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.17

サミティベート
SAMITIVEJ
スクムビットSUKHUMVIT

いま、ここからのゴルフ

いま、ここからのゴルフ

僕たちのゴルフは、ここからもっと深くなる

会社では部長。家庭では父親。それなりに修羅場をくぐり抜け、人生経験も積んできた。若い頃ほど無茶はしない。感情のコントロールも覚えた。失敗とも、それなりに付き合えるようになった。
そんな、はずだった。
ところが、フェアウェイに立つと勝手が違う。飛ばしたい。勝ちたい。上手く見られたい。ティーショットひとつで一喜一憂し、短いパットを外して落ち込み、同伴者の飛距離に気もそぞろ。普段は正体を隠している欲や見栄、焦りや執着が、フェアウェイでは丸裸にされてしまう。だから、ゴルフは面白い。
なぜ僕たちは、これほどまでにゴルフに魅了されるのか。タイという世界有数のゴルフ環境のなかで、ゴルフを通じて自分自身と向き合う意味。そして、その挑戦を支えるプロフェッショナルに話を聞いた。

「ゴルフは動く瞑想」と語る僧侶プロ

中村映禅プロ

奈良県の浄土宗寺院に生まれ、僧侶でありながらもPGAティーチングプロ資格を取得。タイを拠点に「ZEN Golfer's Factory」「ZEN Golf Academy」を主宰し、禅の思想を取り入れた独自のゴルフ指導を展開する。タイシニアプロゴルフ協会（TSPGA）名誉会長。ゴルフを通じて心と身体を整える「ZENメソッド」を提唱している。

お問い合わせ

中村映禅プロに一問一答【ゴルフの正体】

ここからのゴルフ。
難しくなる理由、はまる理由。

Q いま、ここからのゴルフで、大切な視点は？

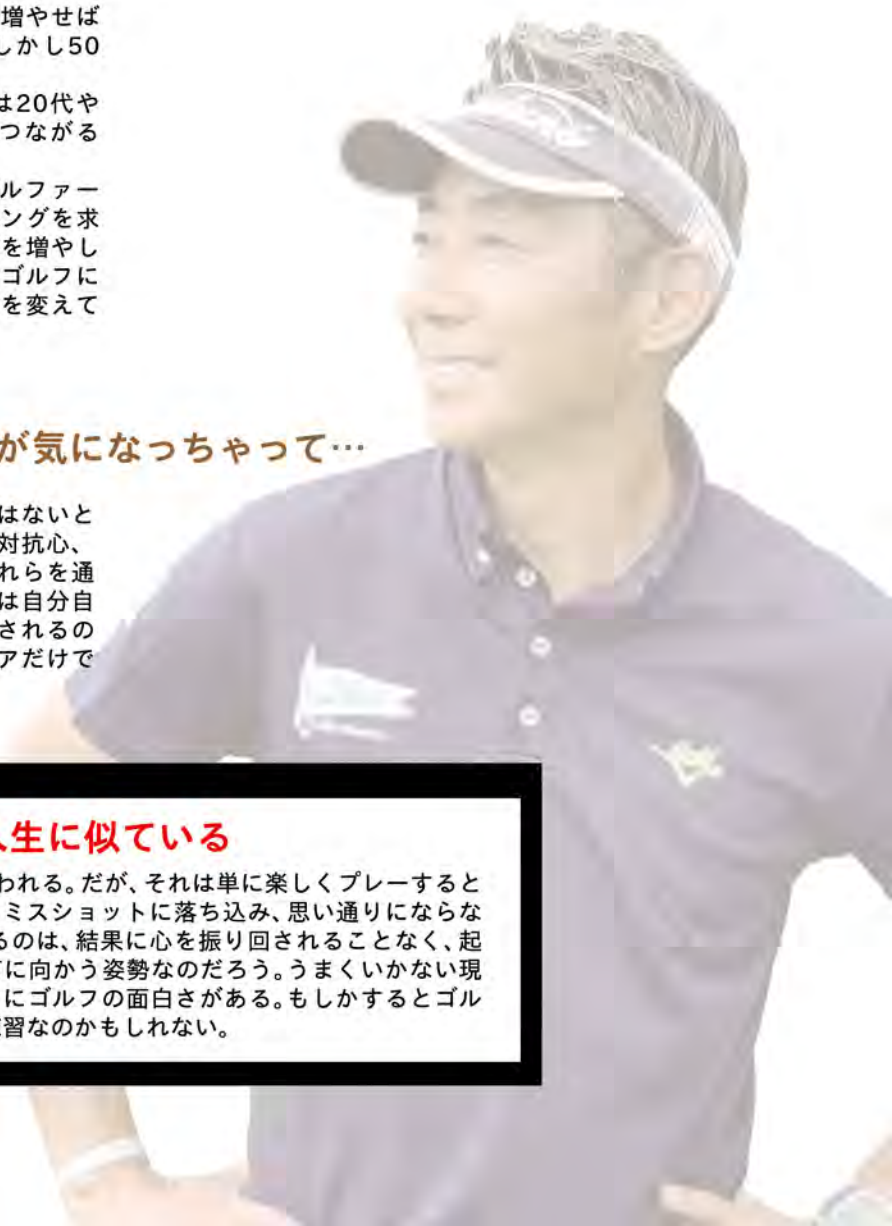
人は老化そのものに苦しむのではなく、「若い頃の自分」と比較することで苦しみます。仏教では「比較が苦しみを生む」と説きますが、ゴルフ場ほどそれが表れる場所はありません。
昔の飛距離、昔のスコア、昔の成功体験。頭の中には絶好調だった頃の自分が残っています。しかし、目の前のボールは過去の栄光を知りません。現在の肉体や技術による結果しか返してくれないのです。
今の皆さんのゴルフで大切なのは、失ったものを数えることではなく、「今の自分」を受け入れること。そこから本当のゴルフが始まるのだと思います。

