

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.14

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。



オス
雄であれ。

オス 雄であれ。

雄（オス）であれ。—— ああ、なんという時代錯誤も甚だしい言葉だろう。多様性からイノベーションが生まれる時代、ジェンダーレスが推進されてゆく世界。この令和8年に、そんなことは百も承知なのだが、いい歳になってきた我々の人生に、いま最も必要なのが「男らしさ」であるような気がしてならない。「今どき、男らしさなんて求められない」という巷の声も聞こえてきそうだが、やっぱりそろそろ、年齢に相応しい落ち着きを持ちながら、周囲への気配りにも長けた、“めっちゃ頼れる人”にならなきゃいけないと思うのだ。統率と責任、育成と信頼、家庭と安定…。あなたの日々の「男らしさ」は足りているだろうか。オラついたりギラギラすることとは違う、清く正しく美しいオ・ト・コ・ラ・シ・サについて、いくつかのキーワードを追いながら考えてみたい。

【精神力】 自分自身を守る力がなければ、 他人に寄り添うこともできないはず。

「男はタフでなければ生きていけない。優しくなければ生きていく資格がない」。いま、どれだけの人がこの言葉を知っているだろうか。古典のハードボイルド小説の主人公、私立探偵フィリップ・マーロウのセリフだ。物語の中でヒロインの美女がマーロウに問う。「あなたはなぜそんなにタフなの？」その質問に彼が返したのが冒頭の台詞である。キザだ。実にクサイ。しかし、昭和の一時期もてはやされたこの言葉には、いまだって我々を唸らせる本質があるように思う。

タフであること。それは強靱な精神力を備えているということ。決して気の強さではなく、状況に応じて感情をコントロールし、目標に向かって行動し続ける能力をいう。長い人生、何事もなく生きていくなんで無理だ。生きれば生きるほど、目指せば目指すほど、困難は目の前に立ちはだかる。そんな時に自分を守ってくれるのが、己の精神力（強い意志と折れない根気）である。「自分を守る」と述べたが、まさしくそれだ。精神力によって自分の前向きな姿勢が維持され、冷静さが保たれ、物事が継続していくのだから。現代社会では、肉体的な強さよりも、心の粘り強さが試される場面が多い。目に見える敵よりも、目に見えない不安の方が手ごわい。情報があふれ、比較され、評価され続ける世界では、誰もが知らぬ間に心を消耗している。時代は変われど、やはり自分を守る力＝強靱な精神力は不可欠であろう。

では、精神力を鍛えるためにはどうすべきか？ それについては世の中の有識者たちが言っている。「自分に自信を持つ」と。たとえば散歩や学習といった朝の習慣。そんなことでも根

気よく続けていけば自己肯定感は高まる。小さな目標を達成し続けることによってメンタルが安定し、自分に自信が生まれるのだ。自分の人生を自分の目標に向かって進むためには、やっぱり「タフでなければ生きていけない」わけだ。

とはいえ、冒頭で紹介したフィリップ・マーロウの台詞には続きがある。「優しくなければ生きていく資格がない」。そう、自分軸は大事だが、他者の気持ちに寄り添うことができなければ、己の強さも独りよがりになる。本当に強い人は、どこまでも優しいということだ。

日々の小さな達成感で、自己肯定感を高めよう。

【身体能力】 たとえばいま、力を出せる状態か？ 生命の基盤となる肉体と向き合え。

肉食男子が求められない時代とはいえ、男に「遅しさ」が不要になったわけではないだろう。重い荷物をひょいっと持ち、華麗にハンドルをさばき、物が壊れたら修繕し、休日は子供たちと走り回る…。やっぱり、そんなパパは遅しくて素敵だ。そしていつでも澆刺としていたら、奥さんの的には申し分ない。

人間は生き物である以上、すべての活動の土台には肉体がある。だから健康には留意したい。よく動き、よく眠り、しっかり回復する。日々の生活にエネルギーを巡らせ、必要なときに力を出せる状態を保つことが大切だ。体力のある人は自然と行動量が増える。行動が増えれば経験が増え、経験が自身の判断力を養っていく。このように、身体能力とは人生の可能性を広げる力であることを覚えておきたい。

動物の世界は極めてシンプル。速く走れるか、長く戦えるか、



いかに早く回復できるか。生き残るための能力が、そのまま生命力を左右する。人間社会はより複雑だが、根底にある仕組みはそれほど変わらない。粘り強く働ける身体、困難な状況でも踏ん張れる身体。そうした基礎体力こそ、その人の底力だ。

