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.16

サミティベート
SAMITIVEJ
スクムビット SUKHUMVIT

駐夫という生き方

駐夫という生き方

「男なのに仕事辞めたの？」

「昼間、孤独でした」

「娘の弁当作りが、今の仕事です」

「肩書きがなくなるのが怖かった」

「でも、家族との時間は増えた」

タイに住み、「仕事を持たない側」を選んだ男たちがいる。朝、子どもの弁当を作り、洗濯物を干し、夕方にはスーパーで献立を考える。かつては会社で肩書きを持ち、部下を抱えたりして、結果を追いかけていた人たちだ。だが今、彼らの一日は家族を中心に回っている。「男は働くもの」。そんな価値観を、疑ったことすらなかった人もいる。仕事を離れた瞬間、自分が何者でもなくなるような不安に襲われた人もいた。これは、けっして“主夫礼賛”の特集ではない。キャリア、収入、家庭、男らしさ、孤独。そして、生き方。タイでの暮らしの中で、彼らは人生の優先順位を問い直していた。彼らは、いったい何を失い、何を得ることができたのだろうか。

「バンコク駐夫グループ」への参加希望・お問い合わせはこちらまで

会社を辞めて帯同するなんて、自分だけかもしれない。そんな不安を抱えながらタイへ来た男性は、実は少なくありません。「バンコク駐夫グループ」は、妻の海外赴任に帯同する男性たちを中心としたコミュニティです。家事や育児、将来のキャリア、不安や孤独感まで、同じ立場だからこそ話せることがあります。情報交換はもちろん、スポーツで体を動かしたり、趣味の交流などを通じて、会社とは別の居場所を作っている人たちがいます。現在、帯同中の方はもちろん、これから帯同を予定している方、少し話を聞いてみたいという方も歓迎しています。まずはお気軽にお問い合わせください。

ヨウスケさん

（仮称・42歳）

自分のキャリアより、家族を選択

ヨウスケさんがタイへの帯同を決めたのは、「家族で一緒にいたかったから」だった。妻は海外赴任というキャリアの節目を迎え、自身も仕事が落ち着いていたタイミング。加えて一番上の子どもは小学校高学年で、反抗期に入る前の、まだ親との距離が近い時期だった。「この先、こんなに密に子どもと関われる時間はもうないかもしれないと思ったんです」。仕事よりも、子どもたちの“今”を逃さないこと。その思いが、帯同を決める大きな理由になった。

会社には、配偶者の海外赴任に同行するための休職制度があった。従来は「妻が夫に帯同する」ケースを想定した制度だったが、このご時世で性別が限定されているわけではない。結果として、男性第一号として制度を利用することに。周囲からは「男のプライドはないのか」といった声も聞こえたという。だが、ヨウスケさん自身には大きな葛藤はなかった。「妻も出産や育休でキャリアを中断してきたので、今回は自分の番かな、と」。かつては共働きで、送迎や仕事に追われる毎日だった。だからこそ今、子どもを送り出し、夕方には一緒に食卓を囲める生活を、特別な時間として味わっている。

プライドよりも、子どもの“今”が大切

妻のタイ赴任に伴い、自身の会社の「帯同休職制度」を利用して渡タイ。
現在は家事の9割を担いながら、残り少ないタイでの生活を味わっている。

子どもたちの弁当が教えてくれたこと

現在のヨウスケさんの朝は早い。起床は朝5時45分。日本人学校へ通う子どもたちのために、毎朝弁当を作る。6時半過ぎには送り出さなければならないため、朝のキッチンはドタバタだ。「最初は本当に大変でした」。どこで買い物をするのがいいのかわからない。どの食材を買えばいいのかも迷う。料理は作って終わりではなく、献立を考え、片付けまで含めて延々と続く。その積み重ねを経験して初めて、「毎日弁当を作る主婦って本当にすごい」と思うようになったという。特に面倒なのは、料理よりも片付け。「作るより洗い物の方が嫌ですね」と苦笑する。

家事分担は、今やほぼ9対1。料理、洗濯、掃除、食器洗いまで、基本的にはヨウスケさんが担っている。妻は出張も多く、帰宅が遅い日も珍しくないのだが、不思議と不満は少ない。「共働きの頃の方が、むしろお互いに余裕がなかったんです」。今は自分に時間的・精神的な余白がある。だから相手にイライラする機会も減ったという。一方で、育児の難しさも痛感した。子どもが何度言っても同じことを繰り返す。その積み重ねの末に怒ってしまう。「ああ、これが母親たちが些細なことで怒っているようにみえる理由だったのかって」。かつて理解できなかったことが、自分の日常になっていた。

40代で訪れた人生の夏休み

タイでの生活を、ヨウスケさんは「大学生と老後が入り混じったような時間」と表現する。会社に追われることもなく、子どもの帰宅時間を軸に一日が流れていく。最初は「せっかく時間があるなら何か勉強しなければ」と焦りもあった。タイ語講座やオンライン大学院を考えたこともある。しかし2年目に入る頃、その感覚は変わった。「何かを積み上げるためだけに時間を使うのが、もったいなく感じたんです」。今は、資格や成果ではなく、この期限のある時間を味わうと決めている。

でも、会社から完全に切り離されたわけではない。休職期間が終われば、日本で元の職場へ戻る予定だ。それでも、一度“仕事中心”の価値観から距離を取ったことで、見える景色は変わった。「働いていた時って、ずっと仕事のことばかり考えていたんですよね。でも今は、家庭のことを考えられる」。駐夫生活は、世間が想像するほど特別な生き方ではないのかもしれない。ただ役割が入れ替わっただけ。けれどその“入れ替え”によって、彼は残りのタイ生活を、家族と過ごす時間として意識的に選び取っている。

タカシさん

（仮称・46歳）

最初は「行きたくない」という思いも

妻から海外赴任の話を聞いた時、タカシさんは素直に喜べなかった。むしろ、「行きたくない」が本音だったという。日本では職場で部下を持つ立場にもなっていた。異動したばかりの部署で、仕事にもやりがいを感じていた時期であった中、職場を離れることに強い抵抗があった。「中途半端なところで抜けることになるという感覚がありました」。
一方で、妻にとって海外赴任は貴重なキャリアアップの機会。さらに手のかかる年頃の娘の子育てを考えれば、単身赴任という選択肢は現実的ではなかった。そして、タカシさんは「行くか、行かないか」ではなく、「行くことをどう自分で納得するか」という葛藤を繰り返すことになる。幸い、勤務先には配偶者同行休業制度があり、職を失わずに済む環境はあったものの、それでも心は簡単には整理できなかった。けれど同時に、妻の挑戦を止めず、娘と一緒に暮らすためには、自分がこの時間を引き受けるしかないとも思ったという。最終的に帯同を決め、バンコクでの生活をスタートさせた後も、同期や後輩の昇進の話を耳にするたび、自分だけがレースから降りたような感覚になる。「自分のキャリアは、諦めたんだなって」。その言葉には、当時の整理しきれない感情が滲んでいた。

改めて見直した、“父親”という時間

東京出身。妻と娘との3人暮らし。2024年、妻のタイ赴任に伴い、自身の仕事を休職してバンコクへ移住。日本では役職にも就いていたが、現在は家事と育児を中心に生活している。

