

# 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.13

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。



# ええ手術っ?

もしも、医師から「手術が必要です」と進言されたら…  
まさか自分に手術が必要になるなんて、考えたことがないのは当たり前。  
でも、やっぱり手術と向き合わなければならない時もあるかもしれない。  
そこで、4人の手術経験者たちが、改めて「手術」に関わるオトコの本音を語り、  
サミティベート病院の尾崎医師が解説&アドバイス。  
「ええ！手術う?」。さて、あなたならどうしますか?



小野寺 恭さん

Hakuzo Medical Asia Co., Ltd.  
タイで胃がんが見つかり  
全摘手術し生還。現在は  
ゴルフも楽しむ。



遠藤 直己さん

Nomura Real Estate  
(Thailand) Co., Ltd.  
日本で簡単な手術経験あり。



武田 英輔さん

Penny Billion Co., Ltd.  
食あたりで入院しタイの病  
院に感動。信頼のおける医  
師がいるタイで肩の手術経  
験あり。



尾崎 岳 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 (サミティベート病院  
日本メディカルコーディネー  
ティング医)



菊池 信之さん

COMM BANGKOK Co., Ltd.  
子どもの頸の腫瘍を半年間  
薬で治療していたが、最終  
的にタイで手術を受ける判  
断をした。

## SECTION 1

# 医師「手術です」俺「ええー??」

【小野寺】まさか自分が！でも、確かにかなり具合が悪かったし、癌だし。手術が必要なら早く決めなきゃ。家族や会社になんて話そうかなと悩んだ。

【遠藤】もし手術を言い渡されたら、なるべく冷静でいたい。本当に必要なのかを吟味して、その病院で受けるべきかを考え抜くだろう。

【武田】即答はできなかった。肩の手術だったのだが、状況を自分なりに緊急性があるのかと熟考。信頼できる医師と相談しながら「今、このタイミングがベストなのか？」を考えた。

【菊池】自分の子どもに「手術が必要」と聞いた時、とにかく不安に包まれた。医師の説明を聞くうちに、どうやって向き合うかを不安交じりに考えた。

### 尾崎医師の解説・アドバイス

医師から「手術です」と言われて、「はい、わかりました」という患者さんはまずいません。心筋梗塞などの緊急性が高い場合は、速やかな判断が必要ですが、腰椎ヘルニアのように時間的猶予のあるケースでは、迷いが生じるのも自然で「手術しなくても何とかできるでしょ?」と思う気持ちもわかります。大切なのは、痛みや苦しみなどの程度と共に、年齢や生活面での背景を踏まえて医師と相談しながら治療方針を納得したうえで、判断することだと思います。

### FROM SAMITIVEJ

- サミティベート病院スクムビットは、300床(全室個室)を備える総合病院で、内科・外科・専門外来まで幅広く対応。緊急性・専門性の高い治療でも安心して委ねられる病院。
- 日本人患者は年間延べ13万人に上り、多言語対応スタッフも多数常駐。

## SECTION 2

# その不安、まず誰に？

【小野寺】最初に相談したのは家族。入院や術後の生活を考えると、家族の協力は欠かせない。状況や医師からの説明を共有することで自分の考えも整理され、気持ちが落ち着いていった。

【遠藤】信頼できる医療関係の知人や経験者に話を聞いた。また、同じような手術を受けた人の体験談も聞いたが、とても参考になった。

【武田】まず相談したのは、普段から診てもらっている主治医。専門が違う場合でも、全体の健康状態分かっている医師の意見は客観的で参考になる。そのうえで、他の医療機関でのセカンドオピニオンもありかも。

【菊池】友人や家族に話すと、自分が何に不安を感じているのかが見えてくる。誰かに相談すること自体が、決断の準備になると感じた。

### 尾崎医師の解説・アドバイス

手術について悩んだとき、まず家族に相談されるのはとても大切なこと。治療には周囲の理解と協力が欠かせません。一方で、医学的な判断については、かかりつけ医や主治医にまず相談し、必要に応じて専門医の紹介を受けたりするとよいでしょう。情報を整理したうえで家族と話し合いながら、自分自身の意思として判断することが重要です。