もちろん若さだけで身体能力が決まるとは限らない。年齢を重ねても軽やかに動く人もいれば、若くてもすぐに疲れてしまう人もいる。その差を生むのが、ずばり日々の習慣である。歩くこと、鍛えること、整えること。体を放置せず、きちんと手入れする。今日からでも始めようじゃないか。

まだ右も左もわからぬ幼少期、クラスで一番モテたのは駆けっこが速いヤツだった。なるほど、動物(女性)の本能は正直だ。

生活習慣を整え、身体のメンテナンスを忘れずに。



【危機管理能力】 男は、程よく「怖がり」でいるべき。

誤解を恐れずに言うと、デキる男は臆病である。それは常に「もしも」を想定しているからだ。現状がどんなに順調であろうとも、いつでも頭の中に描いているのは最悪のシナリオ。だが、実はそんな不安や恐怖こそに自分を守る仕組みがあり、そこから事前の対策や準備が生まれてくる。さらに怖がりであれば、周囲の変化にもいち早く気づく。状況のわずかな違和感、人の表情の微かな動き。そうした小さな兆候を迅速に察知する能力によって、リスクは確実に回避されるのだ。いざ勝負という時、大胆かつ豪快に攻めるためにも、日常の些細な事には慎重でいたいものだ。

平時からリスクを想定し、予測と予防に努めよう。



【決断力】 迷いを捨てる。すべてを背負え。

リーダーにとって重要なのは、「何をしないか」を決断すること。すべての選択肢から最良のものを抽出し、他を捨て去る勇氣が必要だ。不要なものを取り去ってあげれば、リソースは最適化する。さらに、伴うリスクから目を逸らさないという、責任に対する姿勢も信頼を生んでいこう。そんな男の最終的な意思決定には、確固たる覚悟とビジョンが息づいているものだ。

人生は決断の連続だ。だからこそ、仕事でもプライベートでも自分の中の優先順位を明確にしておくことが大切。不要なのは切る。決断のスピードは、そうやって上がっていく。

優先順位を明確にして、自分の判断基準を持とう。





【知性】 フィジカルだけでは語れない、 現代に最も必要な「強さ」とは？

「まったく、最近のオトコときたら…」 「頼りがいのないヤツらだな…」 そんなふうによく思ってしまうのは、年齢のせいなのか。確かに、社会の影響を受けて男性たちは変わった。ぐいぐいと力強く引っ張っていくような雰囲気は無く、いつも穏やかで、争うことを好まない。もちろん、時代の流れの中で女性たちも同様に変わってきた。男性に求めるものは強さではなく癒しであり、もはや「男らしさなんて有害」と感じている人々も多いと聞く。しかし、態度や振る舞いではなく、男性にとって「生物的に強い」ということは、とても大切なことだと思う。進化心理学や動物行動学の視点からも、健康な子孫を残す能力（生存力・繁殖力）は高い方がいいに決まっている。但し、前に述べたとおり時代は変わった。この現代において、生物的な強さとは単なる肉体の強さだけでは語れない。社会に適応し、人間関係を構築する「知的な強さ」こそ、重要なファクターであるといえるだろう。

さて、知性とは何か。結論から言えば、それは知識の積み重ねではない。肝心なのは自分の頭で「考える」ことだ。当然ながら、自らの思考力を育てるためには知識を得ることが不可欠である。読書をし、芸術を鑑賞し、人と語り合う。すべてが大切だ。しかし、そこから得た知識だけに頼っていると、逆に思考力は低下する。人間の力は知識の量によって決まるのではなく、自分で考える頭を持っているか否かだ。さあ、頭を自由にして、いろいろ考えようじゃないか。そこに、あなた本来の知性がある。

知識だけに頼らず、自らの思考力をはたらかせよう。

【自信】 日常の“当たり前”を昇華させよ。 すべてのオジサンに幸あれ。

経験を積み、ある程度の苦勞もしてきたと感じる頃、なんだかオジサンになってきたなと思う瞬間が日常に増える。そうなったらもうオジサン度は加速する一方であり、その法則には誰も抗えない。だが、大切なのは加齢と老化は違うということ。年齢が重なっていくことを悲観するのではなく、実はここから男っぷりが上がるのだと気づいてほしい。「今さら」ではない。「今から」なのだ。

