

Shift!

Shift Men's Life at Samitivej



一步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.15



5人の日本人医師、集結!

その名、**J-5**
ジェイ・ファイブ



5人の日本人医師、集結!

その名、

J-5

ジェイ・ファイブ

タイという異国の地で、人々の健康や不安に寄り添う日本人医師たち。ここに、いよいよ5人が勢揃いした。その名はJ-5 (Japanese Doctors 5)。それぞれの、医療の現場だけでは見えてこない素顔と人生。少しのぞいてみれば、白衣の奥にある人間らしさが見えてくる。



大阪ニックネーム ナンちゃん

年齢を重ねるごとに感情の
コントロールができるようになった。

生まれ 淡路島育ち

特技は沈黙 趣味は積読

最近、新しい
散歩道を見つけた。

初恋は 幼稚園

好きな言葉？

กำลังใจ

(ガムランジャイ：心の支え)

の時の せんせい

スコータイの カオルアンを愛す



HIROTAKA MINAMI

南 宏尚

小児科・新生児科。4年間のタイ駐在
で邦人社会をサポート、2023年度か
らは出張で医療相談やセミナーで継
続支援中。プライベートでは精神力の
限界に挑戦する様々なスポーツを楽
しむアウトドア派。



小6で決意、思春期に寄り道

シュバイツァーに憧れ医師になろうと思ったのは小6の時。ただ、中学・高校時代は将来設計よりも目の前のことに興味が向き、医師とは全く違う方向に関心が。青春時代にはありがち。そして大学受験を迎えた頃に、再び「医師になりたい」という気持ちがふつふつと。

気がつけばタイ、そして帰れなくなった

いつか海外へという思いはあったが、キャリアを積んでいた大阪の社会医療法人愛仁会からサミティベートへ出向したことで、活躍の場がタイとなる。ちなみにタイ赴任は2019年。当初日タイ半々の予定だったが、世界がコロナ禍に突入したことで日本への帰国が困難となり、コロナが明けるまでサミティベートで邦人サポートに専念することになった。現在は出張ベースで医療相談等を継続中。

白衣を脱いだら、教師か農家？

若い頃、一時期、教師になろうと思ったことが。それ以外だと、人口増加と食糧問題対策に興味があり、農業改良に関わる研究に関心を持っていた。なんとなくイメージしていたのは、日本で収入を得ながら海外を支援するような仕事。現在はそれに近いのかな。

迷った末に、新生児医療の道へ

兵庫県立こども病院の研修医に。最初は小児外科を志していたが、研修医時代に新生児医療の急速な進歩を目の当たりにし、新生児医療の世界へ。当時はまだ1000g未満の赤ちゃんの生存率は低く、その治療に必要な技術とケアに没頭することとなった。

“サバイサバイ”の裏で、頑張り過ぎてる日本人

サミティベートで医療相談をしていると、在タイ日本人患者（保護者）にストレスを抱えている人が多いと感じる。日本と異なる日常生活はもちろん、職場や家庭内にストレスの要因があるのでは。「タイはサバイサバイだから」とは言っているのに、実際にはそうではない人が多数。悩みや悲しみを受け止めたり、相談・発散する雰囲気がないのが気になるところ。

起床は4時半頃、酒はあまり飲まない！

午前4時半に起床。3～5kmのランニングをこなしてから一度帰宅。身支度をして午前6時半頃家を出て歩きと電車で病院へ。毎週水曜日は在宅医療が必要な子どものための訪問診療。その他はランダムだが、患者用のカンファレンスや役員会の資料作りなど。帰宅時間は遅くとも午後6時半頃。ちなみにお酒はあまり飲まない。