### FROM SAMITIVEJ

- 駐在員の場合、治療や手術の判断は本人だけで完結せず、日本にいる産業医も健康管理の観点から関与・助言を行うことがある。
- 特に手術や長期療養が想定される場合は、産業医への情報共有が重要。サミティブートでは、産業医認定資格を持つ尾崎医師を介して、日本側の産業医と医学的情報を共有することも可能。

## SECTION 3

# タイでする？ 日本でする？

【小野寺】最初に迷ったのは、やっぱり「日本に帰るべきかどうか」。言葉の問題や医療の質、術後の生活まで考えると、最初は「日本で」とも考えたけど、「タイで見つけたのならタイで」という妻の一言で決めた。

【遠藤】家族が日本にいる場合は、帰国して手術を受けたほうがサポートを受けやすいという考えも。一方で、仕事の都合やスケジュールを考えると、迅速性のあるタイで完結できるメリットも大きいと感じた。

【武田】タイでの初入院（生牡蠣に当たり2泊3日）を経験。長年診てもらっているタイの医師への信頼もあるので、肩の手術もタイでやることにした。

【菊池】子どもの顎下腫瘍で「まずは薬で半年間様子見」という診断。その後、都度判断していき、最終的には切除することに。手術の性質によっては、日本ですることが選択肢にあってもいいかもしれない。

### 尾崎医師の解説・アドバイス

手術を受ける場所を考える際は、①緊急性、②移動の可否、③術後の生活環境の3点が重要です。緊急性が高い場合移動のリスクを避け、現地で速やかに治療することが望ましいでしょう。時間に余裕があれば日本での手術も選択肢になりますが、紹介状や検査のやり直し、待機期間などで想定以上に時間がかかることも。タイでも日本語での説明体制や術後フォローを確認することで、不安は大きく軽減できます。さらに、分野によっては、脊椎の低侵襲手術（MIS）などで、タイの方が新しい手技を早く導入しているケースもあります。一方、日本では公的医療保険の枠組みの中で実施される医療が中心となるため、技術導入には一定の時間がかかることがあります。逆に、重粒子線治療のような大規模な医療設備を必要とする分野では、日本が強みを持っています。

### FROM SAMITIVEJ

- タイ駐在中は仕事や家族の都合で長期帰国が難しい場合も多く、診察から手術、術後フォローまでタイ現地で完結できる体制は現実的なメリット。
- 大切なのは国の違いではなく、自身の病状や仕事・生活背景に合った無理のない選択をすること。



一般病棟



集中治療室

## SECTION 4

# やっぱりおカネ、かかるよわ...

【小野寺】手術にかかる医療費は高額なので、まず保険が使えるかを確認。しつこくくらいに保険会社に電話して、保険で充当できるかを確かめた。術後の投薬治療費も忘れちゃいけない。

【遠藤】海外では医療費の基準が分かりにくい。だから「どこまで保険でカバーされるのか」を自分で把握しておく必要がある。手術だけでなく、入院日数や追加費用も含めて確認しておけば、気持ちの余裕が生まれると思う。

【武田】駐在の時は会社の保険に頼りっきり。現地で起業してからはタイの保険に加入。医療費の水準を考えると、自分に合った保険に加入していることが前提だと実感している。

【菊池】クレジットカード付帯の海外旅行保険があるので安心してた。しかし実際に手術費用を聞くと、その補償で本当に足りるのか不安に。いざという時に備えて、補償内容を具体的に把握しておく必要がある。

### 尾崎医師の解説・アドバイス

医療とお金の関係が気になるのは当然ですね。海外では、日本のような全国一律の制度はなく、保険に加入していても補償内容や上限額は契約ごとに異なります。手術など高額治療が想定される場合は、大変かもしれませんが、患者さん自身が事前に保険会社へ連絡し、支払い条件を確認しておくことが重要です。海外での手術では、「保険が使えるかどうか」が判断の大きなポイントになります。