娘中心の毎日が、人生を書き換えていく

バンコクでの生活は、娘を中心に回っている。学校の送迎。習い事の付き添い。英語やダンス、お絵描き教室。気づけば一日のスケジュールは、ほとんど娘の予定で埋まっていく。もちろん大変だし、毎日向き合っているからこそ、イライラしてしまう日もある。移住生活の中で、娘の通学先が決まらず学校探しに奔走した時期は、不安と焦りで特に苦しかったという。そうした生活の中で、家族のためにと自分で決断した帯同のはずなのに、「自分が犠牲になっている」と感じてしまう瞬間もあり、そんな感情を抱く自分自身に、さらに自己嫌悪してしまった。それでもタカシさんは、「後から振り返ったら、きっと一番大事なのは娘と向き合うこの時間だったと思う」という。
日本にいた頃は、娘を寝かせたあと、再びパソコンを開いて深夜まで仕事をしていた。仕事をやり切る達成感はあった。しかし今は、娘の寝顔を見ながら一日を終える。その時間の質は、以前とはまるで違う。今は、娘の成長を支えることが、自分自身にとっても意味のある時間になり始めている。気持ちが変化する過程には、学校関係のコミュニティや、同じ境遇の駐夫仲間との出会いがあった。

仕事以外の場所で、役に立てる自分に出会う

転機のひとつは、身近なつながりの中で頼まれた動画制作だった。ある節目に向けたメッセージ動画の編集役を引き受け、周囲の人たちと協力しながら一本の映像を完成させた。日本で仕事に追われていた頃には、きっと触れることのなかった世界。動画編集のスキルを覚え、人とつながり感謝される。仕事とは違う場所で、「誰かの役に立てる感覚」を得られたことは大きかったという。
また、別のコミュニティではイベント運営にも関わるようになった。同じバンコクで暮らす駐夫仲間と交流し、様々な事情や思いを知ることも刺激となっている。かつては、所属といえば仕事だったが、今はそれだけではないと思える。「人生を豊かにするものって、仕事だけじゃないんですよね」。そう言えるようになるまでには、時間が必要だった。キャリアへの未練が、完全になくなったわけではない。だが、それでも今の時間には確かな意味がある。娘の成長を間近で見守れること。家族の生活を支えられること。そして、自分自身も少しずつ変わっていけること。タイでの駐夫生活はタカシさんにとって“キャリアを諦めた時間”ではなく、“人生の優先順位を書き換えた時間”になりつつある。

ケンジさん

（仮称・40歳）

「キャリアを止める怖さ」は、ずっと消えなかった

妻の海外赴任が決まった時、ケンジさんの頭に最初に浮かんだのは、「数年後、自分はちゃんと社会復帰できるのか」という不安だった。IT業界は変化が早い。数年離れるだけで、知識もトレンドも一気に古くなる。しかも、若い世代が次々と台頭してくる世界。会社には確認したが休職制度は存在せず、提示されたのは再雇用制度のみ。戻れる保証はない。それでも最終的に、ケンジさんは退職を決断した。「妻一人に全部背負わせるのは無理だと思ったんです」。家のことは自分が引き受ける。その覚悟が、帯同の前提になった。
異国で働きながら、家事も育児も一人で担う。それがどれほど大変かは、コロナ禍のリモートワーク期間中にすでに実感していた。保育園の送迎も夕食づくりも、当時から自然と自分がやっていた。だからこそ、妻の仕事に帯同することについては、どこか冷静に受け止めていたという。もちろん、怖さはあった。ダブルインカムからシングルインカムへ。バンコクの予想外の日本食材・日本食レストランの価格や想像以上の物価高と円安。それでも、「後悔はない」とケンジさんは言い切る。「不安はあります。でも、不安だから何もしないのが一番まずいと思って」。

育児もキャリアも、止めないために

妻と二人の子どもとの4人暮らし。2023年に勤務していたIT企業を退職し、フルタイムで働く妻のタイ赴任に帯同。現在は家事と育児を担う一方で、ブログ運営や英語学習、AIの活用など、将来を見据えた自己投資を続けている。

“主夫”の時間を、未来のために使う

現在の一日は、朝5時半から始まる。弁当作りや子どもの送り出し、それから家事。そして、午後3時半に子どもたちが帰宅するまでの数時間が、自分の時間になる。だが、その時間は単なる自由時間ではない。ブログを書く、SEOを研究する、AIを試す、英語を学ぶ。ケンジさんは、主夫生活を「キャリアの空白期間」にしないと決めている。現在運営しているバンコクのグルメブログは、月間訪問者数7,000人規模まで成長した。個人運営としてはかなり大きい数字だ。さらに最近は、生成AI時代の変化にも向き合っている。検索結果だけで情報収集が完結する“ゼロクリック検索”によって、ブログのPVは大きく減少した。だがケンジさんは、それを悲観だけでは終わらせない。「この変化にどう対応するか自体が、次の武器になると思うんです」。最近ではブログのデータベース化やAIの導入にも興味を持ち始めている。会社を辞めたからといって、成長まで止めたくはなかった。その感覚が、今の彼を支えている。

「主夫」の先で、一人の生活者になる

興味深いのは、ケンジさんがバンコクの“駐在妻コミュニティ”に自然と溶け込んでいること。昼飲み会やホテル朝食の“朝シャン会”、そしてマンション内の情報交換。一般的には女性中心になりやすいコミュニティの中に、ケンジさんはごく自然にいる。「会社の顔を外せたのが大きかったかもしれません」。日本にいた頃は、無意識に“会社員としての自分”を演じていた気がするという。だが今は違う。子どもの話もするし美味しい店の情報交換も楽しんでいる。他愛もない雑談で笑うそんな時間が、異国での孤独を和らげてくれた。
家族との時間が増えたことで、子どもたちの小さな変化にも以前より敏感になった。子どもがテニスに夢中になれば、一緒にラケットを握り、汗を流す。流行っているとコミュニティで知ったシールを買ってあげたら、とても喜んでくれた。どれも大きな出来事ではない。けれど、仕事に追われていた頃なら見過ごしていたかもしれない日常だ。家事を担い、子どもの話を聞き、人とつながる。その積み重ねの中で、「主夫」という肩書きだけでは括れない自分の居場所を少しずつ広げている。一人の生活者としての穏やかさと、次へ進むための静かな意志がケンジさんには滲んでいた。

ミノルさん

（仮称・34歳）

家族を選んだあとに、残った問い

妻の海外赴任が決まった時、ミノルさんは迷わずに帯同を選んだ。家族全員で一緒に暮らしたかったのと、妻のキャリアを尊重したかったことが、その決断の背景だった。
しかし、いざ仕事を離れた瞬間、それまで積み上げてきた肩書きや評価が、一気に遠ざかっていく感覚があったという。「自分って、仕事がなくなったら何者なんだろうって」。特にタイへ来た当初は、その問いが何度も頭をよぎった。自身も日本ではフルタイムで働いていた。日々の仕事に追われながらも、「働いている自分」がそのまま社会の中での自分の価値だと思っていた部分があった。周囲からは「珍しいね」と言われることも多かったが、悪意があるわけではない。それでも、男性が主夫をするという生き方が、まだ社会の中で特殊なものとして見られていることを実感した。理解されづらい空気の中で、自分自身もまた、「男は働くもの」という固定観念から完全には自由ではなかったのかもしれない。

「何者でもない自分」と向き合う、バンコクの日々

妻のタイ赴任に帯同する形で来タイし、自身は会社を休職。家事と育児を中心に生活を送り、妻と4歳の息子との3人暮らし。炊事、洗濯をはじめ復職後を見据えたスキルアップにも取り組む毎日だ。