中年になると、周囲に嫌われないようにしがちになるのは何故だろう。ダサくないかな？ 臭っていないかな？ 口やかましくないかな？ でも考えてみてほしい。そうした気遣いは嫌われないためのものではなく、人として当たり前の行動ではないか。身なりを整え、清潔を保ち、親身に話を聞く。そんな姿勢があっただけで人は人に受け入れられるのだ。だから加齢によって卑屈になってはいけない。日々淡々と、当たり前のことを当たり前に続けていけば必ず自己評価は高まる。そうやって生まれてくる自信を手中にできたなら、いよいよオジサンの出番だ。

落ち着いた人、聞き上手な人、なんだか安心できる人。女性たちに素敵で男性の条件を聞くと、こんな答えが返ってくる。これらは若造には出せぬ味。もはや人生経験やそれなりの苦勞を経てきたことが必須の“オジサン需要”ではないか！ だが、次は「金銭的に余裕のある人」と続けたい。いつの時代も「男はつらいよ」なのである。

人として当たり前のことに、改めて時間をかけよう。

気づけば、そういう人に惹かれている



竹田舞子(42歳)

若い頃は、わかりやすい魅力に惹かれていたと思う。

顔がかっこいいとか、背が高いとか、少し強引なくらいが好ましく思えたりとか。

でも、いつからかわたしが惹かれる男の人の感じが変わっていた。

無理に話さなくても気まずくならないこと。こちらの話をちゃんと聞いてくれること。言葉の端々に、

その人の考え方や人となりが感じられること。特に、考え方やものの見方に深さを感じたとき、

その背景にある「時間や努力の積み重ね」がふと伝わってきて、惹かれる。

「余裕のある人」にも目が向く。お金の話だけではない。ちょっとしたことでイライラしない。思い通りにいかないときに

感情をぶつけない。怖いものから逃げない。その人の「器」とも言うようなもの。余裕がある人は、人にも優しい。

それから「誠実さ」。約束を守る。言っていることと行動が一致している。清く生きようとしている。

ちゃんと向き合おうとしてくれる。ここぞというときに守ってくれる。

肉体的な強さや、身なりの清潔さが不要なわけではないけれど、

気づけば、静かにきちんとしている人のほうに心が向いている。



Message for Men

男の魅力とは何か。

女性たちの言葉を辿ると、

その答えは意外なところに置かれている。

小さなことで動じない余裕。人の弱さを受け止める器。

そして、一緒にいると、どこか安心できる空気。

それは外見や言葉の巧さとは別に

その人がどう生きてきたかという“質”が、

静かに滲み出たものだ。

雄(オス)であるからといって、力を誇示してはならない。

強さと優しさを併せ持ち、周囲の人を守る存在であること。

そんな男に、人は惹かれる。

だからこそ——雄(オス)であれ。



タイは暑季に突入 熱中症に細心の注意を

甘く見てはならない熱中症

地球温暖化などの影響で気温は年々上昇し、タイのような高温多湿の地域では熱中症は身近な健康リスクとなっています。高温・高温度の環境に長時間さらされると体温が異常に上昇し、体温調節を担う脳の働きが乱れます。その結果、体温が40℃以上に達することもあるので要注意。通常は汗によって体温

を36~37℃に保ちますが、脱水や極端な暑さによりその機能が破綻すると、命に関わる状態へと進行することもあります。特にゴルフなどのスポーツや屋外活動時、日中の外出時には警戒が必要です。

見逃してはいけない主な症状

熱中症は軽度から重度まで幅広い症状が現れます。めまい、強烈ななどの渴き、頭痛、

吐き気、ふらつきなどがその初期症状です。さらに進行するとけいれんや意識障害、呼吸の異常が現れます。特に注意したいのは「高体温なのに汗が出ない」状態を放置しておくことで、これはすでに重症のサイン。放置すれば心不全や腎不全など深刻な合併症を引き起こす可能性があります。

応急処置と早期対応の重要性

意識がある場合は、直ちに涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。特に首や脇の下を冷却し、水分を補給します。意識がもうろうとしている、あるいは失っている場合は、速やかに医療機関へ搬送し救急治療が必要です。体温の過度な上昇が長く続くほど、臓器障害をはじめとした合併症の危険が高まるので速やかな処置が重要となります。