### FROM SAMITIVEJ

- サミティベートは国際水準の医療品質（JCI認証）を満たしながらも、他国と比べて医療費が抑えられる点が評価されている。
- 手術費用の見積もりを事前に提示する体制もあり。
- 民間医療保険には、補償対象となる期間の上限（例：発症から180日以内、入園から90日以内など）が定められているケースも多く、事前確認が欠かせない。

## SECTION 5

# いい手術って、なんだ!?

【小野寺】「この先生に任せよう」と思えることが決め手。この先生に手術を受けてダメなら仕方がない。それは「覚悟」というより「納得」。なぜ手術が必要なのか、自分はその後どう生きたいのかを考えたとき、腹をくくることができた。

【遠藤】患者の立場としては、やはり安心感が欲しい。100%の保証はないとわかっていても、見過しやリスクをきちんと納得できるまで説明してもらえることが、いい手術につながると思う。

【武田】医師との関係に積み重ねがあると、技術だけでなくその人の判断を信頼できる。それがいい手術なのでは？長く診てもらっている医師と何度も話を重ねる中で、「この判断でいこう」と気持ちを固めて納得することができた。

【菊池】結果以上に、「自分が納得して選んだ治療だったかどうか」が大きい。十分に説明を受け、不安や疑問を解消したうえで、前向きに向き合うことができるのがいい手術なのでは。結局、自分で選ぶことで納得できる。

### 尾崎医師の解説・アドバイス

「いい手術」とは、結果だけでなくリスクを管理しながら、適切な手順を積み重ねていくプロセスを含めて評価されるもの。患者さんにとっても、「合併症は絶対に起きない」と言い切る医師よりも、リスクと限界を率直に説明する医師や問題を検証できる体制があるほうが信頼できるのでは。患者さんが「理解し、納得して任せられる」と思えることが大切だと思います。



手術室



消化管内視鏡室

### FROM SAMITIVEJ

- 専門医が400名以上在籍、最新の医療機器と手術設備を整備して複雑な病態にも対応可能。
- 手術室・分娩室やICUは24時間稼働。年間約3,000件の全身麻酔下手術を実施。
- 術前評価から術後管理まで一貫した診療体制を維持。

## SECTION 6

## タイ人医師とのコミュニケーション

【小野寺】 タイでの手術となると、やはり言葉が不安。だから分からないことは遠慮せず、その場で何度も確認するようにした。理解があいまいなまま進むほうが、不安が大きくなるので。

【遠藤】 通訳が入ったとしても、そこに質問しやすい雰囲気があるかどうかが大切。コミュニケーションの積み重ねが、「この先生に任せられる」という信頼につながると思う。

【武田】 医師と直接話すだけでなく、日本人医師や通訳の存在が心強かった。通訳もこちらの不安や細かいニュアンスまで伝えてくれるので、心理的な負担がかなり軽くなった。

【菊池】 言葉そのものよりも、自分の状態や不安をきちんと伝えることを意識。遠慮せずに話すことで、納得できる手術につながると感じている。

## 尾崎医師の解説・アドバイス

やはり患者さんが「理解し、納得しているかどうか」が大切。海外医療では言語の問題が目されがちですが、日本語同士でも医療用語は分かりにくいものなので、専門用語をできるだけみ砕いて説明し、確認しながら進めることを心がけています。患者さんも分からないことはその場で確認してほしいですね。医師と患者が同じ情報を共有し、同じ方向を向いて治療に臨んでいるかどうか。その対話の質が、治療結果への満足度にも大きく影響すると思います。

## FROM SAMITIVEJ

- 診療の説明は通訳を介して日本語で受けることが可能。
- 状況をより深く理解したい場合や、家族・勤め先への説明が必要な場合には、日本人医師を交えた説明・相談も可能。医学的な内容だけでなく、背景やニュアンスまでを共有して海外医療での不安が大きく減少。