家事と育児の中で、心が空っぽになる瞬間

現在の生活は、家事と育児が中心だ。食事を作り、片付けをし、洗濯を回し、子どもの世話をしているうちに一日が終わる。それでも家事には終わりがない。しかも、誰かに成果として評価されるものでもない。「炊事洗濯をしている時に、ふと虚無感が来るんです」。社会にいた頃は、成果や数字、役職のように“わかりやすい評価”があった。しかし今は、どれだけ家事を頑張っても、履歴書に書けるわけではない。そうしていくうちに以前読んだことがある女性たちの生きづらさを描いた小説を思い出した。妻のように子育てのためにキャリアを断絶された女性たちも、同じような不安を抱えていたのかもしれない。
一方で、救いになったのは息子の存在だった。泣いたり笑ったり、怒ったり甘えたり。子どもの感情が毎日すぐそばにある。以前なら見逃していたような小さな成長を、今はひとつずつ見ることができる。「特別な出来事じゃなくて、日常そのものなんですよね」。最近は、息子と一緒に写真を撮りに行くこともある。子どもの低い視点で切り取られた景色に、自分では見えなかった面白さを教えられることもあるという。

肩書きの他に、自分を探す

駐夫生活を通じて、ミノルさんは以前より「自問」と「内省」をするようになったとのこと。働いていた頃は、毎日をこなすことで精一杯だった。だが今は、立ち止まって考える時間がある。自分は、何を大事にしたいのか。仕事とは何なのか。家族と生きるとは、どういうことなのか。その問いに、まだ答えは出ていない。ただ一つ言えるのは、「今までの自分が、仕事以外は何もできないと思い込んでいた」ということだった。料理も、育児も、コミュニティとの関わりも、実際にやってみると想像以上に奥深い。社会との接点は、会社の中だけではないことも知った。
もちろん、不安はある。復職への焦りもあるし、この先のキャリアへの迷いも消えてはいない。これまで培ってきたスキルを生かすのか、まったく違う方向へ進むのかも、まだ決めきれていない。それでもミノルさんは、以前とは少し違う目線で人生を見るようになった。働く自分だけが、自分ではない。タイでの駐夫生活は、そんな当たり前のようで難しいことを教えてくれている。今は、家を支えながら、自分の力で次に立つ方法を探している。

プラーさん

（仮称・48歳）

「働く役」を降りるという決断

タイへの移住が決まった時、プラーさんは長年勤めていた塾講師の仕事を辞めた。だが、その決断は世間が想像するほど重苦しいものではなかったという。「妻がずっと努力してきたのを見ていましたから」。妻は出産後に大学院へ進学し、修士号を取得。その先にあった海外派遣というチャンスを、プラーさんは自然に、そして当たり前に応援したいと思ったのだ。
もちろん、葛藤がゼロだったわけではない。仕事を辞めるということは、収入だけではなく、社会との接点や肩書きを手放すことでもある。特に、日本で刷り込まれてきた「男は働いて家計を支えるもの」という感覚は、完全には消えなかった。自由に使えるお金が減った時、どこか説明しづらい居心地の悪さがあったという。それでも彼は、「失ったもの」より「手に入ったもの」の方が大きかったと振り返る。塾講師時代、帰宅は夜11時過ぎ。娘と夕食を囲めるのは休日だけだったが、今は毎日家族で食卓を囲める。娘の弁当を作り、「今日の唐揚げおいしかった」と言われる。そんな何気ない日常が、以前よりずっと近い場所にある。

駐夫という機会で、自分を取り戻した48歳

妻と13歳の娘との3人暮らし。2022年妻の日本語教師としての海外赴任を機にタイへ移住し、自身は仕事を辞めて“駐夫”という立場を選んだ。現在は家事や育児を担いながら、家族中心の生活を送っている。

家事の向こう側にあった“孤独”

家事を始めた当初、プラーさんは戸惑った。それは料理を作るだけでは終わらないから。献立を考え、買い物をし、片付けをする。名もなき段取りが延々と続く。「家事ってこんなに時間がかかるのか」と驚いたという。一方で、その積み重ねの中で、これまで家事を担ってきた妻や親への見え方も変わった。「働きながら家のことをやっていたって、本当にすごいことだったんだなって」。
だが、本当に苦しかったのは別の部分だった。移住直後、妻には職場があり、娘には学校がある。しかし自分には所属先がなかったのだ。昼間に一人で過ごし、動画を見て時間を潰す日々。日本にいた頃は感じなかった孤独が、じわじわと広がっていった。そんな状況を救ったのが、コミュニティだった。教会、日本人駐夫の集まり、そして趣味の釣り。タイの釣り堀で国籍を超えて人と出会い、自分の居場所を見つけていった。「家族以外のコミュニティがないと、かなりきついと思います」。駐夫生活を続けるうえで、それは実感を伴った言葉だった。

「既存の価値観」を置いて自分の言葉で生きる

タイで暮らすうちに、プラーさんの中で“働く”という言葉の意味そのものが変わっていった。以前は、働くことが人生の中心だった。長く働き、家族を支えることが幸せだと思っていた。しかしタイでは、平日の昼間に買い物をする男性も珍しくないし、妻が主体となって働く家庭も多い。誰も、人の生き方を必要以上にジャッジしない。その空気は、日本で感じていた「何かに属していないといけない」という圧力を、少しずつ溶かしていった。
「働くことって、本当は家族と生きるための手段だったんですよね」。気づけば、「男とは」や「女性の役割」といった感覚も、自分の中から薄れていた。今では、自分が家事をすることに違和感はない。むしろ、「自分は家事が嫌いじゃなかった」と笑う。得意料理は豚汁と鶏大根。娘の弁当づくりにも工夫を凝らす。収入は減ったが無駄な贅沢も減った。それでも、精神的な充足感は以前より大きい。家を守る男になったことで、プラーさんは初めて「どう生きたいか」を自分の言葉で考えられるようになったのだろう。

見逃さないための皮膚がんスクリーニング

皮膚がんは、早期に発見されれば治療が可能な病気です。主なリスク要因は紫外線の蓄積や家族歴で、日差しの強いタイでは誰にとっても無関係ではありません。特に、ほくろが多い方や日焼けしやすい肌質の方は注意が必要です。自覚症状が出にくい初期段階でいかに気づけるかが重要であり、日頃からの意識と定期的なチェックが予防と早期発見の鍵となります。違和感を見過ごさない姿勢も大切です。

FotoFinderが実現する全身チェック

FotoFinderは、高解像度カメラとAIを組み合わせた皮膚がんスクリーニングです。全身を短時間で撮影し、ほくろや皮膚の状態を記録・解析。過去データと比較することで、形や色のわずかな変化も検出できるのが特徴です。肉眼では見逃しがちな初期の異変にも気づきやすく、より客観的で精度の高い診断につながります。最終的な判断は皮膚科専門医が行います。

ほくろを“地図化”する精密検査

この検査では、皮膚全体を「地図」として記録するトータルボディマッピングを行います。さらに疑わしい部分は拡大観察（ダーモスコピー）で詳細に確認。痛みはなく、その場で状態を確認できます。継続的に記録することで、小さな変化も見逃さず、不要な外科処置を避ける判断にも役立ちます。

定期検査という新しい習慣

一般的には年1回、高リスクの方は半年～1年ごとの検査が推奨されます。検査は約40分程度で特別な準備も不要です。新しいほくろや変化に気づいた場合は、早めの受診が大切です。皮膚がん対策は「気づいてから」ではなく、「気づくために行うもの」。日常の延長として、定期的なスクリーニングを取り入れてみてはいかがでしょうか。継続することで、日常生活での安心感も高まるはずです。

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。

デング熱ワクチン、さあ、ご家族みんなで。

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）

詳しくはこちらから

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	4,400B（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	4,500B（2回分）薬剤費、医師診察費、医療器具、病院施設料含む