日本ではロードバイク 輸入車販売店 店頭販売店
タイではゴルフにどハマリ

大阪
藤井寺市
出身

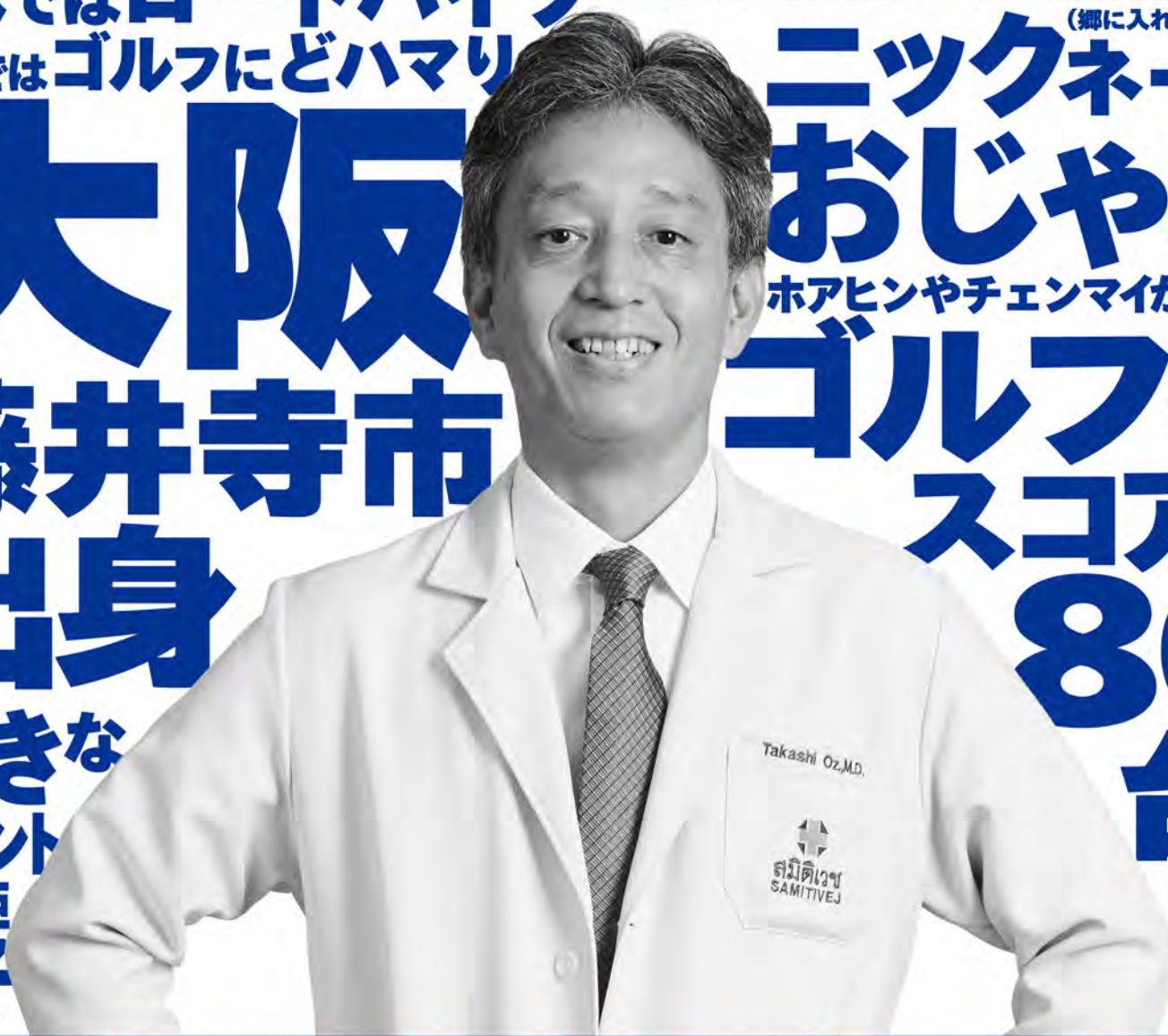
好きな
タレント
矢田亜
希子

ニックネーム
おじやお

ホアヒンやチェンマイが大好き

ゴルフの
スコアが
80
台!

2回
だけど



Takashi Oz, M.D.
SAMITIVJEJ

TAKASHI OZAKI

尾崎 岳

若い頃は怒られてばかり、でもそれが転機に
経験を積む過程は一進一退という感じ。少しスキルが付いていくたびに厳しく叱られることの繰り返し。恩師から「きみは病人を診ずに、病気が診ていない」と指摘され、それが医師としての一つの転機となった。もちろん、タイに来たのも大きな転機。

気は細やか。でも、遠慮しがち
国民性なのかもしれないが、日本人の患者さんはとても細かいことにも気づき、考える傾向があると思う。その一方で、聞きたい事や言いたい事があっても衝動や願望を抑えてしまうのも日本的。医療相談では、いつもそのことを念頭に入れて対応。

恋は多め、職場でも多め。理想は矢田亜希子
研修医時代には職場内での飲み会が多く、みんなパワフルだった。とにかくみんなが多忙だったため、夜中の12時に仕事が終わってから大人数で食事へ繰り出すことも日常。ちなみに好きな女性のタイプは矢田亜希子。

医学博士。外科専門医。消化器外科専門医・指導医。がん治療認定医。産業医。関西医科大学医学部非常勤講師。関西医科大学消化器外科および大阪府済生会泉尾病院を経て来タイ。



米国行きが中止でタイへ。人生ってわからない
ロサンゼルスでのUCLAへの研究留学が決まっていたものの、訳あって中止に。外科の指導医から海外での経験は、医師としてはわからないが人生にとっては絶対にプラス！と言われて、タイで医師として働くことを決意。サミティバートで面接の際は、渡航とは関係なく勉強していたタイ語のスキルが活きた。

もし医師でなければ、空か線路上にいた
幼少期から医師になるように刷り込まれて育ったので、医師になることを疑わなかった。だけど、医師以外の職業にも憧れたことがあり、それはパイロットか電車の運転士。

少し太ったけど、ゴルフの腕が上がった
日本にいた頃よりも飲酒頻度は減って、いい傾向だといえる。しかし、美味しいタイ料理のせいか偏食傾向（医師なのに）にあっってちょっと太り気味。ただ、ゴルフの腕は確実に上がっている。全責任が自分にあるゴルフというスポーツのストイック性が好き。

出身地は
東京都

実は
アウトドア派

あだ名
大学では
写真

は
ちゃん

街や人混みで有名人を
見つける特技を持つ

何ごとにも
子ども

優先

音楽の話題で

CHAT
GPTと

盛り上がった



HARUKA KAWANO

河野 春香

産婦人科専門医。昭和大学病院、昭和大学横浜市北部病院、昭和大学江東豊洲病院にて周産期母子医療センターで勤務。婦人科手術も多数執刀経験あり。2023年6月からタイ駐在に帯同。2児の母として子育てにも奮闘中。

スーツから白衣へ転職！

理工学部から一般企業に就職。華やかな職場で働くも、祖母の闘病に付き添うなかで医師の仕事に触れ、「人の役に立つ実感」に心が動いた。24歳で医学部再入学。遠回りのようで、結果的には自分に最もフィットする道だった。

産休、海外赴任、そして決断

タイ移住は夫の赴任と産休の節目が重なったタイミングだった。日本での仕事を離れることに迷いもあったが、「今しかない」と判断。医師としての転職は、人生の転機でもあった。

何事も情熱がなければ続かない

前職時代に自問していたのは「情熱を持ち続けられるか」という点。忙しさや厳しさよりも、自分にとってやりがいを持って続けられる仕事を求めた結果が医師という選択。遠回りではあったが、それが自分の芯を強くしたのだと思う。

大きな転機は、今！

日本の病院を離れ、海外で異業種の人と関わる中で価値観が大きく変わった。これまでの「当たり前」が実は狭い世界だったと気づく。外に出たことで、今後の自分のあり方を見直す時間が生まれた。だからこそ、これからのいろいろ楽しみ。

日本が一番！という思い込みが不安感を生みやすい

海外で相談を受ける日本人の患者さんは、現地医療への不安が強い傾向がある。「日本が一番」という思い込みが壁になることも多い。必要なのは、正しい情報と積極的な質問。医療は「対話」で精度が上がる。不安があれば遠慮せずにいつでも相談を。

着替える間もなくキッチンへ

仕事後は着替える間もなく夕食の準備へ。子どもの生活リズムに合わせるため、スピード勝負の毎日だ。オフの日は、気になるお店に行って一人でゆっくりランチをするひとときが息抜きの時間。そんな余白も日常には必要。





東京生まれの
茨城育ち
趣味は
登山
ワイン
音楽、旅行etc

旅行好きのインドア派
Googleで
おいしいごはん屋
さんをサーチ
チエンス
マイ
大好き!
近頃
（モッゲーオ！乾杯！）

CHIEKO FUKUDA

福田 千絵子

順天堂大学附属順天堂医院にて腎臓専門医として勤務。その後、都内の内科クリニック、地元茨城の病院で内科医・透析医として勤務。2025年8月からタイ駐在に帯同。

超多忙！でも充実していた研修医時代

研修医時代は、とにかく忙しかった。循環器内科、救急外来などでのハードな日々、終わらない診療、深夜の対応。それでも楽しかったのは、修羅場をくぐった仲間との一体感があったから。研修医中に経験した東日本大震災では液状化現象という非日常も経験。過酷な現場の中で、医師としての“芯”が育ったのだと思う。