日本語通訳者 約70名在籍

## SECTION 7

## 頼れる人がいて、そして

【小野寺】 やはり日本語で細かいニュアンスまで相談できることが安心感につながる。「この先どうなるのか」「どこまで回復できるのか」といった不安も、日本語で率直に話せたことが大きな支えになった。

【遠藤】 タイでは医療の仕組みや判断基準が日本と違うこともある。そうした違いを、日本人の感覚で説明してもらえる存在がいて、納得しやすい。

【武田】 タイの医師の技術には信頼があったが、最終確認のような意味で日本人医師の意見を聞きたいと思った。日本の医療との違いも含めて、客観的に見てもらえる存在だと感じている。

【菊池】 気持ちが不安定になったときに、日本語で相談できる医師がいるだけで精神的な安心感が違う。医療の内容というよりも、「困ったら相談できる」という存在そのものに価値があると思う。

## 尾崎医師の解説・アドバイス

日本人医師の役割は、タイの医療を日本の医療文化や患者さんの価値観に照らして説明し、理解と納得を支えることだと考えています。患者さんは薬をもすがりたい気持ちのほず。タイでの手術では、医学的な安全性に加えて、心理的な安心感も重要です。理解が難しい時や、不安があれば遠慮せず日本人医師との無料医療相談を利用してほしいと思います。

## FROM SAMITIVEJ

- サミティブートには日本人医療者チームがあり、診療内容の説明から入院中のケア、退院後の相談までをサポート。海外でも安心して治療に向き合える体制を整備。
- 日本人医師が治療方針や判断の整理を担当。
- 日本人看護師は日常ケアや不安の声に寄り添う役割を担当。



南 宏尚 医師



尾崎 岳 医師



河野 春香 医師



桃沢 美奈子 看護師



亀山 綾子 看護師



## 危険な破傷風は、ブースター接種で予防

### 知っておきたい破傷風の基礎

破傷風は、土や動物のふんなどに存在する破傷風菌が傷口から体内に侵入し、神経毒が原因となり引き起こされる感染症です。感染後3~21日ほどの潜伏期間を経て、最初に口が開けにくい、顎の筋肉がこわばる「ロックジョー(開口障害)」と呼ばれる症状が現れることがあります。進行すると全身の筋肉け

いれんや呼吸困難が生じ、治療が遅れると致命的になることがあります。

### ワクチンで防げる感染とその仕組み

破傷風はワクチンで予防できる感染症です。ワクチンは破傷風トキソイドを含むもので、繰り返し接種することで体内に抗体がついて防御力が高まります。幼児期にはジフテリア・破傷風・百日咳など

と組み合わせたワクチン(DTaPなど)として定期接種を受け、その後成人でもTdap(破傷風・ジフテリア・百日咳)やTd(破傷風・ジフテリア)ワクチンでブースター接種を受けることで約10年程度の免疫が維持されるとされています。

### どんな人が受けるべき？

誰でも感染リスクがありますが、特に屋外で作業する人、頻繁にけがをしやすい人、過去のワクチン接種から長期間が経過した人は追加接種を検討したいところです。また、タイにおける生活では道端や市場でのけがなど、予期せぬ状況で破傷風菌に触れる機会があります。実際に「子どもの頃に打ったきり」というケースは少なくありません。「最後に破傷風ワクチンを打ったのはいつだった？」と思われた方は接種履歴を確認しましょう。10年に一度のブースターを接種しておくで安心です。