※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かねます。

サミティベート病院スクムビット　健康診断プログラム

			性別	男性1	男性2	男性3	女性1	女性2	女性3
			年齢	25-34	35-49	50 up	25-34	35-49	50 up
診察		一般診察		●	●	●	●	●	●
身体測定		身長・体重・視力・腹囲・血圧		●	●	●	●	●	●
血液検査	血液一般	白血球数・赤血球数・Hb・Ht・血小板数		●	●	●	●	●	●
	糖代謝	空腹時血糖値		●	●	●	●	●	●
		グリコヘモグロビン		●	●	●	●	●	●
	脂質代謝	総コレステロール		●	●	●	●	●	●
		善玉・悪玉コレステロール		●	●	●	●	●	●
		中性脂肪		●	●	●	●	●	●
	肝機能	GOT (AST) /GPT (ALT)		●	●	●	●	●	●
		ガンマGT		●	●	●			
		総蛋白 (アルブミン・グロブリン)			●	●			
		総ビリルビン			●	●			
		アルカリホスファターゼ			●	●			
	腎機能	クレアチニン		●	●	●	●	●	●
		尿素窒素			●	●		●	●
	尿酸代謝	尿酸値		●	●	●	●	●	●
	ホルモン	甲状腺刺激ホルモン				●	●	●	●
	腫瘍マーカー	肝臓腫瘍マーカー		●	●	●		●	●
		大腸等腫瘍マーカー		●	●	●		●	●
		膵臓腫瘍マーカー			●	●		●	●
		前立腺腫瘍マーカー			●	●			
		卵巣腫瘍マーカー							●
尿検査		PH・蛋白・糖・潜血		●	●	●	●	●	●
便検査		便検査		●	●	●	●	●	●
		便潜血		●	●	●	●	●	●
画像検査	X線検査	胸部単純X線撮影		●	●		●	●	●
		骨密度(骨盤+脊椎)							●
		胸部CT検査				●			
	超音波検査	フィブロスキャン (肝硬変度測定)				●			
		上腹部超音波		●	●	●		●	●
		下腹部超音波			●	●	●	●	●
生理機能検査		心電図		●	●	●	●	●	●
眼科検診		視力検査・眼圧		●	●	●		●	●
婦人科系	画像検査	乳房超音波					●		
		マンモグラムと乳房超音波						●	●
	細胞診	子宮頸がん検査					●	●	●
		パッケージ価格 (Thai Baht)		9,500	13,900	19,900	12,300	19,500	23,000

＊パッケージおよびオプションの料金は事前の予告なく変更される場合があります。
＊男性1パッケージは女性も受診可能です。

追加オプション

血液検査	血液型	1	血液型ABO式+Rh式	430฿
	貧血	2	血清鉄	800฿
		3	フェリチン	755฿
	炎症反応	4	C反応性蛋白	580฿
		5	赤沈	280฿
	リウマチ	6	リウマチ因子	800฿
	代謝	7	グリコヘモグロビン (糖代謝)	750฿
		8	クレアチンキナーゼ (心臓/筋肉細胞の代謝)	700฿
		9	電解質 (Ka, Cl, Na)	850฿
		10	カルシウム	300฿
		11	無機リン	330฿
		12	ビタミンD	1,800฿
	肝機能	13	ガンマGT	640฿
		14	総蛋白 (アルブミン/グロブリン)	320฿
		15	総ビリルビン	320฿
		16	直接ビリルビン	275฿
		17	アルカリホスファターゼ	280฿
		18	コリンエステラーゼ	860฿
	腎機能	19	尿素窒素	270฿
	膵臓機能	20	アミラーゼ	570฿
		21	乳酸脱水素酵素	800฿
	甲状腺刺激ホルモン	22	TSH	710฿
		23	Free T3	755฿
		24	T4 and Free T4	600฿
	腫瘍マーカー	25	肝臓等腫瘍マーカー	650฿
		26	大腸等腫瘍マーカー	780฿
		27	膵臓腫瘍マーカー	1,100฿
		28	前立腺腫瘍マーカー (男性)	1,100฿
	感染症 肝炎	29	A型肝炎抗体検査	780฿
		30	B型肝炎抗原検査	540฿
		31	B型肝炎抗体検査	580฿
		32	C型肝炎検査	720฿
	感染症 梅毒	33	梅毒血清反応 (VDRL)	230฿
		34	迅速梅毒検査 (Syphilis Rapid)	575฿
	感染症	35	HIV抗体検査	720฿
		36	風疹抗体検査	720฿
		37	麻しん抗体検査	880฿
		38	ムンプスウイルス抗体検査	880฿
		39	ヘリコバクターピロリ 抗体検査	670฿
尿検査		40	ヘリコバクターピロリ 抗体検査	900฿
便検査		41	ヘリコバクターピロリ 抗原検査	900฿

※本資料に掲載している費用は事前の予告なく変更されることがあります。

生理機能検査		42	肺機能検査	950฿
		43	運動負荷心電図	4,400฿
		44	足関節動脈・上腕動脈血圧比	1,180฿
		45	体成分分析 (インボディ)	950฿
画像検査	X線検査	46	胸部単純X線撮影 (側面)	600฿
		47	骨密度 (骨盤+脊椎)	3,100฿
		48	上部消化管透視 (胃のバリウム)	3,500฿
	CT検査	49	胸部CT検査(肺ドック)	5,500฿
		50	心臓CT検査 カルシウムスコア	6,500฿
	超音波検査	51	上腹部超音波	2,800฿
		52	下腹部超音波(男性：前立腺/女性：子宮・卵巣など)	2,800฿
		53	頸動脈超音波 ドップラー検査	4,000฿
		54	心臓超音波	5,500฿
		55	運動負荷心臓超音波	6,500฿
		56	フィブロスキャン (肝硬変度測定)	2,200฿
感覚器の検査		57	聴力検査 (医師の診察なし)	800฿
		58	眼科診察 (視力検査・眼圧)	800฿
		59	眼底撮影	550฿
歯科		60	歯科検診 (状態の確認のみ)	1,000฿
女性の検査	血液検査	61	卵巣腫瘍マーカー	1,100฿
		62	乳房腫瘍マーカー	1,100฿
	画像検査	63	乳房超音波検査	2,800฿
		64	マンモグラム+乳房超音波 (35歳以上に推奨)	5,100฿
		65	マンモグラム (35歳以上に推奨)	4,000฿
	細胞診	66	子宮頸がん細胞診	1,650฿
		67	HPV-DNA検査	3,500฿
消化管内視鏡検査		68	胃内視鏡検査 (のどスプレー)	8,600฿
		69	胃内視鏡検査 (鎮静剤)	10,500฿
		70	大腸内視鏡検査 (鎮静剤)	16,500฿
		71	胃+大腸内視鏡検査 (鎮静剤)	27,000฿
脳ドック		72	頭部MRA+頸動脈超音波 +経頭蓋超音波	15,000฿
		73	頭部MRI+頭部MRA+頸動脈超音波 +経頭蓋超音波	25,000฿

74　感染症スクリーニングセット Japan Infection Disease Screening Set	
A型肝炎抗体検査	3,200฿
B型肝炎抗原検査	
B型肝炎抗体検査	
C型肝炎検査	
梅毒検査	
HIV抗体検査	