海外経験が培った持ち前の柔軟さ

南米、アフリカ、インド…学生時代は世界を巡るバックパッカー。だからだろうか、タイでの生活も「長めの旅みたいなもの」と思っている。環境の違いに戸惑うよりも、まずは楽しむ。自分の「変化をストレスにしない軽やかさ」は、医師という職業の重さをいい意味で中和しているかも。

それでも医師を辞めない理由がある

医師という仕事は、早い段階で進路が固定されてしまう。専門性が高い分、他分野への転換は難しく、海外では資格の壁もあり、案外と「自由そうで自由じゃない」。それでも続けるのは、人と向き合う仕事の手応えがあるから。選択肢が少ないのではなく、この道がそれだけ濃いのだ。

帯同中でも、医療と繋がりを続ける

タイ移住のきっかけは夫の赴任。いわゆる“駐妻”という立場にもなれたけど、「医療に触れていた」と即行動。Googleで「駐妻 女医」と検索して見つけたのが医療コーディネーターという仕事。自分で動き、自分で道を切り拓いた。

雑談こそ、最大の医療ツール

人と会話するのが好き。腎臓内科や生活習慣病の診療では、患者の日常を知ることが不可欠。食事、飲酒、生活リズムなど、それらはカルテだけでは見えない。だからこそ会話が効く。世間話のようであって、実は本質を掴んでいることが多々ある。



健康？まあ大丈夫でしょ、が一番危険

生活習慣病を診てきた医師として、伝えたいことはとてもシンプル。「まずは健康診断を受けてください」。海外生活では食事や飲酒も崩れやすい。病院とは無縁だった人ほど気をつけてほしい。特に「なんとなく大丈夫」が一番あてにならない。医師の診察や検査を受けて、自分の健康状態を客観的に知ることが大切。

和歌山 生まれ

レストランやバーを
開拓するのがマイブーム

尊敬する人

開高

健

かいたけし
かいこう

好きなタイ語は
(キンカウ：ご飯を食べる)

愛称

しば

ちゃん

趣味は

テニスと

三味線



DAIKI SHIBA

志波 大輝

救急専門医。聖路加国際病院救急部で勤務。2025年4月から妻のタイ駐在に帯同。子育ても奮闘中。

日々の、濃すぎる現場の中で

キャリアの中で「ここが転機」という明確なポイントはなかった。しかし、救急医療の現場は常に極限。診断が難しい症例や、コロナ禍で搬送先が見つからない患者を受け入れた経験など、一つひとつが濃密。ときに判断を問われ、ときに感謝に救われる。その積み重ねが、医師としての軸になったのかも。

“違い”よりも、“違わなさ”に気づく

タイ在住の日本人患者については、日本にいた頃と大きな違いは感じない。むしろ印象的だったのは、タイの医師の丁寧な診察。子どもを連れて受診した際、細やかなチェックで中耳炎を見つけてもらった経験から、医療に対する姿勢の違いを実感した。場所が変わっても、信頼の本質は変わらない。

ないものねだりが、恋の原動力

理想の女性像は一貫して「自分ないものを持っている人」。外見も内面も、自分とは異なる要素に魅力を感じる。実際のパートナーもまさにその条件に当てはまる存在。価値観も役割も違うからこそ、関係はバランスを保つ。違いを楽しむことが、長く続く秘訣なのかもしれない。

人生のハンドルは妻が握る？

タイ移住のきっかけは、妻の海外赴任。単身赴任という選択肢はなく、「行くなら一緒に」というのが前提だった。渡航前には育休や非常勤勤務を選び、家族との時間を優先。医師としてのキャリアというより、“どう生きるか”を優先した決断だった。結果的に、その選択が新しい生活と働き方をもたらした。

もしも白衣を脱いだなら

医師以外の道を考えると、意外にも選択肢は幅広い。祖父が営んでいた梅農家への親近感から農業が濃厚。あるいは金融の世界、さらには現代美術や陶芸といったアートの分野にも強い関心。どれも「仕事にするかは別」としながらも、興味のアンテナは常に外へ向いている。

成長が止まると、ちょっと退屈

同じことの繰り返しは好きじゃない。研修医時代の急成長を知っているからこそ、停滞には敏感。新しい分野への挑戦や、これまでやってこなかったことへの興味は尽きない。タイではテニスを再開し、かつては三味線にも没頭。ブログや投資も含めて、日常の中に“新しさ”を仕込むことが好き。





きちんと知るべき! タイのデング熱とワクチン接種。

デング熱はなぜ怖いのか?

デング熱は、熱帯・亜熱帯に広く生息するネッタイシマカが媒介する感染症で、年間約4億人が感染し、そのうち1億人が発症、500万人が重症化、2万人が死亡しています。発症は高熱、頭痛、関節痛などを伴い、特に雨季(タイでは6~10月)に流行しやすく、ネッタイシマカは日中に活動し都市部にも生息するため、バンコクでも感染リスクがあります。ヒトからヒトへは感染せず、蚊を介して広がり、2回目以降の感染や小児・妊婦は重症化リスクが高まります。治療法はなく、予防には蚊に刺されないことと、医師の指示によるワクチン接種が重要です。タイで高熱が出たら、すぐに医師の診断を受けましょう。

デング熱の症状について

デング熱は2~14日(通常3~7日)の潜伏期間を経て、突然高熱が発症し、頭痛、関節痛、筋肉痛などが現れます。発熱から3~4日後には胸や体幹に発疹が出て全身に広がることもあります。発熱後に血小板が低下し出血傾向となる場合があり、自覚症状だけでは判断できないため、発熱があった際はなるべく早く医師の診察を受け、採血検査などを通じて適切な診断を受けることが大切です。嘔吐や下痢を伴うケースもあり、症状には個人差があります。

デング熱の治療法は?

