存在なのである。南国の甘味ではなく、日常を支えるベースの食材として、暑さや忙しきで乱れがちな毎日の調子をしっかりと整えてくれる。それが、ココナッツがタイの食卓に欠かせない理由である。



## 駆け抜ける喜び。

クルマの運転が大好きです。もちろんクルマそのものも好きですが、所有することよりも運転することに食指が向きます。だから、タイにいてもちゃんと走ってしっかり止まれるクルマがあれば満足。そのクルマを運転して、好きな場所や気になる場所へ嬉々として出かけています。

年末年始は1週間の休暇を取ることができたので、思い切って超ロングドライブを楽しみました。まずはバンコクを出て一気に300km北上してナコンサワンへ。そこで数日過ごした後は100kmほど離れた隣県のピサノローグの郊外へ。さらに200kmほど走ってアユタヤとサラブリーの県境へ向かい、ここで田舎町ならではの年明けを堪能。そして休暇の終盤には250km離れたコラート(ナコンラーチャーシーマー)までひとっ走り。休息を挟んでバンコクまで350kmの道のりを戻ってきました。1週間で走破した距離はざっとですが1200kmくらいです。

クルマを走らせる楽しさを何かに例えるのは難しいのですが、やはり自分がクルマと一体となれることがかもしれません。アクセルを踏み、エンジンの鼓動を聞き、足回りの拳動を感じる。運転している時は視覚、聴覚、触角、嗅覚をフル稼働させながら、フロントガラスの向こうに次々と見えてくるその土地の景観を脳裏に焼き付けていきます。そこには列車やバスでの移動では味わえない、自由と非日常感を存分に楽しめる瞬間があるように感じます。まだクルマがなかった時代には、きっとクルマの代わりに馬を使っていたのでしょう。もし僕がその時代を生きたなら、やはり愛馬を駆って旅をしたはず。2026年はそんな丙午の午年。ポジティブに気持ち良く駆け抜けていきたいと思います。



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。その中で死亡数第2位は大腸がんです。※腸は第2の脳と呼ばれる健康長寿の要。さあ、人生100年時代。この長丁場を元気に生き抜くために『自分の腸』を知っておきましょう。※厚生労働省「令和6年(2024)人口動態統計(確定数)」

## 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!より確実に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。送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は別料金が発生します。●2026年12月31日までに受診される方対象

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



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も大切。胃炎、十二指腸潰瘍、胃がん…。最先端の内視鏡検査で、今の胃の状態を把握しましょう。

## 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は別料金が発生します。※2026年12月31日までに受診される方対象

お申し込み



## Shift! Vol.12

発行日: 2026年02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: Chyathath 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を一緒に理解し、

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、患者と心に届けるものだから。

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<br>尾崎医師<br>日時：火・木・土<br>9時～15時 | ● 女性の医療相談<br>河野医師<br>日時：月・水・金<br>10時～15時 | ● 小児の医療相談<br>南医師<br>日時：月・水・金<br>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）