＊内視鏡検査は、受診の1週間前より、抗生剤、抗血小板凝固剤を内服の方は、主治医に確認の後、服用を中止しご来院ください。また事前問診票の内容をかならず確認してください。
＊大腸内視鏡検査は前日夕方に下剤の服用が必要です。2日前までに外来に受領にお越し下さい。なお、上記には外来で発生する費用は含んでいません。
＊心臓ペースメーカー・動脈瘤クリップ・金属製の人工弁を使用している方、冠動脈のステント手術を受けて3ヶ月以内の方、妊娠初期の方はMRI検査ができない場合がありますので事前にご相談ください。

もしものために、いつもがだいじ。

サミティベート病院スクムビットの健康診断

日本人総合
健診センター

●日本人医療センター2階
●7:00~16:00
●完全予約制
●土日祝も受診可

予約はコチラ

男子改造ラボ

無策でいるか。先手を打つか。未来は今から始まる。

気づいたときには、すでに進んでいる。抜け毛や薄毛は、ある日突然始まるものではない。排水口に残る髪、セットの決まりにくさ、分け目の違和感。そうした些細なサインが積み重なり、「以前の自分」との距離を知らぬ間に広げていく。問題は見た目の変化だけではない。自信や振る舞い、さらには人との距離感にまで影響を及ぼす点にある。

薄毛は、遺伝だけが原因なのではなく、ホルモンバランス、血行不良、生活習慣、ストレスなど複数の要因が絡み合い、毛根の働きを徐々に弱らせていく。つまり「仕方ない」で済ませるには、あまりにも構造的な問題なのだ。したがってその対策もまた構造的であるべきだ。サミティベート病院スクムビットの薄毛治療は、頭皮と毛髪の状態を詳細に診断することから始まる。高倍率のスコープで毛根や頭皮環境を可視化し、原因を特定。そのうえで、LEDによる血行促進、レーザーによる毛根刺激、頭皮ケアや毛髪トリートメントなどを組み合わせ、発毛環境そのものを整えていく。特徴は、「抜けを止める」と同時に「育てる」ことにある。弱った毛根に刺激を与え、休止していた成長サイクルを再び動かす。即効性をうたうものではないが、継続によって3か月前後から変化が現れ始め、髪の密度やハリに差が出てくる。

もちろん、すべてが一朝一夕で解決するわけではない。治療には時間と継続が必要であり、生活習慣の見直しも欠かせない。それでも、何もしないまま進行を許すのか、それとも手を打つのか。その選択が、数年後の印象を大きく分ける。髪は顔の印象を縁取り、その人の雰囲気を決定づける重要な要素。失ってから嘆くのではなく、残っているうちに先回りして対策する。薄毛治療とは、過去に戻るためではなく、これからの自分を保つための選択なのである。

体験していただきました！

まずは髪と頭皮の状態を分析

今回、育毛医療クリニックを体験したのは、タイ在住15年のO・Mさん。学生時代にはスポーツで鍛えた立派な体格。実際の歳よりも年齢を感じさせないのはそのため。「若々しくいたいという気持ちはいつも持っています。ただ、髪がどうしても少なくなってきちゃって」とのこと。さっそく院内の育毛医療クリニック「バイオスコア・インターナショナル」で髪と頭皮の状態を分析。最大で300倍まで画像を拡大できるバイオスコア毛髪分析機で髪と頭皮をモニター画面に映し出した。「自分で想像していたよりも髪の薄さを実感しました」。頭頂部はもとより側頭部や後頭部もチェック。毛穴や毛根の状態を目視することで髪と頭皮が健康であるかどうかを確かめていく。

医師のアドバイスに希望の光が

「40歳になる少し前から髪のことが気になり始めました。あれ？ちょっと薄くなってきたかも？という感じでしたね」。専門医の問診にそう答えるO・Mさん。先ほどバイオスコア毛髪分析機で撮った髪と頭皮の状態を見て、医師の的確なアドバイスが続く。「先生のお話だと、まだ毛根が生きているので、治療を始めれば髪が増える可能性は十分にあるとのこと。嬉しいですね」。もう一歩踏み込めばホルモン検査を受ける選択肢もあるが、今回は髪と頭皮の現状を確認するのが目的。「LED光治療、頭髪トリートメント、スカルプレーザーなどの治療法があるというので検討してみます！」。あきらめかけていた自分の髪に光明が差したO・Mさん。日常生活のモチベーションもさらに上がりそうだ。

O・Mさん

1957年、東京都生まれ。東京都内での飲食店経営などを経て、2011年にタイへの移住を決めた。趣味は、旅行を兼ねたグルメ巡り。タイ在住歴は15年に及ぶ。

鍼があるさ、大丈夫。

サミティベート病院の鍼治療

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。

	1回分	5回分	10回分
鍼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▶

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バーツ〜

症状によりますので、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

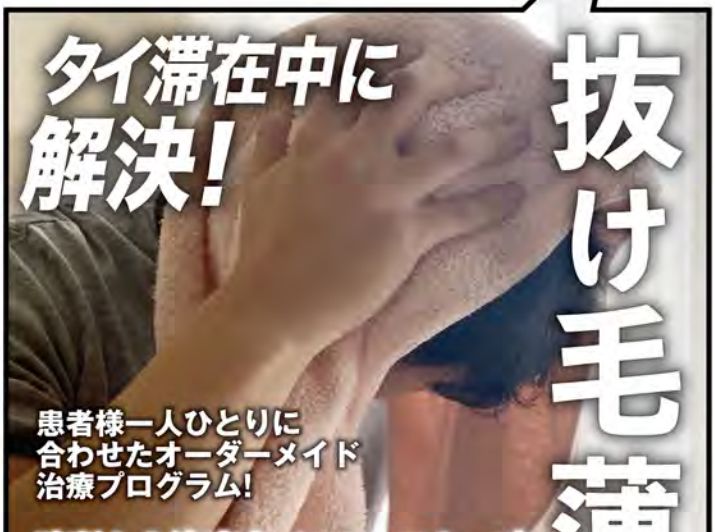
金土日祝も手術可能。休みに合わせて調整OK

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

抜け毛薄毛

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。

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。

ご予約お問い合わせ

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。

プラ先生の美容相談室 第1回 Gentle Max Pro

プラサート光彦（みつひこ）40歳 日タイハーフのサミティベート病院医師。アンチエイジング・美容医療の専門家。コッテコテの関西弁。
リサ 24歳 同病院の新人看護師。バンコク生まれ。日本に留学歴があり、日本語も流暢。将来は美容医療業界でキャリアを築きたいと考え、勉強中。

リサ：プラ先生、ちょっとご相談があるんですけど……。

プラ：おう、リサちゃん、どないしたん。今日の症例カンファで分からんとこあったか？

リサ：いえ、その、プライベートな話で……。

プラ：プライベート？ お、もしかしてアレか、彼氏のことか。

リサ：はい。その…実は、彼が毛深いんです。こないだ初めて一緒にプール行ったんですけど、彼が上着脱いだ瞬間、私、思わず「うわ」って言っちゃって…。すぐ「うわあ、暑いね」ってごまかしましたけど。

プラ：それごまかせとらんやろ。

リサ：胸毛が、もう……森なんです。屋久島なんです。

プラ：屋久島て。世界遺産やないかい。

リサ：腕も脚もモッサモサで…。私、こんなことで彼を嫌いになったらダメだと思うんですけど、正直、ちょっと、その、引いてしまって…。先生、これ、医学的にどうにかできませんか？

プラ：おお、そんなら、ちょうどええ脱毛の機械あるで。Gentle Max Proっちゅうやつや。

リサ：なんですか、そのiPhone Pro Maxみたいな機械。なにがすごいんですか？

プラ：このGentle Max Proのスゴいところはな、レーザーが二種類入っとるとこや。一個目が「アレキサンドライトレーザー」、波長755ナノメートル。これは色の薄い肌に生えとる、わりと細めの毛に強い。