熱中症を防ぐためにも正しい知識を

高齢者や持病のある方、屋外で働く人は特に注意が必要です。こまめな水分補給、直射日光を避ける工夫、通気性の良い服装、さらにアルコールを控えることが予防の基本です。暑さを我慢せず、エアコンや冷水シャワーを活用することも大切です。正しい知識と早めの対策が、熱中症から命を守る第一歩になります。

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。



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

人生は、見切り発車でちょうどいい。

タイで飲食店経営を成功させた人は何人もいるが、その存在感に最もインパクトがある人といえば、やはり清水友彦さんだろう。そう、「SHAKARIKI 432」の社長である。SHAKARIKI 432」といえば、店頭に掲げられた赤ちょうちんがトレードマーク。そこには「見切り発車」「インパクトのある人生」「日本の底力」などといった名文句が書かれている。その言葉を考えているのも清水さんだ。「基本、すべて自分で考えています。勢いで書いてきた文句も多いから、そろそろちゃんとしなきゃ、なんて思っています」。

清水さんの成功物語はいろいろなメディアが既に取り上げているので、今さらここでは言及しない。ただ、清水さん自身が大きく変わったタイミングについては触れた方が良さそう。「コロナ禍で確かに変わりましたね。2012年にタイへ出てきてから、最大のピンチ。飲食業は特に大変だったと思います」。店を開けない、お酒を出せない、営業時間を規制される。そんな窮地ではあったが、コロナ禍のおかげで良いこともあったという。「思うように営業できなかったのですが、その分、時間ができました。だから、改めていろんなこ

とを考えることができたんです。人の気持ちを考えられるようになった気がします」。清水さんが、お客さん、家族、そして従業員などに意識して感謝の気持ちを持つようになったのもこの頃。「写真などでコロナ前の自分の顔を見ると、まったく余裕がない顔をしていたなど。自分自身、今の顔の方が好きです」。

さて、そんな清水さんは今、自分史上で最高に健康志向なのだそう。だから健康診断も欠かさない。「年上の人たちを見ていて、やはり健康が重要だと感じたんです。せっかく仕事を成功させたのに、体の具合のせいで終わっちゃったらもったいないじゃないですか。不健康なたしなみは、健康な体があつてこそ。冗談のようなフレーズだが、清水さんの生き方を知るととても腑に落ちるのである。「なんていうのか、自分は早めに人生が巡っているような気がします。だから、思い立ったら健康診断でもフェイシャル美容でもすぐにやる。まあ、せっかちだという理由もあるけど、スポーツでも何でも、ちゃっちゃと済ませられるものが好きです」。

清水さんは50歳。40代までは外向きで生きてきたが、これからは少し内向きになって、自分の価値観に共感してくれる人と付き合っていきたいそうだ。「人っていうのは、目の前のやらなきゃならないことになかなか着手できない。でもね、それを見切り発車でいいから、スピード重視でとつとつやってみると案外とハッピーになれます」。やはり、人生は見切り発車くらいでちょうどいいのかもしれない。



清水友彦

SHAKARIKI 432 Co., Ltd.
President & CEO

1975年、大阪府堺市生まれ。26歳の時に大阪市内で「しゃかりき432」を創業。2012年にはタイのバンコクに進出。その後、タイ国内で「しゃかりき」などをはじめとした複数ブランドを立ち上げながら、急速に店舗数を増やしていった。かすうどん、たこ焼き、もつ鍋などの「大阪のソウルフード」を持ち味にしてタイ人マーケットのファンも獲得。ナコンラーチャーシーマーなどの地方都市での展開も開始し、今後はローカルマーケットへの出店を計画している。趣味は筋トレ、ムエタイ。



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 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)

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

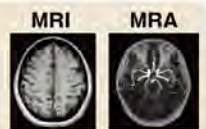
脳ドックコース2

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

【第十回】

ドクター南の



英語が苦手なんです

仕事上、英語での会話が多いのだが、相手の話が途中でわからなくなることがある。耳に入ってこなくなる、というほうが近い。理由を考えてみると、英語の音を追いかけながら意味を組み立てようとしたり、どう返すかを考え始めているからではないかと思う。これは英語だけの問題ではなく、どうも脳が同時に二つの言語処理を深く行えないのではないかと、少なくとも私の脳ではそういう限界がありそうだ。