デング熱には特效薬がなく、根本的な治療法

は存在しませんが、重症化を防ぐためには適切な輸液療法などのサポートが重要です。当院では、患者さんの全身状態や血液検査の結果をもとに、医師が必要と判断した場合には入院や点滴による管理を行います。また、デング熱では発熱に加えて頭痛や嘔吐、下痢など多様な症状が見られるため、それぞれに応じた対症療法もあわせて実施しています。

日常的にできるデング熱の予防方法

蚊に刺されないためには、網戸やドアに隙間や穴がないかを確認し、花瓶や観葉植物のトレイ、排水管など水が溜まる場所を作らないようにすること、長袖・長ズボンを着用して肌の露出を避け、特に屋外では足元に注意することが大切です。また、戸外のレストランなどでは虫よけスプレーや蚊取り線香を設置しているところも多いため、店員に尋ねてみるとよいでしょう。肌が出ている部分には、ディート(DEET)などの有効成分を含む虫よけ剤(生後6か月未満使用不可/タイで流通している成分濃度が高いものは対象年齢要確認)も効果的です。

ワクチン接種:

QDENG (キューデング) のすすめ

武田薬品が開発したデング熱ワクチン「QDENG (キューデング)」は、4種類すべての血清型(DEN-1、DEN-2、DEN-3、DEN-4)に効果があり、1回目の接種の3か月後から6か月後以内に2回目を接種する必要があります。世界保健機関(WHO)はデング熱が大規模流行している地域で小児への接種を推奨。タイでは4歳以上が適応です。

当院の月別デング熱感染者数推移

(日本人のみ/2026年3月末時点)

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
2024年	外来	5	9	7	4	1	3	-	3	1	2	1	-	36
	うち入院	-	3	3	2	-	1	-	-	-	2	-	-	11
2025年	外来	-	-	2	3	2	5	5	4	3	6	1	4	35
	うち入院	-	2	-	-	1	1	2	-	1	4	-	2	13
2026年	外来	4	3											7
	うち入院	2												2

Q. 実際に接種している日本人はいますか?

A. 2023年12月1日から2026年3月31日までの期間で、サミティベート病院 スクムビットでキューデングワクチンを接種した日本人はのべ2,869人です。そのうち、タイ在住2,054人、インド在住354人、バングラディッシュ在住が56人などです。



デング熱ワクチン、さあ、ご家族みんなです。

効果: **4種類**の血清型 (DEN-1、DEN-2、DEN-3、DEN-4) のすべてに効果があります

接種回数: **2回** (2回目は3か月後)

対象: **4歳~成人の方**

デング熱感染歴の有無に関わらず接種可/接種前の抗体検査は必要なし

デング熱の発症予防に

80.2%
有効

デング熱での入院抑制に

90.4%
有効

(接種後12か月時点)

費用と接種場所

	4歳~17歳	18歳以上
受付・接種場所	小児科 (本館2階)	健康診断センター (日本人医療センター2階)
日時	毎日/8時-18時	毎日/9時-14時
予約	予約は不要・すぐに接種できる医師をご案内します	
費用	4,400円 (2回分) 薬剤費のみ/医師診察費、医療器具、病院施設料が別途かかります	4,500円 (2回分) 薬剤費、医師診察費、医療器具、病院施設料含む

詳しくはこちらから



※成人の方で、9時~14時以外の時間帯での接種を希望される方は本館の内科で接種が可能です。
※上記費用は2026年12月31日まで有効/費用は事前の予告なく変更することがあります。
※2本分のパッケージ料金です。ご購入後の返金はできません。

MONOがたり 話題の 源流

Episode 1

虫除けの、 その先へ。

スキンOASIS蚊よけスプレー

虫除けという存在には、どこか「我慢して使うもの」という前提がつきまとう。しかし、タイという土地においてその認識は、もはや現実に追いついていない。デング熱をはじめとする感染症リスクが日常に存在する環境では、虫対策は単なる不快の回避ではなく、生活に組み込まれるべきインフラ。外出前のひと手間が、その日の安心を左右する。そうした日常の中で、誰もが無理なく使えること。それ自体が、重要な価値になっているのである。

だが、タイで流通する従来の虫除けには、見過ごせない前提があった。ディートを含む強い成分ゆえに使用年齢に制限があり、小さな子どもには使にくいという現実だ。その矛盾に対して、「Skin OASIS スプレー」は別の角度から答えを出そうとした。発想の起点は、「虫を防ぐこと」ではなく「肌をどう守るか」。



1歳の子どもから大人まで使える処方を追求し、やさしさと効果を両立させる。その設計思想は、強さで押し切るのではなく、日常に寄り添う防御へと軸足を移したものと見える。

さらに興味深いのは、使い心地そのものへの配慮である。高温多湿のタイにおいて、肌になにかを塗るという行為は、それ自体がストレスになり得る。だからこそ、軽やかさや香りといった感覚的な要素もまた、機能と同等に重視されている。自然と手が伸びること、持ち歩けること、家族で共有できること。そして無理なく続けられること。そのすべてが、「肌を守る」という思想の具体化なのだ。

「OASIS」から「Skin OASIS」へ。その名前の変化は、単なるリブランディングではない。それは虫を遠ざけるだけでなく、肌をやさしく包み込むという意味の表明。虫除けという小さな領域において、守る対象は確実に広がっている。肌、時間、そして日常の快適さへ。一本のスプレーに込められたその思想は、私たちの生活の質そのものを問い直しているのである。

写真提供：Earth (Thailand) Co.,Ltd.

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▶▶▶



健康美UP!

健康診断を受けるなら、今月がお得です!
このチャンスをお見逃しなく!

2026年5月に当院で健康診断を受診する方に、合計1,000パーツ分の割引クーポン券を進呈! 普段ちょっと気になっていたケアを、安心の総合病院でお得にトライできるチャンスです。



まずは健康診断
ご予約から



対象メニュー

1. 毛髪分析
2. フェイシャルトリートメント・オキシライフ
3. フェイシャルトリートメント・ソノリフト
4. 全身皮膚がんスクリーニング
5. ビタミン点滴
6. 鍼
7. アルツハイマー病リスク検査 (APOE遺伝子検査)



クーポン内容
・500THB × 2枚 (1,000THB相当)
・対象1施術につき1枚、割引券として使用可

使用期限
2026年6月30日まで

配布対象
2026年5月31日までに、日本人健康診断センターで健診を受診された方

ご利用方法
健康診断受診時に、予約やメニューの詳細をご案内します。

男子改造ラボ

見えないようで見られてる
その一線を整えるのが
男の身だしなみのアップデート。

シャツの隙間から覗く胸元。そのわずかな見え方が、男の印象を左右することがある。無造作に伸びた胸毛は、ワイルドさとして映ることもあれば、時に清潔感を損なうマイナスイメージにもなってしまう。整えるべきか、残すべきか。その判断は、単なる好みではなく「どう見られたいか」という意思に直結する。