リサ：ふんふん。

プラ：もう一個が「ヤグレーザー」、波長1064ナノメートル。こっちは波長が長い分、肌の奥まで届くから、色黒の人でも安全に当てられるし、太い毛、深いとこに生えとる毛にも効く。

リサ：なるほど、棲み分けがあるんですね。

プラ：そや。普通のクリニックの脱毛機は片方だけ、っちゅうのが多いんやけど、これ一台あれば完璧や。

リサ：ところで先生、レーザーって痛いんですよね？ 彼、見た目はワイルドですけど中身は繊細で、採血のときも「いてっ」て言うんですよ。

プラ：大丈夫や、Gentle Max Proにはなんと DCDっちゅう冷却装置がついとんねん。Dynamic Cooling Deviceの略や。レーザー当てるほんのちょっと前にな、冷たいガスをシュッと吹きかけて、皮膚の表面だけパッと冷やすんや。

リサ：表面だけ？

プラ：そや。レーザーで狙いたいのは毛根の奥やろ。表面だけ冷やしといたら、奥の毛根は熱い、表面はヒンヤリ、っちゅう状態が一瞬でできる。せやから痛みも軽いし、火傷もしにくい。

リサ：おお、賢い。

プラ：例えるなら、たこ焼き食うときに外側はフーフーして冷ましつつ、中身はアツアツのまま頬張る、あの感じや。

リサ：例えがいきなり関西すぎますが、なんとなくわかります。あと、聞きにくいんですけど、この機械、おいくらなんですか？

プラ：これ業務用の医療機器やからな。バンコクのスクムビットで、ひとり暮らし用のコンドミニアム、買えるくらいや。駅近のええとこな。プール付きや。

リサ：コンドミニアム!? 先生、それもう、機械じゃなくて不動産ですよ。

プラ：せやからその辺の脱毛サロンにポンと置いてある機械とはワケがちゃう。ほんで、これだけの機械やから、扱う方もちゃんとしとかなアカン。

リサ：というと？

プラ：レーザーっちゅうのは、出力の設定間違えたら火傷するし、肌の色見極められへんかったら色素沈着も起こす。だから誰でも扱えるもんちゃうねん。リサちゃんが将来この機械触るんやったら、原理から副作用まで全部頭に入れとかなアカンで。

リサ：はい、勉強します！

プラ：ちなみに、うちの美容皮膚科では施術するんは医師や。皮膚科の専門医に加えて、美容医療のライセンス持ったドクターが直接診て、直接当てる。

リサ：医師が直接、ですか。

プラ：そや。肌質も毛質も一人一人ちゃうし、出力も部位ごとに細かく調整せなアカン。それを判断できるのは、結局、医学の知識ある人間だけや。それにな、うちでは施術後のアフターケアも医師がフォローする。火傷のリスクも、色素沈着のリスクも、ちゃんと医療として管理する体制や。

リサ：すごいです！ 先生、私、彼を連れて来ます！

プラ：おう、連れて来い。リサちゃんも見学したらええ。実際の施術見るんが一番勉強になるからな。

リサ：はい！ ……あ、でも、彼の前で「屋久島の伐採」とか絶対言わないでくださいね！！

百年の恋が冷める瞬間（とき）。

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 サミティベート病院スクムビット 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

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

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。

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。

あなたは

日本人男性の受診が増えてます！

サミティベート病院スクムビットの 美容皮膚科でボトックス

●米国アラガン製・世界シェアNo.1のボトックス製剤使用
●日本国内で認可されている唯一の製剤

部位	注入点数（単位）	価格（THB）
目の周辺	8	6,500
	6	5,000
	4	4,000
眉間	5	5,000
額	8	6,500
	5	5,000
追加	2	1,500
	1	1,000

自然な仕上がり！
施術は約10〜20分！
約3〜6ヶ月の効果！

※アラガン製以外にも製剤がありますので、受診時に医師と確認ください。
※薬剤処方、医療機器、サービス料が別途加算されます。
※費用等は事前の予告なく変更されることがあります。

詳細・ご予約はこちらから

※上記のほか、ご要望やご相談に応じます。費用は2026年12月31日まで有効

変われます。

ドクター南の

生活羅針盤

【第十二回】

信じる者は救われるか

「鰯の頭も信心から」という言葉がある。どんなにつまらないものでも、信じる心があれば尊いものに変わるという意味だ。最近になって、この言葉の奥にある“人が何かを信じる力”の大切さをしみじみ感じるようになった。メンタルの相談を受ける機会が増えたこともあり、なおさらそう思う。人はよりどころを持てるだけで、心のありようを変えられる。信じると言えばまず宗教を思い浮かべるが、よく考えてみれば、私たちは日常のあらゆる場面で信じることに支えられている。電車が時刻表どおりに来ること。天気予報がある程度当たること。蛇口をひねれば水が出て、スイッチを押せば電気がつくこと。信号機が正しく作動し、ニュースが事実に基づいていること。銀行に預けたお金がなくならないこと。そして、人との約束が守られること。これらはすべて、私たちが無意識に信じている“前提”だ。しかし、こうした前提は、タイで暮らしていると揺らぐことがある。電車が遅れたり、行政サービスが急に変わったり、信号通りに人が動かなかったりする場面に出会う。日本でも最近は、政治や報道の不透明さ、道路の陥没など、以前より不安を感じる事例が増えているように思う。安定していると思っていたものが揺らぐと、思いのほか心細くなるものだ。

医療の世界でも、信じることの力を実感する場面は多い。たとえば薬。プラシーボ効果という言葉が示すように、「効く」と思うだけで症状が改善することがある。「これで良くなる」という思いが、人が本来持っている回復力を引き出すのだろう。そして、医療者の言葉。丁寧な説明と「大丈夫ですよ」という一言が、患者さんの表情を明るくすることを何度も見てきた。信じることは、心だけでなく身体にも影響を与える。もちろん、信じることには危うさもある。マスコミの偏向報道やフェイクニュースが広がる今の世の中では、真偽を疑う姿勢も必要だ。ただ、疑いだけでは心は乾いてしまう。妄信は危険だが、それ以上に、信じられるもの、よりどころを持つことには人を支える力がある。

「信じる者は救われるか」。その答えは、信じることが人を結び、家庭や社会を静かに支えているという事実にある。前提が揺らぎやすい時代だからこそ、私たちは互いに信じられる存在でありたい。

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。

米ぬか

酵素風呂は15分一本勝負

あまり知られていないかもしれません。
酵素風呂の入浴時間は約15分なのです。
もしかして短いと感じますか？
でも60〜70C°の発酵熱に
全身を預けるには、これが最適。
みるみる流れ出る汗によって、
老廃物は一気に体外へ！
あなたの免疫力は向上し、
肩こりや腰痛、不眠も改善されます。
この手早さが、実にうれしい。
お忙しいビジネスマンにこそ、
おすすめなのです。

BaanTao 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
（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）

at ease THAI MASSAGE

THAI HERB STORIES

あなたと私とワンサオロン

夫の誕生日、アロマを贈った。何げなく繰り返される日常に、ちょっとした変化をつけたくて。夫は驚いていたけれど、まんざらでもないみたい。その香りはほんのり甘く、少しセンチメンタル。ふわりと香るたび、深く優しい気持ちになる。これって、逆に私が癒されてるのかも。タイ古来から伝わるハーブ、ワンサオロン。さすがの技だ。あの日から、夫と私のまん中にはいつもこの香りがある。