### 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破傷風およびTdap/Tdワクチンの日本語での相談・接種が可能です。

## 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。



## タイ赴任前に必要なワクチン、日本で接種できましたか？

サミティベート病院では、日本で接種が間に合わなかったワクチンの継続接種が可能です。

「日本で打ったワクチンと同じ薬があるの？」

「前回から間隔が空いてるけど大丈夫？」

「家族まとめて接種できる？」

はい。お任せください。

A型・B型肝炎、破傷風、日本脳炎など幅広く対応します。

まずはワクチンの互換性やスケジュールについて医師とご相談ください。ご相談当日の接種も可能です。



ご予約・お問い合わせはコチラ



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



## タイで暮らせるチャンス、思う存分活かしたい。

田辺陽さん。名は体を表すというが、まさしく太陽のようにその場を明るく健康な雰囲気、に耕してくれる方だ。

田辺さんは、プラスチック原料やそれを使った製品、成型設備などを扱う専門商社のタイ現地法人の責任者である。タイへの赴任は2回目。駐在といえど同じ国に複数回赴任するのは珍しいと聞くが、田辺さんはベトナムの駐在も経験し、現在は同社ベトナム現地法人の代表も兼務している。「もともと海外志向が強く、タイ現地法人立ち上げの話があった時には立候補したんです。自らがタイへ赴任する際の行動プランなどを提出してやる気満々。しかし、その時は願いがかなわず、タイよりも先にベトナムに赴任した。会社からは、「ホーチミンは大変かもしれないが、田辺なら大丈夫!」と後押しされたという。

「その国、その土地に溶け込むのが得意な性格で、現地の人や社員もすんなりと受け入れてくれるんです。食べ物合わないとか、生活習慣が合わないと感じたことはない。置かれた環境になじみ、そこ

を自分の居場所として育てていける才能を持った人なのだ。そんな田辺さんであるからして、もちろんタイの生活を謳歌している。バイクでのツーリングが好きで、ツーリングクラブを主宰。タイ国内の旅を通じて、日本人はもちろんタイ人とのつながりも広がっていったという。「年間で1万2千キロくらい走っています。バイクで走りながら味わうタイの景観や空気は最高です」。

そんな田辺さんは、健康面では不安はなく健康管理で気をつけていることは、「食べ過ぎないようにして、体重維持には気を使っている」くらいとのこと。また、お酒は好きなのだが、深酒はせずに家では一滴も飲まないことにしている。「人と会って食事やお酒を飲みながら和気あいあいと話すのが好きです。これも健康維持に役買っているかもしれませんね」。タイという異国で暮らしている人同士。不思議と人間関係も濃くなるのだろう。

日本と異なる文化や風習に触れるのが大好きだという田辺さん。今後も、タイのいろいろなことを見聞きしながら、タイの人たちとも交わっていくことが当面の目標だ。「タイで暮らせるというチャンスを思い切り活かして、仕事も暮らしもポジティブに育んでいきたいですね」。そう話しながら、まるで太陽のように輝く笑顔は、田辺さんのトレードマークなのである。



# 田辺 陽

Kyowa Kasei (Thailand) Co., Ltd.  
General Manager

1973年、岐阜県生まれ。1995年、専門学校卒業後に共和化成株式会社入社。2014年、同社のベトナム現地法人立ち上げに携わるためにホーチミンに赴任。2016年には同社のタイ現地法人の業務も担当するためにバンコクに赴任。2017年、日本へ帰任。2021年には再びバンコクへ渡り、タイ現地法人の責任者に就く。現在は、ベトナム現地法人の責任者も兼務。趣味はバイクと釣り。



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	50代~
2年に1回	1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。	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



## こころのワクチン

百日咳が再び流行している。激しい発作的な咳が長く続き、睡眠障害や肋骨骨折を招くこともある厄介な感染症だ。乳児では重症化しやすく、発育に影響を残す恐れがあるため、生後六か月までに三回の予防接種が行われている。今回の再流行の背景には、百日咳に対する免疫を持たない人が増えたことがある。ワクチンの効果は五年ほどで弱まるが、かつては小さな流行に触れることで免疫が自然に補強され、集団全体の防御が保たれてきた。ところがコロナ禍の社会的隔離により、この「自然ブースター」が途絶え、子どもも大人も抵抗力を失ってしまった。今、最後の接種から五年以上経つ人々、特に妊婦とその家族への追加接種が勧められている。