問題は、そのコントロールの難しさだ。自己処理で整えようとすれば、剃り跡のチクつきや肌荒れが残る。放置すれば、汗や皮脂が絡みやすくなり、蒸れやニオイの原因にもなる。つまり胸毛は、「あるか、ないか」ではなく、「どう扱うか」が問われる部位なのだ。そこで選択肢となるのが、医療レーザーによる胸毛脱毛。サミティベート病院スクムビットの美容皮膚科では、日本の厚生労働省も認可しているジェントルマックスプロを用いた医療脱毛を提供している。アレキサンドライトとヤグという二種類のレーザーを使い分けることで、剛毛から日焼け肌まで幅広く対応。さらに強力な冷却機能により、痛みや火傷のリスクを抑えながら施術を行うことができる。

施術は医師の診察から始まり、麻酔クリームで痛みを軽減したうえで照射へと進む。所要時間は範囲にもよるが30〜60分ほど。レーザーは成長期の毛に反応するため、効果を安定させるには複数回の施術が必要となるが、医療脱毛なので長期的な効果が期待できる。

重要なのは、ゼロにすることだけが正解ではないという点。毛量を減らし、輪郭を整えることで、自然さを残しながら清潔感を引き上げることが可能。過剰でも未処理でもない、その中間にこそ、今の男にふさわしいバランスがあるのではないだろうか。胸元は、意識していないときほど見られている場所。だからこそ、整えることに意味がある。

脱毛とは、ただ毛をなくす行為ではない。自分の印象をどう設計するかを演出していくための、選択肢の一つなのである。



百年の恋が
冷める瞬間。
そうかもしれませんので、
早めのお手入れを!

※当院では、高い効果が期待できるレーザー脱毛での施術となります。



胸毛脱毛 美容皮膚科

施術の流れ
医師診察 → 麻酔塗布 (60分) → レーザー照射 (30~60分)
※痛み軽減のための麻酔あり
※照射時間は部位と範囲による

10,000B (1回)
18,000B (2回)

※上記の費用は、薬剤処方、施設使用料等を含んでいません。
※ジェントルマックスプロを用いた脱毛は麻酔塗布をします。麻酔費用は施術面積により60B~です。
※他部位の脱毛費用は「サミティベ・レーザー脱毛」で検索!
※パッケージは購入から1年間有効です。

使用機器
ジェントルマックスプロ (米国キャンデラ社)
●アレキサンドライト&ヤグレーザー搭載で幅広い毛質に対応
●強力な冷却機能で痛み・火傷リスクも軽減
※美容皮膚科専門医が施術します

完全予約制 (最終受付18時/土日対応あり)



2026年12月31日まで有効。費用は事前の予告なく変更することがあります。

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 (痔核) 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
こちらから



あなたの健康を、
「守る」「保つ」そして「改善」する。
サミティベート病院のライフセンター



これからの社会で求められるものは、誰もがいつまでも健康で、充実した豊かな毎日をご過ごせることです。ライフセンターは、その実現を図る診療科です。予防医学やアンチエイジングの専門医が、ひとり一人に合った生活習慣改善や遺伝子検査、ビタミン注射やホルモンセラピーなどの最新の知見と技術で「健康寿命の延伸」を追求します。



サミティベート病院スクムビット ライフセンター

男性ホルモン検査

MALE HORMONE PROFILE

あなたが抱えるその不調、
ホルモンバランスの乱れかも。



なんだか
元気が
出ない…
疲れが
とれない…
性機能に
不安が…

パッケージと検査項目 (Male Hormone Profile)

- 検査では、ストレスホルモンだけでなく複数のホルモンを総合的に測定します。
- ホルモンは互いに関係し合っており、1つの異常が他のホルモンの働きに影響を与えることもあります。

カテゴリ	検査項目	ベーシックプラン LIFE MALE HORMONE	詳細プラン LIFE MALE HORMONE PLUS+
医師の診察	問診	○	○
甲状腺ホルモン	TSH (甲状腺刺激ホルモン)	○	○
	FT3 (遊離トリヨードサイロニン)	○	○
	T4 & Free T4 (サイロキシン)	○	○
	FT4 (遊離T4)	○	○
性腺ホルモン	FSH (卵巣刺激ホルモン)	○	○
	LH (黄体形成ホルモン)	○	○
	テストステロン (総テストステロン)	○	○
	フリーテストステロン (遊離型)	○	○
	エストラジオール (E2)	○	○
	SHBG (性ホルモン結合グロブリン)	○	○
	プログステロン プロラクチン	—	○
ストレス・動悸ホルモン	コルチゾール	○	○
	DHEAS (デヒドロエピアンドロステロン硫酸)	○	○
成長ホルモン関連	IGF-1 (インスリン様成長因子-1)	○	○
	IGF-BP3 (IGF-結合たんぱく質3)	—	○
膵臓・インスリン	インスリン	—	○
その他の検査	血算 (CBC: 全血球計算)	—	○
	PSA (前立腺特異抗原)	—	○

費用 12,000THB 21,000THB

こんな方におすすめ

- 仕事や日常生活のストレスが気になる男性に特におすすめです。
- ストレスがたまる、体内のホルモンバランスが崩れ、心身にさまざまな不調を引き起こすことがあります。
- 忙しくてストレスの多い生活を送っている
- 最近、やる気や集中力が続かない
- 性機能(EDなど)に悩みがある
- 健康診断では異常がないのに体調がすぐれない

ED (勃起機能の低下) とホルモンの関係

高齢の方は、血管・心臓・糖尿病などの影響がEDの原因であることが多いですが、比較的若い男性では、慢性的なストレスによるホルモンの乱れがEDの原因になっているケースも少なくありません。「男性ホルモン検査」で根本的な原因を調べるのが大切です。

検査の流れ

- 当日：外来でライフスタイルなどを伺い問診、採血をして検査をします。
- 2〜3日後：外来で検査結果をお伝えします。

ご予約、お問い合わせはコチラ



2026年12月31日まで有効。費用は事前の予告なく変更することがあります。

俺たちの元気にや、理由がある。



IVビタミン点滴療法 (IV Vitamin Therapy)

Life Center by Samitivej
疲れやすい、肌の調子が気になる、免疫力を高めたい—そんな時にすすめる「IVビタミン点滴療法」。身体の内側から元気をチャージしませんか？