そもそも日本語でも同じことが起きる。相手の話を聞きながら返事を考え始めると、途端に言葉が入りにくくなる。話の途中で「こう返そう」と考え始めたときに、相手の声が呪文のように聞こえてくる。この聞けなさは、実は親しい関係ほど強く出るのはないかと思う。長く一緒にいるぶん、共有している前提や先入観が多く、「どうせこう言うだろう」「きっとこういう意味だろう」と思い込みがちである。相手の言葉を最後まで聞く前に返事してしまうことも多い。

多くの場合、それで実害はない。しかし夫婦関係や親子関係では、この聞かないまま分かったつもりになる状態が日常化しやすい。長く一緒にいる安心感が、逆に注意深さを失わせるのである。本当は家族にこそいちばん丁寧に耳を傾けるべき場面がある。前提や思い込みが多い関係ほど、意識して聞かないと、すれ違いが静かに積み重なり、ひずんだ関係に至ることがある。小児科医としてお子さんの相談に乗っていると、そうした家族の“聞けなさ”に気づかされることも少なくない。

言葉は、外国語であれ母語であれ、聞くこと・考えること・返事することを分けて扱うべき媒体である。そして、私たちは聞くことが苦手である。だからこそ相手の言葉を最後まで受け取ろうとする姿勢が、どんな関係でも大切になってくるのだと思う。

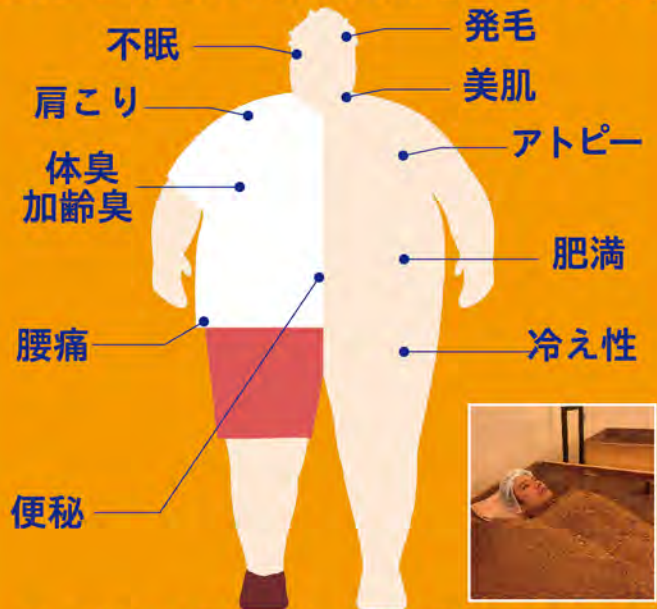


南 宏尚 (みなみひろたか)

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。



男たちの体は、酵素熱を求めている。



60~70°Cの発酵熱で体中の細胞を活性化！男性諸君、副作用ゼロの「米ぬか酵素風呂」にお任せください。



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

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)



お口さわやか いい男! お口すこやか いい女!

さああなたも!



For Kids



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



俺だって、
“美人”に生まれて
きたはずさ。

毎日の生活習慣や偏った食生活で、
ご自分の魅力を失いかけていませんか？
靴(こうじ)の力で腸内環境を改善し、
免疫力向上や美肌効果を実感しましょう。
今日から早速、食卓に靴をプラス。
体の中から本来の自分を取り戻す、
「美男子再生計画」のスタートです。



Online Shop



プラス靴 生みそ 靴美人



液みそ 靴美人



プラス靴 生みそ汁 靴美人 とん汁

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



|||||
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。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ます

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

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が、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

手作りすれば、野菜どっさり!
俺のラーメンは
罪悪感ゼロ!!



とはいえ、大事なことはラーメンスープ!
1食ずつ使える小袋だから便利です。
ご同輩、野菜も一緒にお求めくださいな。
各スーパーマーケットで好評発売中! /



<https://www.mishima.co.th/>

mishima

“カラダと向き合う”質問箱(14)【毛髪編】

皮膚外科・毛髪専門医：タノムキット医師 (Tanomkit Pawcsuntorn, M.D.)