もう一つの問題は、百日咳菌に抗菌薬が効きにくくなっていることだ。細菌は薬という脅威にさらされると、突然変異や遺伝子の受け渡しによって耐性を獲得し、生き残っていく。このしたたかさを見ていると、人間社会にも似た現象が起きているのではないかと思わされる。不安や恐怖に直面すると、他者を外敵とみなし、SNSの炎上や派閥争いに見られるような先鋭化が進む。心の免疫反応が過剰に働き、攻撃や批判によって自分を守ろうとするのだ。

だが、ここにはもう少し賢い解決法がある。過激な反応やあきらめの境地に陥るのではなく、定期的なワクチン接種のように、自分の弱さや限界を知り、あらかじめ備えることだ。耐性菌との闘いが知恵と節度によって進められるように、人間社会も対立ではなく対話を選べるはずである。不安に対して変異や先鋭化ではなく、平常心で応じるすべを身につけること。わたしに、そして皆さんにとっての「こころのワクチン」とは何か、今一度考えてみたい。



### 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。



# オヤジ臭 それが! なす! そ 酵 素 風 呂 愛 用 者 !



## 加齢臭にサヨナラ! カラダの中から問題解決!

酵素の自然発酵力で温浴する「米ぬか酵素風呂」。60~70°Cの発酵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、ニオイ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』に急げ!



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  
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)



# 朝も、夜も、 いつでも。 お口のケア、 ぜひとも。



モジメ ナチュラルケア

朝は10種の天然エキスで爽やかに!  
口臭を防ぎ、細菌の蓄積も軽減。



モジメ ナイトケア

就寝前はしっかり歯をコーティング!  
強い歯の形成を助け、虫歯を予防。



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



# 万全

いよいよ暑くなってきました!

## 熱中症対策

国産米100%使用  
アルコール0%、砂糖不使用!  
「飲む点滴」と呼ばれる米麹甘酒で、熱中症に負けないパワーを取り込もう!

オンライン購入はShopeeから

**marukome** since 1854

### 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

BTS Phra Khanong  
Rama 4 Rd.  
Sukhumvit 69  
Post Office  
Pridi Soi 3  
W Market  
Pridi Soi 1  
W District  
Sukhumvit 71  
Sukhumvit Rd.  
**Hacco labo** W-District Grand Floor

**yamamori**  
Embracing Wellness

VEGAN  
No Sugar Added  
No Preservatives Added

Pineapple Vinegar  
NET VOLUME 310 ML  
フルーツピネガー

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。

Sugar 0% No MSG

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**

## ジャストサイズなら気分も上々。

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。お気に入りの服を、ジャストサイズで着こなしてみませんか。

お直し料金

- ソソ上げ 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

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

## 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(13)【眼けん下垂】

眼科医:ウィパーダー医師 (Wiphada Leethochavalit, M.D.)

Q. 原因は加齢のせいだけでしょうか？

A. 眼けん下垂とは、上まぶたが下がってしまう状態のことを指します。片方の目だけに起こることも、両方の目に起こることもあります。原因は一つではなく、加齢だけが原因というわけではありません。原因は主にまぶたを持ち上げる筋肉の弱化、加齢によるまぶたの皮膚のたるみ、眼の筋肉や神経の病気があります。このように、眼けん下垂は加齢だけでなく、さまざまな原因によって起こります。

Q. 眼けん下垂と疲れ目は、どのように異なるのでしょうか？

A. 眼けん下垂の原因を見分ける際に重要なのは、まぶたの下がり方が常に起きているのか、それとも一日の中で変化するかを確認することです。朝はまぶたが下がっていないのに、夕方から夜にかけて徐々に下がってくる場合は、眼の筋肉の病気が原因である可能性が高いと考えられます。この場合、朝は正常で、日中の疲労とともに症状が現れるのが特徴です。一方、常にまぶたが下がっている場合は、加齢による筋肉の衰えや、皮膚のたるみが原因であることが多くなります。