施術の流れ

(所要時間：約50分〜1時間/1回)

1. 医師の診察 (約15分)
※初回は血液検査 (G-6-PD検査など) を行う場合があります。
2. 看護師によるビタミンの準備 (約15分)
3. 点滴によるビタミン注入 (約30分)

健康診断の後や予定の合間にサクッとチャージ！

料金とお得なパッケージ

- 1回料金：4,800バーツ
- お得なパッケージ：5回分の購入で1回分無料 (計6回)
※パッケージをご利用の方は、右のレシピから、毎回自由に選択可能です。
- 医師の診察料 (初回のみ)：約800〜1,000バーツ
※2回目以降は診察料はかかりません。
- ※パッケージ費用は2026年12月31日まで有効
- ※費用は事前の予告なく変更することがあります。

詳細はこちらから



ビタミンレシピ (組み合わせは6種類)
お悩みや目的に応じて、以下のレシピからお選びいただけます。医師との相談でカスタマイズも可能です。

レシピ名	主な目的	配合ビタミン
ENERGY	疲労回復 活カアップ	ビタミンC、 フルイムシル、 ビタミンB群 (B6, B12, Bコンプレックス)
SKIN	美肌 肌荒れ改善	ビタミンC、 フルイムシル、 ビタミンB12
IMMUNE	免疫力強化 (パーシック)	ビタミンC、 フルイムシル
ADVANCE IMMUNE	免疫力強化 (しっかりタイプ)	ビタミンC、 フルイムシル、 ビタミンB群、 亜鉛
RECOVERY	疲労 回復サポート	ビタミンC、 フルイムシル、 ビタミンB群 (B6, B12, Bコンプレックス)
LIVER DETOX	肝機能 サポート 解毒	ビタミンB1, B6, Bコンプレックス、 フルイムシル

ストレス
頭痛
前立腺肥大
勃起不全 (ED)
便秘
依存症
アルコール
タバコ
カフェイン
肥満
過敏性腸症候群

鉄があるさ、大丈夫。

サミティベート病院の鉄治療

一人ひとりの症状に合わせてツボを選択。眠っていた「治癒力」が目覚めていくかのように、あなたのカラダの中が動きだします。

プライベートな空間で治療を受けられる清潔な処置室。



	1回分	5回分	10回分
鉄16本〜使用	2,300B	9,500B	17,000B

※パッケージは購入日から1年間有効 (医師の診察費含む)。施設使用料が別途発生します。
※上記の費用は事前の予告なく変更することがあります。
※費用は2026年12月31日まで有効

詳しくはコチラ▶



生活 羅針盤

【第十一回】

ドクター南の



認知症を予防できるか

認知症の予防は簡単ではないが、進行を緩やかにする方法はいくつか知られている。私には92歳の母がいるが、ありがたいことに元気に過ごしてくれている。ただ、話がぐどい、繰り返す、脱線するという認知症の典型症状がみられる。短気な妹はいつも途中で怒り出すので、私が同じ話を聞く役割になる。その経験から、会話を続ける秘訣を編み出したので紹介する。

1. さえぎらない、2. せかさない、3. 否定しない、4. 内容より気持ちを受け止める、5. ひたすら相づちをうつ、6. 返事は短く簡潔に、というものだ。一見回り道のように、はじめは覚悟が必要であったが、結局時短で、しかもお互いの満足度が高いのではということに気づいた。一般に認知症の進行を抑える3大因子として、社会的交流（人と話すこと）、ストレス軽減（感情的に傷つかないこと）、適度な運動（ウォーキング程度）が挙げられる。上の秘訣はこの条件に合致している。翻ってわれわれ社会人の日常会話はどうか。相手の話をさえぎる、否定する、気持ちより細部の正しさにこだわる、自分の考えを長々とかぶせる。こうしたやり取りは珍しくない。これが繰り返されると、相手の思考力や判断力が鈍り、精神的に弱る認知パフォーマンスの低下、そして体調の悪化を招きかねない。

こどもが学校や家庭で追い込まれるパターンも実はこれに近い。そもそも、こうした他者を追い込む関わり方をしてしまう人自身も、自分の認知の偏りに気づけない一種の認知症状態なのかもしれない。強いストレスや不安の中にいる人ほどその傾向は強まるようである。だからこそ、自らを労わることができているのか、こころの健康状態を点検したり、相談したりしてほしいなと思っている。



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、健康的な生活に自覚めるも、しばしばリバウンドや激しすぎる運動で体を壊しがち。



男子無敵化川柳

睡眠と食事と運動 酵素風呂

これでバツチリ!!
人生うまくいく!!



米ぬか酵素風呂製造特許(タイ)取得者
谷田貝 良成



酵素の自然発酵力で温浴する米ぬか酵素風呂。60~70℃の発酵熱によって全身が生き返ります。免疫力の向上やデトックス効果、不眠、肩こり、腰痛の改善にも有効です。



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)



THAI HERB STORIES

この香り、癒しか。畏か。



静けさの奥で、大人の香りを身にまとう。

ワンサオロン(Wan Sao Long)は、タイ古来から伝わる伝統的なハーブ。その昔、タイでは男性が女性を惹きつけるために身につけたといわれています。



ワンサオロン

エッセンシャル
オイルリネンミスト
10ml

やすらぎ、深い眠り、
静寂をイメージした
香り。

精油ブレンド成分:
●ワンサオロン ●シダー
ウッド ●ラベンダー



ワンサオロン

エッセンシャル
オイルリネンミスト
10ml

こころに余白をつくる、
ほのかな柑橘系の
香り。

精油ブレンド成分:
●ワンサオロン ●ベルガ
モット ●ローズマリー

緊張をやわらげたいときに...
ストレスを感じているときに...
心を落ち着かせたい夜に...
就寝前のひとときに...

Wellbeing Awards Winner, Men's Awards Editor's Choice
英国Beauty Shortlist Awards受賞
タイ商務省(DITP) 認証ブランド



ご購入場所▲

タイ生活でも 日本の味



あなたのそばに、マルコメです。

オンライン購入はこちらから▶



発酵食品の世界を幅広く発信!▶ **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



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。それに運動して行く
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

さあ、デング熱対策。
まずは我が家で、できることから。



デング熱が流行しやすい季節です。大切なご家族のためにも、お早めに。



スキンオアシス
蚊よけスプレー

天然エキスの力で1歳のお子さんから使用可能。効果持続時間は7時間。



アースワンブッシュ
120日

1ブッシュで効き目が24時間有効。家庭内の蚊を駆除し、侵入も防止。



アースプラス 蚊取り線香
ラベンダー

ラベンダーのフレグランスが人気の定番アイテム。効果持続時間は7時間。

いざ、デング熱撲滅!