Q. 最近、抜け毛が急に増えた気がします。季節的なものなのか、それとも何かのサインなのでしょうか？
 A. 抜け毛は誰にでも起こる自然な現象ですが、急に量が増えたり長期間続いたりする場合は、体や頭皮からのサインである可能性があります。脱毛は一つの原因だけで起こるのではなく、遺伝や加齢、ホルモンバランスの変化、ストレス、生活習慣、薬剤など複数の要因が関係することが多いとされています。特に家族に同じ症状がある場合や、成人期以降に徐々に進行する場合は、遺伝的な要因が関係していることもあります。また、強いストレスや体調の変化、特定の薬剤の使用なども抜け毛を増やす要因となることがあります。まずは原因を正しく見極めることが大切です。

Q. ストレスや睡眠不足は、抜け毛に影響しますか？生活習慣を見直すことで改善するのでしょうか？
 A. はい、影響する可能性があります。強いストレスは「眠れない」「食事がとれない」といった体の変化を引き起こし、それが脱毛の原因となることがあります。また、喫煙や過度な飲酒、不規則な生活習慣も頭皮環境を悪化させる要因とされています。そのため、

睡眠をしっかりとる、栄養バランスの良い食事を心がける、ストレスをため込みすぎないといった生活習慣の見直しは、頭皮や髪の健康を保つうえで重要です。

Q. 市販の育毛剤やサプリメントは効果が期待できますか？医療機関での治療とどう違うのでしょうか？
 A. 市販のヘアケア製品の多くは「化粧品」に分類され、髪の見え目や手触りを整えることを目的としたものです。そのため、脱毛症など医学的な原因を治療するための有効成分は基本的に含まれていません。一方、医療機関で処方される製品は「医薬品」であり、発毛を促進する成分、フケの原因となる真菌を抑える成分など、医学的な根拠に基づいた有効成分が含まれている点が大きな違いです。また医療機関では、原因に応じて内服薬や高濃度の外用薬などの薬剤治療、レーザー治療や植毛などの治療法を選択することも可能です。

Q. 抜け毛が気になり始めたら、どのようなタイミングで病院を受診すべきですか？
 A. 抜け毛の量が急に増えた、数か月以上続いている、頭皮のかゆみや炎症を伴う、家族に脱毛症の人がいる。などという場合は、早めに医療機関で相談することをおすすめします。脱毛症は原因によって治療法が異なるため、自己判断ではなく専門医による診断で原因を特定することが改善への第一歩になります。

特徴は、針の深さやエネルギー量を細かく調整することで、毛穴、ニキビ跡、色ムラ、ハリ不足など複数の肌悩みに同時にアプローチできる点だ。毛穴の開きは、肌の弾力低下によって「支え」を失った状態でもある。シルファームXは、その土台を内側から立て直すことで、肌の密度を取り戻していく治療といえる。

毛穴対策は洗顔やスキンケアだけでは限界がある。特に頬やTゾーンの毛穴は皮脂量や紫外線、生活環境の影響を受けやすく、自己流のケアでは改善が見えにくい。だが皮膚科学に基づく治療は、単なる表面の掃除ではなく、肌の構造そのものを整えるアプローチ。毛穴は肌のコンディショニングを映す鏡でもある。その「開き」に正面から向き合うことで、男の肌をアップデートする。最短ルートなのかもしれない。



男子改造ラボ

毛穴の開き対策は洗顔では届かない肌の深層へアプローチする。

男の肌の悩みには、シワやたるみだけでなく「毛穴の開き」がある。鼻や頬に点在する黒い点や、光に当たると目立つ凸凹。それは肌のテクスチャを乱し、清潔感の印象を静かに削ぐ要素だ。毛穴は本来、皮脂を分泌し肌を守る小さな門であるが、加齢や紫外線、皮脂過剰、汚れの詰まり、そしてコラーゲンやエラスチンの減少によって伸びきってしまうことがある。毛穴が開いて見えるのは、皮脂や角栓が詰まっているからだけではなく、年齢とともに肌のターンオーバーが遅くなること、古い角質や汚れが毛穴に溜まりやすくなり、それが毛穴の開きの原因となる。

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 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。

男のフェイシャル

悩み一掃!

複数の肌の悩みに同時にアプローチ!