Q. 眼けん下垂を放っておくと、他のトラブルにつながることはありますか？

A. 眼けん下垂は多くの場合、基本的に命に関わる病気ではありませんが、稀に脳動脈瘤などによる神経麻痺が原因で急激に下がる場合は緊急を要します。視野や視力に問題がない場合は、必ずしも治療や手術を行う必要はありません。しかし、まぶたが下がることで視野が狭くなっている場合や、患者さんご本人が治療を強く希望される場合(美容的な理由を含む)には、治療を検討することも可能です。

Q. まぶたが下がってくると、視力にも影響があるのでしょうか？

症状の感じ方には個人差があり、不便を感じる方もいれば、ほとんど気にならない方もいますが、上の部分の視野がまぶたによって遮られ、見えにくくなることがあります。

Q. 病院では、どのような治療方法があるのでしょうか？

病院では、薬剤を用いた検査や、冷却(アイシング)による検査、筋肉の反応を見る検査などを行い、治療は、基本的に手術が中心となります。視野障害がある場合や、患者さんが治療を希望される場合に手術を行います。視野に問題がない場合は、手術を行わず経過をみることも可能です。また、自宅でできる簡単なセルフチェックとして、朝に目元の写真を撮り、夕方にも同じように写真を撮って比較する方法があります。その写真を診察時に医師に見せることで、診断の参考になります。

## 男子改造ラボ

顎下のたるみはその原因を明確にして最適な治療プランを設計する。

「老け顔」は、ある日突然やって来るわけではなく、自分の顔立ちがいつの間にか重く下方向に垂れ下がって見えるのは、皮膚のゆるみだけではない。顎下のたるみは首と顔の境界線を曖昧にし、フェイスラインの切れ味を鈍らせる。年齢、重力、紫外線、生活習慣、そしてコラーゲンの減少。それらが複合的に絡み合うことで、気づけば顎の下にたるみが生まれていく。

この重力のサインに本気で向き合うなら、内側から立ち上げる力を取り戻す医療的アプローチが必要になる。サミティベート病院の美容皮膚科では、顔から顎下、首まわりの皮膚を引き締める複数の選択肢が用意されている。代表的なのが高周波(RF)治療機「ボルニューマ」である。皮膚表面に大きなダメージを与えることなく、真皮から脂肪層にまで熱エネルギーを届け、組織を引き締める。同時にコラーゲンの再生を促し、時間をかけてハリと弾力を取り戻していく仕組みだ。従来はのたるみ治療と比べて痛みが少なくダウンタイムも短い点特徴だ。さらに、顎下の余分な脂肪がたまる感も助長している場合は、脂肪融解注射や局所的な脂肪吸引といった選択肢も考えられる。重要なのは「自分のたるみの原因は何か」を専門医とともに見極めること。その上で、最適な治療プランを設計したい。

顎下のたるみは「見た目年齢」を語る効率的な指標。輪郭が曖昧になることで顔全体の印象は重くなり、清潔感や若々しさは後退する。ここをリフトアップすることで、笑顔が縮まるだけでなく顔全体が引き締まり、第一印象の重心は一段上にシフトする。

現代の美容医療は、数年前とは比べものにならないほど進化している。顎下のたるみも、もはや諦めるしかない宿命ではない。内側からのコラーゲン再生、皮膚深部への熱刺激、脂肪の適正なコントロールなどを組み合わせたことで、顔立ちは再び上向きになり男の印象を再設計することになる。



### 薄抜け毛

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

### ボルニューマは、高周波(RF)を用いた“切らない”たるみ治療です。

最近フェイスラインがぼやけてきた...  
ほうれい線が目立つようになった...  
肌全体を引き締めたい...