アース・タイランドでは、タイ政府・医療機関・小売業と連携して、デング熱に対する撲滅活動を展開しています。特にタイ国内で最も罹患率の高いメーホンソーン県において、感染の怖さと予防の大切さを広めるCSR活動を毎年実施しております。



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ね。

各スーパーマーケットで好評発売中!



“カラダと向き合う”質問箱⑮【フケ編】

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

Q. フケは体質だから仕方ないのでしょうか？
それとも頭皮の病気のサインですか？

A. フケは必ずしも体質だけで決まるものではありません。もともと、新陳代謝によって頭皮の古い角質が自然に剥がれ落ちることは生理現象ですが、その量が著しく増加し、衣服に付着するほどになると治療対象になる場合があります。特に、アレルギー性皮膚炎のような頭皮の炎症が原因となっているケースも多く、アレルギーや皮脂のバランスの乱れが関係していることがあります。そのため、「体質だから仕方ない」と放置するのはなく、状態によっては治療が必要なサインと考えていただくのが良いでしょう。

Q. シャンプーを毎日しているのにフケが出ます。
洗いすぎが原因になることはありますか？

A. はい、洗いすぎが原因になることは十分にあります。特に熱いお湯での洗髪や、洗浄力の強いシャンプーを使い続けると、頭皮に必要な皮脂まで取り除いてしまい、乾燥を引き起こします。その結果、頭皮のバリア機能が低下し、かえってフケが増えることがあります。適度な洗浄と、頭皮にやさしい製品の使用が重要ですので、洗い方やシャンプーの

種類を見直すことも一つの対策になります。

Q. ストレスや食生活の乱れは、フケに影響しますか？
生活習慣の改善で本当に変わりますか？

A. ストレスや生活習慣は、フケに間接的に影響することがあります。特に強いストレスが続き、睡眠不足や食欲低下など体調全体に影響が出ている場合は、頭皮の状態にも影響しやすくなります。また、アレルギー体質の方では、体全体の反応として頭皮の炎症が悪化し、フケが増えることもあります。ただし、生活習慣だけが原因とは限らないため、改善することで良くなるケースもありますが、症状が強い場合は医療的な対応が必要になることもあります。

Q. 市販の薬用シャンプーで改善しない場合、皮膚科を受診すべきでしょうか？

A. はい、改善が見られない場合は早めに皮膚科を受診することをおすすめします。市販のシャンプーは主に美容目的で作られていることが多く、根本原因の解消にはならず治療効果は無いため、炎症や皮膚疾患が関与している場合には十分な効果が得られないことがあります。当院では、フケの治療も行うことが可能です。抗真菌成分を含む医療用シャンプーなど、原因に応じた治療薬を医師の診断のもとで使用できるため、市販品では改善しにくい症状にも効果が期待できます。また、必要に応じて発毛治療やレーザー治療など、より専門的な医療的アプローチを選択することも可能です。

南国の子守唄 第1回

医師の子育て、春の朝

4月、東京千鳥ヶ淵の桜は今年も美しく咲いているが、我が身はバンコクにあって、花を愛でることなく母国の春は過ぎていった。年年歳歳花相似たり、歳歳年年人同じからず。

年とともに人の境遇が変化するように、医療の業界にもここ数年で大きな変革があった。1つは男性医師の育休取得の増加であって、これは大変喜ばしいことである。僕が働き始めた10年前に医師が育休休暇を申請したなど聞いたことがなかったが、今ではよほどの人手不足でない限り、部署の目を気にすることなく取得できるようになってきているのではないだろうか。

新生児期の育児のおぼつかない時期に夫が当直で家にはいないのと、側にいるのでは奥さんの心持ちも大いに違ってくるわけで、諸手を挙げて賛成したい風潮である。

もう1つの変化は研修医の労働時間の制限で、医師の働き方改革もあって、17時以降は業務をしてはいけないなどの制限を設ける病院も見かけるようになってきた。

ひと昔前はそのような規制はなく、僕の研修先は自分の担当患者については24時間対応をするという方針だったので、休日はないに等しかった。担当している人数が30人くらいになってくると、日中はひっきりなしに電話が鳴り、夜中もだいたい1人は大小の問題が起こって電話がかかってくる。

そういう生活に慣れていたこともあってか、子供が夜中や明け方に泣いたときも「うにゃ」という第一声で目が覚めてしまう。研修医時代の友人に話をすると彼も奥さんより早く起きて世話をしているようで、一種の職業病なのかもしれない。

ここバンコクに来てからも、子供が夜泣きをしたとき、体調不良のときの世話はもっぱら僕の担当であって、オムツを替えたり、鼻を吸ったりと夜な夜な育児に励んでいる。妻はというと、医療者が適切に事を運んでくれると安心していうようで、海辺に寝そべるアザランのごとく、いつも気持ちよさそうに眠っておられる。

時は春。日は朝(あした)。すべて世は事もなし。



*本コラムでは、読者の皆さまからの感想・質問・子育てに関するコメントをいつでも受け付けております。左記のQRコードからお気軽にお送りください。なお、いただいた内容は本コラムでご紹介する場合がございます。

志波 大輝(しば だいき) 医師

救急専門医。聖路加国際病院救急部で勤務。2025年4月から妻のタイ駐在に帯同。趣味はテニス、三味線。



サミティベート病院 定期健康診断 法人契約のご案内



200社以上の日系企業が契約中!!
日本人社員とご家族向け健康診断の法人契約をご案内しています。

法人契約のメリット

- 健診費用の割引(会社宛てに直接請求可能)
- 健診プログラムのカスタマイズ(項目の追加・削除)
- タイ近隣諸国の拠点にお勤めの日本人も利用可能

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。



外科・がん
消化器疾患
の相談は
火・木・土
9時~15時

おさき たかし

尾崎 岳 医師

小児の
相談は
月・水・金
10時~16時

みなみ ひろたか

南 宏尚 医師

女性の
相談は
月・水・金
10時~15時

かわの はるか

河野 春香 医師

生活
習慣病[※]
の相談は
月・火・木
10時~15時

ふくだ ちえこ

福田 千絵子 医師

※心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患、腎疾患など

【FREE】 無料 サミティベート 医療相談

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？ 直接会えるから、心強くて安心。どなたも無料です。お気軽にご相談ください。