心落ちつく香りで、二人の毎日を整えませんか。

01 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

02 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

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▶

marukome
since1854

マルコメ主夫の友宣言。

バンコクでも、家事を頑張る男性が多いと聞きます。お子さんのお弁当、今夜の夕食。毎日のことだから、献立を考えて、食材を買い揃えるだけでも大変です。そんなパパたちに、いまマルコメが伝えたいこと。それは、味噌や塩糀を調味料として上手に使えば、料理のバリエーションがグンと広がる、ということ。マルコメの公式LINEでは、そんなお役立ちレシピをたくさん公開しています。だからまず、頑張るあなたとお友達になりたい。いつでも相談できるいい親友でいたい。QRコードの向こう側で、マルコメがお待ちしております。

塩糀パウダーでハンバーグ／液みそでワンパン・ボロネーゼ

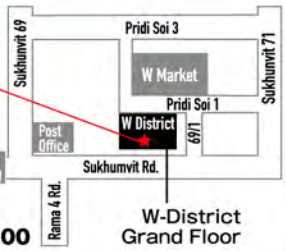
LINE

※公式LINEにはオンライン購入情報なども満載です。

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など、
幅広いアイテムを販売中!
日本酒の販売もはじめました!



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

yamamori
Embracing Wellness

健康とは、愛情をもって育むもの。

ヤマモリが唱える健康習慣。その自信作であるパイナップルビネガーをふんだんに使用した新たなラインアップが誕生しました。コラーゲン、食物繊維、そしてGABA。いずれも現代人のカラダの悩みを和らげる有効成分を含み、毎日摂取いただくことでより大きな効果が期待できます。ゼリータイプだから吸収も早く、各種成分はあなたの体内を駆け巡り、さらなる日々の活力を与えてくれることでしょう。
さあ、毎日どうぞ。ありったけの愛情をもってあなたの健康を育んでください。

美肌、美髪、関節や骨の健康維持に
酢酸 + コラーゲン

腸内環境の改善、血糖値の上昇抑制に
酢酸 + 食物繊維

高血圧、ストレス軽減、睡眠改善に
酢酸 + GABA

オンラインショップ、または各スーパーでお求めください。

さあ、デング熱対策。
まずは我が家で、できることから。

EARTH
Act For Life

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
天然エキスなので1歳のお子さんから使用可能。効果持続時間は7時間。

アースワンプッシュ
120日
1プッシュで効き目が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。

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

少し変われば、かなり変わる。

強力な抗酸化作用を持つポリフェノールや
βカロテンを豊富に含む「赤紫蘇（あかしそ）」は、
疲労回復、殺菌作用、アンチエイジングなど
高い効果が期待できる優れた食材です。
あなたの毎日にぜひ取り入れてみてください。
何かが少しずつ、変わっていくはずです。

食卓の定番!
長年愛される伝統の味。

天然無着色!
楽しみ方はアイディア次第。

https://www.mishima.co.th/　mishima

“カラダと向き合う”質問箱⑯【肩こり編】

整形外科・リハビリテーション科医：パッタラポン医師（Phattarapon Atimetin, M.D.）

Q. マッサージを受けてもすぐ元に戻る肩こりは、何が原因なのでしょうか？
A. まず、肩こりの原因として多いのは、姿勢の悪さや首・肩への継続的な負担です。一時的にマッサージで筋肉がほぐれても、根本的な姿勢や生活習慣が変わらなければ、再び筋肉が緊張し、症状が戻ってしまうことがあります。肩こりを改善するためには、マッサージだけでなく、理学療法士による個別の運動指導が受けられる整形外科でのリハビリも効果的です。

Q. デスクワーク中心ですが、肩こりは姿勢の悪さが影響しますか？
A. デスクワークによる肩こりでは、「姿勢」が大きく影響します。特に、顔を前に突き出した姿勢や、長時間うつむいたままの状態は、首や肩の筋肉に大きな負担をかけます。予防としては、モニターの高さを目線に合わせる、肘掛けを使う、肩の力を抜く、定期的に休憩を取るなどが効果的です。加えて、首や肩周囲のストレッチを行うことで、筋肉の柔軟性を保ちやすくなります。

Q. 肩こりがひどい日は頭痛や吐き気も出ます。放っておいて大丈夫ですか？
A. 肩こりが強い日に頭痛や吐き気が出る場合は、筋肉疲労だけではなく、首や肩の筋肉の強い緊張によって血流や神経に影響が出ている可能性があります。特に、首の筋肉が硬くなると、後頭部から頭にかけて痛みが出ることがあります。また、首の椎間板の異常や神経の圧迫がある場合には、腕のしびれや力の入りにくさを伴うこともあります。症状が一時的で、休息や姿勢改善で軽快する場合もありますが、改善しない場合は、自己判断で放置せず、受診して医師に相談することをおすすめします。

Q. 湿布や塗り薬は一時しのぎにしかならないのでしょうか？
A. 湿布や塗り薬は、痛みや炎症を一時的に和らげる効果がありますので、痛みがつらい時の症状緩和には役立ちます。ただし、肩こりの原因が姿勢の悪さなどの筋肉への継続的な負担にある場合、湿布だけでは根本的な改善にはつながりにくいことがあります。そのため、湿布や塗り薬は「症状を和らげる補助」として活用しながら、同時に姿勢改善やストレッチ、作業環境の見直しを行うことが大切です。

Q.「肩を回せばいい」と言われますが、逆に悪化することはありませんか？
A. はい、やり方によっては症状が悪化することもあります。特に、強い痛みがある状態で無理に大きく動かしたり、勢いをつけて回したりすると、首や肩の筋肉にさらに負担がかかることがあります。本来、肩や首の運動は「痛みを我慢して行う」のではなく、筋肉に軽く張りを感じる程度で、ゆっくり行うことが大切です。

南国の子守唄　第2回

バンコク夏の陣

育児エッセイの名著をあげて欲しいと言われれば、川上未映子の「きみは赤ちゃん」で決まりだろう、そして2位は存在しない。というのも、過去の文豪と呼ばれる人たちは破天荒な人物ばかりで、妊娠から新生児、幼児期の育児にはほとんど参加していないのか、一流作家たちのこの分野のエッセイはすっぽり抜け落ちているのだ。

そして、唐突に始まった本コラムであるが、「男性医師ならではの視点で、育児の奮闘を描く」というテーマで始動しており、筆者としては男性の育児エッセイという領海にバンコクからぽちゃんと一石投じてみようと思っているわけである。

さて。今回は便秘との戦いについて書いてみたい。当コラムは始まりも唐突であれば、話題の切り替えも唐突だ。

4月、5月のバンコクはとにかく暑い。子供は代謝がいいこともあって、10分も外にいれば玉のような汗を流し、水を飲んでも追いつかず、どうしても便が硬くなってしまう。

最初は日本から持ってきていた酸化マグネシウムを使っていたのだが、それでも数日便が出ないことがあって、週に1回くらいは自宅で浣腸する必要があった。しかしそれでは親子ともに負担が大きいのでサミティベートで相談したところ、ラクツロースを勧められた。

ラクツロースは糖の一種であり、胃腸では一切吸収されずに大腸まで達するという性質があって、便を柔らかくして、腸の蠕動を促す。体内に吸収されないので長期間使用しても副作用が少なく、小児の便秘に対して安全に使用できる。

と、ここまでは以前から知っていたのであるが、ふと毎日糖を摂取していて我が子は虫歯にはならないのか？と思い調べてみた。するとラクツロースは虫歯の原因となるミュータンス菌が発酵しにくい構造をもつため、リスクは非常に低いということであった。なんとも優れた薬である。