皮膚深部まで効率よく届く熱エネルギー!  
痛みが少なく、ダウンタイムもほぼ無し

ボルニューマ照射

1か月後 6か月後

肌の奥深くのコラーゲン豊富な層に熱を与える  
コラーゲンが再構築され、肌のハリが生まれる  
リジュネーションにより若々しい肌へ

400 ショット: 29,000円	600 ショット: 39,000円
800 ショット: 49,000円	1,000 ショット: 59,000円

詳しくは

※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。

### いぼ痔 (痔核) 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が、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 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

ご予約・お問い合わせはコチラから

# 品種で変わるマンゴーの愉しみ

タイの果物と聞いて、多くの人が思い浮かべるのがマンゴーではないだろうか。濃厚な甘み、切った瞬間に立ちのぼる南国らしい香り。屋台のジュースからホテルのデザートまで、タイのフルーツの象徴として日常に溶け込んでいく。だが、その魅力はほとぼしるような甘さにとどまらない。暑さで乱れがちな体調を、食べることで整えてくれる果実でもある。

数ある品種の代表格はナムドークマイ。細長い形と上品な甘さと香り、なめらかな食感が特徴で、定番のカオニャオ・ナムアン(マンゴーともち米)にもよく用いられる。濃い緑のケイオは、若いうちは酸味が強く、熟すと白っぽい黄金色になるオクロンは、香りが強く切ってそのまま食べるデザート向きの品種だ。「甘い」「酸っぱい」「香り高い」の役割が品種で分かれている点が、マンゴー大国のタイならではの点である。

食べ方にもバリエーションがあり、カオニャオ・ナムアンは定番だが、青マンゴーは細く切ったソムタムやサラダにしたり、塩や唐辛子、甘い



タレを添えてスナック感覚で楽しむことも多い。甘味と酸味と辛味で食欲が刺激され、体の巡りまで軽くなる。栄養面でも優秀だ。βカロテンが紫外線ダメージを受けやすい肌を内側から支え、ビタミンCが抗酸化と免疫をサポート。美容食としての魅力も大きい。マンゴーの旬はタイが最も暑い3月から5月頃。食物繊維を多く含む、胃腸の調子が落ちやすい暑い季節の助けになる。マンゴーは単なる美味しいスイーツだけでなく、タイの暮らしを支える頼もしい果実だといえるだろう。

# リッチって何なのだろう。

タイで暮らしていると、いったいリッチってなんなのだろうと考える機会が多くなっているような気がします。それはきっと、日本という平均社会で育ってきた自分にとって、タイのお金持ちの人々は、往々にして自分がお金持ちであることをアピールするのを厭わないイメージがあるからかもしれません。

じゃあ、いったいタイではどんな階層を「お金持ち」としているの?と気になって、ちょっと調べてみました。すると「上流層」とカテゴライズされる層の平均収入は月収が5万バーツ以上だと何かに書かれていました。この物差しによると、タイの総人口を約7,000万人として、この中の約300万人が上流層に当たるといいます。そして、このうちの100万人くらいがかなりリッチな人。つまり「富裕層」と呼ばれる人たちらしいのです。さらに、富裕層の中には「超富裕層」というカテゴリーがあり、ここに長者番付で常に上位に顔を出すような、有名企業の創業者などがあるということになります。

幸か不幸か、タイではそんな超富裕層の人にはまだお会いしたことがありません。日本では仕事を通じて何人かの「スーパーリッチ」な人と会ったことはありますが、みなさん努めて普通な感じを醸し出していました。でも、きっとタイの超富裕層の人はあまり普通を醸し出そうとしないのだろうな、と勝手に想像しています。タイは日本と生活習慣や社会の成り立ち方も異なります。時々「あれ?」と感じることがあるのも、そのせいだと思います。

タイバーツが高止まりして、この国を支える輸出産業や観光産業が警鐘を鳴らしています。金(ゴールド)もなんだかとてもない価格で推移しています。そんな昨今、ふと「リッチって何なのだろう」と思っこんなことを書きました。



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も『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。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!



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



# Shift! Vol.13

発行日: 2026年03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: Chyathat 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）