シルファームX

微細な針を皮膚に挿入し、針先から高周波 (RF) エネルギーを照射することで、肌の内部へダイレクトにエネルギーを届ける美肌治療です。

目の周りのたるみ、鼻の毛穴、ほうれい線、二重あたるみ、首のたるみ、フェイスマシンのたるみ、炎症性ニキビ、眉間のしわ、頬のしわ

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いです。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 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

こんな方におすすめ

- 毛穴の開きが気になる
- ニキビ跡を改善したい
- 肝斑を治療したい
- 赤ら顔が気になる
- シミやくすみを改善したい
- 肌のハリや小じわが気になる
- 肌質を全体的に改善したい

ひとり一人の肌の状態に合わせたカスタマイズ治療をお約束。針の深さをはじめ高周波の照射モードやエネルギー量など、細かい設定の調整が可能です。

※他にも治療法がございます。医師が最適な施術をご提案いたします。

シルファームX (全顔) 1回 15,000 THB

※麻酔クリーム費用 : 500 パーツ〜

※医師による施術です。初回は医師診察費がかかります。

※施設使用料が別途かかります。

※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。

詳しくは ▶

しょうがと暮らすタイの知恵

日本でしょうがといえば、冷ややつこや刺身などに添える薬味の印象が強い。だがタイでは、その立ち位置は少し異なる。スープにたっぷり入れたたり、しょうがが主役の炒め物パット・キンも定番。肉や魚の臭み消しとしても日常的に使われ、台所に欠かせない存在である。

出産後の女性が必ず飲まされるともいわれる生姜湯は、母乳分泌を促す知恵として受け継がれてきた。また、白玉をしょうが湯に浮かべたブアロイナムキン、野菜たっぷりのゲーンリアンにもその辛味が生きる。インストアントの生姜湯はコンビニでも手に入り、体を内側から温める飲み物として広く親しまれている。

さらに注目したいのが、マッサージなどのリラクゼーションの場面での存在感である。ハーブを布で包んで蒸し当てるハーバルボールにはしょうがが配合されており、温熱とともに血行を促す役割を担う。産後に体を温める伝統療法ユーファイでも、しょうがは欠かせない素材のひとつだ。スパやマッサージの後に供される温かい一杯の生姜湯は、施術でゆ



るんだ体を内側から整え、巡りをやさしく後押しする。エアコンによる冷えやだるさを感じやすい体質にもしっかりと寄り添う。温め、巡らせ、余分なものを外へ出す。そんな役割を古くから担ってきたのが、しょうがなのである。

タイ料理にはしょうがに似たカー(ガランガル)もある。見た目はよく似ているが、香りはより軽やかで柑橘の清涼感を帯びる。トムヤムクンに欠かせないのはこのカー。一方、しょうがは土っぽく鋭い辛味で体を芯から温める。似て非なる二つの根茎。その違いが、タイの暮らしに奥行きを与えている。

水の贈り物。

タイは年に3回の正月があり、とてもおめでたい国だと冗談で言われる事があります。一つ目は1月1日の新年で、これは万国共通。二つ目は例年2月に行われる春節で、中華街を中心に街中が真っ赤な新年の飾りで彩られます。そして3つ目がタイの旧正月であるソンクランです。

毎年4月13日・14日・15日頃に開催されるソンクラン祭り。「水かけ祭り」とも呼ばれ、その大騒ぎぶりはあまりにも有名で、これを目当てに多くの外国人観光客がタイを訪れます。僕もかつてはバケツに入れた氷水をその辺の人にかけたりしてはしゃいでいました。ただ、本来のソンクランは新年の幸福を願うどちらかといえば淑やかな伝統行事で、水をかけ合うのはお互いの不運を洗い流して幸運を招くためにする行為。けっして水かけ合戦ではありません。

ある年、ソンクランをタイ北部の入り口であるナコンサワンで過ごした時のことです。知人宅の近くの集会所のような所に誘われ、本来のソンクランを初めて体験しました。テントの下には何人かの年配の方々が椅子に座っていて、僕はほかにジャスミンが香る水をその人たちの掌に優しく注ぎました。すると、一人の高齢のご婦人が「あなたも幸せになりなさいね」とつぶやきながら、僕の肩に掌の水をかけてくれました。すると我慢できずに涙が出てきてしまいました。ちょうど気持ちがナーバスな時期だったので、嬉し泣きですね。そこはナコンサワン(天国の都市)。「俺、なんだか救われちゃった」って思い、感無量になったのを憶えています。

人っていうのは、経験を積むことで嫌なことに対しては耐性が身につくといいますが、本当に感激するとどうも感情を抑えられない。そんな水の贈り物と一緒に、今年もソンクランがやってきます。

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!

狭い箇所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.14

発行日: 2026年04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
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）