昨年から使い始めたラクツロースは無事に効果を発揮し、徐々に投与量を減らしても快便が続いており、ほぼ薬なしでも大丈夫な状態になっていた。しかしバンコクで2度目の酷暑の夏を迎えるにあたり、最近はまたこまめに量の調整が必要な日々が続いている。しばらくは子どものうんちのことを考えることが増えそうなバンコク2度目の夏である。

＊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。

おざき たかし
尾﨑 岳 医師

みなみ ひろたか
南 宏尚 医師

かわの はるか
河野 春香 医師

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。

※診察、診断、治療、薬の処方はできません。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くことがございます。

要予約
お申し込みは

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。

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
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。※救急車は有料です。

食べて整える⑧

日常をほぐす、レモングラス

タイで暮らしていると、香りが空気の質を変える瞬間に何度も出会う。その代表がレモングラスである。細長い葉は稲の仲間にあたり、どこか素朴な姿をしているが、ひとたび切ってみればレモンのような清涼な香りが立ちのぼる。レモングラスは料理になり、香りで演出し、暮らしそのものに溶け込んでいる素材だ。市場では束ねて売られ、家庭の台所にも当たり前のように置かれているあたりに、その身近さが表れている。

トムヤムクンをはじめとするスープには欠かせない存在で、煮出して飲めば体の内側にすっと風が通るような軽やかさがある。鶏の唐揚げに下味として使えば、脂っぽさを和らげ、食後の余韻をすっきりと整えてくれる。さらに刻んでサラダに加えれば、単調になりがちな味に立体感が生まれる。主張しすぎず、それでいて全体の印象をさり気なく変えるのが、レモングラスの魅力だ。

その働きを支えているのが、シトラールをはじめとする精油成分。レモンにも似た香りのもととなるこの成分には、抗菌作用や消化促進、リラックス効果があるとされ、体の内外に穏やかに効く。また、暑さで鈍りがちな胃腸の働きを助け、日常のコンディションを食べることで整えてくれるのも特徴だ。香りが単なる嗜好ではなく、機能として息づいているところにも、このハーブの奥深さがある。

強い刺激ではなく、通り抜けていくような清涼感。絡まりがちな日常の滞りをほぐし、体と気分を軽くする。その穏やかな作用は、ふとした瞬間に空気の質さえ変えてしまう。それがタイで何度も出会ってきた、あの香りの正体である。

今月のYou&Samitivej Vol.16

旅のおかずについて。

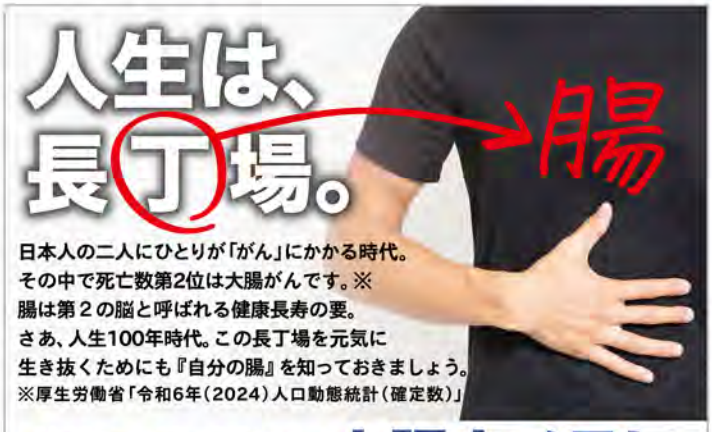
旅先で興味をひかれる食べ物に出会うと、いけそうなものは片っ端から食べてきたものですが、僕はそんな旅先での食事を「旅のおかず」と呼んでいます。その点、タイはイタリアなどと並んで「旅のおかず」がかなり充実していると思います。

例えばバンコク。まだこの街に住む前には、出張で来るたびにいつも旅行気分で都内を巡っていました。スクンビット26（BTSプロンポン駅近く）にあるクイッテアオウ（小麦や米の麺を使ったラーメンのようなもの）の超有名店「ルンルアン」などは、最初に食べた時にはびっくりしました。無礼な言い方かもしれませんが「なんでこんな店に、こんな美味いものがあるんだ」と思ったものです。

野暮用があって出かけたBTSのセナニコン駅近くにある「モンコンワッタナー」のカオマンガイも、蒸し鶏をのっけただけのご飯（失礼）が、なんでこんなに美味しいんだと絶句しました。タイの中でもバンコクというのは間違いなく美食の街。近頃は新しいモールの小奇麗なフードコートにもミシュラン掲載店が数多く出店していて、いろんな出会いがあります。そして、何でもない構えの古ぼけた店で出すものが絶品!なんていうこともけっこうあるから楽しくなります。

最近感動したのは、ペッチャブリー県の山の中で観光農園のおばちゃんが作ってくれたトムカーガイ。これには涙が出るほど感動しました。もともとホワイトソースがベース（トムカーガイはココナッツミルク）のスープは好きだったのですが、あの一品はタイ料理というよりも西洋の料理に近い気がします。だからきっと「世界最高のチキンスープランキング（Best Rated Chicken Soups in the World）」で第一位の栄冠に輝いたのでしょう。タイの食文化は様々なものを飲み込み、自国のスタイルを適度に織り込んでからアウトプットするのが上手だなとつくづく思います。さて、今度はどこでどんな「おかず」に出会えるのか。食いしん坊の旅は続きます。

文・吉田一紀



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、または判断しづらかった
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バーツ
2 大腸カメラ・胃カメラ 27,000バーツ
（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バーツ
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バーツ
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バーツ
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.16

発行日：2026年6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 巌　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

あなたのために生きていく②

男の公開ラブレター

騙されてみるのもいいかも。僕と結婚した訳を聞いたら君は少し笑ってそう言った。

僕たちの道は、最初からまっすぐじゃなかった。巡り合ったり、離れて暮らしたりと、まるでカーブを曲がった先でまた同じ景色に辿り着くような道だった。17歳で知り合って、26歳で再会。その飲み会で最後まで残ったのは君と僕だけ。別れ際に僕はアル・ジャロウのコンサートのチケットを君に渡した。確か「一緒に行く人が他にいないからもらってくれる?」と言い訳したと思う。でも、あれはもう一度会うために用意していたんだ。僕たちはその2年後に結婚した。ある日、なぜ僕と結婚したのかをそれとなく聞いてみた。「なんだか面白そうな人だったから、ずっと騙されてみてもいいかなって思ったの」。やっぱりお見通しだったのか。僕は海外勤務が多かったし、今もタイで仕事をしている。「好きな仕事ならやってみなくちゃ」と君は言うけど、この前初めて「本当は帰ってきてほしいんだけど」と呟いたよね。日本へ戻ったら、また昔のように二人でバイクに乗って旅をしよう。二人が好きなアーティストのコンサートにも行こう。君がもう騙されているふりをしなくてもいいように、これからも僕は君と同じワインディングロードを生きていく。

大倉健司

Centralize Power Industry Co., Ltd. ゼネラルマネージャー

1963年東京都生まれ。1987年東京理科大卒。大学卒業後、本田技研工業株式会社に入社。4輪車の車体設計に携わり、イギリス駐在3年、タイ駐在3年半など海外勤務を歴任。2025年から現職。ドラム、バイク、自転車、釣り、畑いじりなど多趣味。

9/106, Moo 5, Phahonyothin Rd, Klong Nueng, Amphur Klong Luang, Patumtanee, 12120

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。