医師のプロフィールなど詳細は、本誌の巻頭特集をご覧ください。

※診察、診断、治療、薬の処方ではできません。すみやかに治療を受ける必要があると考える場合は、本相談のご利用ではなく、日本人相談窓口(020-222-122/毎日7時~20時)まで電話連絡するか、病院受診をお願いします。
※ご相談内容によっては、当院スタッフがメール・電話にて対応させていただきます。

要予約
お申し込みは



サミティベート病院の

救急車



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

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。

音声案内に従い、
日本語で救急車
要請 6 を選択。

食す知恵が詰まったバナナ

タイで暮らしていると、バナナという果物との距離の近さを感じる。日本では朝食や間食の定番。手軽で甘い果物という印象が強いが、こちらではもう少し生活に入り込んでいる。屋台の横にさりげなくぶら下がっている。食堂では揚げられ、蒸され、ときに料理の一部として存在感を放つ。

ひと口にバナナといっても、その種類は驚くほど多い。小ぶりで濃厚な甘みのクランブイ・カイ、しつかりとした食感で調理に向くクルアイ・ナムワ。品種ごとに役割があり、甘さや食感で使い分けられている。完熟したものはデザートに、まだ青いものは揚げ物や煮込み。熱し具合まで含めて身近な食材として扱われているのが印象的だ。

さらに興味深いのは、実を食べるだけで終わらないところである。その大きな葉は料理を包む器として使われ、蒸し料理にはほんのりとした香りを移す。そして、屋台の焼き菓子や魚料理にも欠かせない存在だ。つぼみは薄くスライスされてカレーやサラダに入り、ほろ苦さが味に広がりを与え



る。一本の木から、これだけの用途が引き出されることには、食物に対する人間の知恵の原点を見る気がする。

栄養面は？といえは、カリウムを豊富に含み、汗をかきやすい環境でのミネラル補給に適しているほか、エネルギー源としても効率がいい。スポーツ選手などが試合中の栄養補給に食べるのも腑に落ちる。バナナは、使い切ることのできる食材。余すところなく向き合うことで、「少し丁寧に頂いてみよう」と思ってしまうのも不思議だ。そんな感覚を、タイのバナナは心の奥から引き出してくれる。

人はなぜ、箱を開けてしまうのか。

以前、ギリシャ神話にハマったことがあります。そこにはいろいろな神々が登場し、まるで人間社会で起こるような愛憎劇を繰り広げるのですが、それがまた面白い。ギリシャ神話は、古代ギリシャ市民の教養の基盤とされ、哲学や思想、世界観の形成に影響を与えながら、古代ローマを経て西欧社会の精神的な柱の一つとされるようになったと言われています。

神話には多くの美しい女神が登場するのですが、中には心持ち「危ない」感じの女性もいて、それが有名な「パンドラ」。神々によってつくられ、人類の災いの種（プロメテウスという男神に罰を与えるためという説もある）として人間界へ送り込まれた人物で、ギリシャ神話ではそれが人類最初の女性だといわれているようです。ギリシャ語で「ドラ（ドーラー）」とは贈り物を意味し、「パン」はすべてのという意味。つまり「パンドラ」とは、「すべてを与えられたもの」ということ。そんな彼女は、人間界へ向かう際に全知全能の神であるゼウスから贈り物として一つの箱を持たされました。

それがパンドラの箱です。ただし、その箱は「絶対に開けてはならない」と告げられている代物。しかし、彼女はそれを開けてしまう。

皮肉なことに、贈り物の中には抑えがたい好奇心が混ぜられていたんですね。そして、箱を開けると中からはあらゆる災いが飛び出してきました。彼女はたいそう慌てて箱を閉めようとしたのですが、時すでに遅し。箱の底には「希望（エルピス）」だけが残っていたというオチがつくわけです。

現代社会の中にも、開けないほうがいいであろう箱がたくさんあるような気がします。例えば、誰かの「本音」を知ってしまった瞬間。聞くつもりはなかったのに、一度耳に入ってしまうと、知らなかった頃の距離感には戻れなくなる、あの感じ。箱の蓋には「やめておけ」と小さく書いてあるのに。残念ながら、そうやって自分で厄介ごとを招き入れてしまうところまで含めて、人間らしさなのかもしれません。



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!

震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。●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、あなたの胃はもった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など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.15

発行日：2026年5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



あなたのために生きていく①

男の
公開
ラブレター

最初に電話で話した時、君は僕に「昔のボーイフレンドと声が似ているわ」と言った。少し戸惑ったけど、なんだか嬉しくなってしまう、僕が電話口で歌を歌ったのを憶えているかな。一所懸命だったんだよ、きっとね。しばらくして僕は恋に落ちて、君と一緒に became。でも、仕事が忙しくて、家にいられないし、君との会話も減っていくばかりだった。僕は、いつか時間ができるから、それまで我慢してほしいと頼んだ。でも、君は「いつかではなく、私はあなたと今を生きたいの」と声を絞り出すように言ってくれたんだ。その時は、まるで頭を一発殴られたような気がした。ハンサムでもないし、生まれ育った国も違うし、なんでそんな僕の世話を焼いてくれるんだろうと不思議になる時があるけど、とても感謝している。一度、日本に帰化したら?と聞いたことがあるでしょ。その時、君は「帰化することもできるけど、私はフィリピン人として、あなたに一生連添したいの」と言ったんだ。ありがとう。仕事ばかり追いかけていた僕に、“生きる場所はここだ”と教えてくれたのは君だった。僕は、これからも君と一緒に、今を積み重ねて生きていくよ。

伊藤 信行

PERRY JOHNSON REGISTRARS タイ支店ゼネラルマネージャー

1957年北海道生まれ。造船会社のエンジニアとして海外経験を積み、1984年に初来タイ。2002年よりPerry Johnson Registrars, Inc.タイ支店ゼネラルマネージャーを務め、タイ在住歴は約30年に及ぶ。趣味は植栽・DIYと読書。

140 One Pacific Place, 15th Floor, Room 1503, Sukhumvit Rd., Khlong Toei, Bangkok 10110

あなたと
今を生きたいのよ。
そう言われて
僕は目が覚めた。



A cheer for you!

サミティベート病院は、タイでがんばるすべてのビジネスマンを応援しています。