Q 最近、練習が辛くなってきたんですけど…

若い頃のゴルフは比較的シンプルです。練習量を増やせば上達するし、筋力をつければ飛距離も伸びる。しかし50歳を過ぎると事情が変わります。
身体は確実に変化しているのに、頭の中の自分は20代や30代のまま。そのズレがミスショットや怪我につながるのです。
身体は50歳、意識は30歳。多くのアマチュアゴルファーは、そのギャップに気づかないまま昔と同じスイングを求めてしまいます。ですから、がむしゃらに練習量を増やしたところで若さは取り戻せません。大人の男性のゴルフには、自分の身体を理解し、それに合わせてプレーを変えていく柔軟さが必要なのです。

Q プレー中、どうしてもスコアが気になっちゃって…

ずばり、ゴルフほど人間の本性が現れるスポーツはないと思っています。ミスをした時の態度や同伴者への対抗心、スコアに対する執着。フェアウェイの上では、それらを通じてその人の正体が見事にさらされます。ゴルフは自分自身を映し出す鏡のようなスポーツ。感情に振り回されるのか、それとも冷静さを保てるのか。その差がスコアだけでなく、その人の「人間性」として現れるのです。



ゴルフはどこか人生に似ている

ゴルフの理想は「エンジョイゴルフ」だと言われる。だが、それは単に楽しくプレーするという意味ではない。ナイスショットに歓喜し、ミスショットに落ち込み、思い通りにならない展開にもかならず出会う。そこで大切になるのは、結果に心を振り回されることなく、起きたことを受け入れ、気持ちを整え、次の一打に向かう姿勢なのだろう。うまくいかない現実を受け入れながら、それでも前へ進む。そこにゴルフの面白さがある。もしかするとゴルフとは、人生を少しだけ上手に生きるための練習なのかもしれない。

中村映禅プロに一問一答【僕たちの挑戦】

僕たちは、ゴルフを通じて変わることができる。

Q 年齢を重ねても、人は変われますか？

人生は、命が尽きるその瞬間まで未完成です。にもかかわらず、多くの人は「もう若くない」「今さら無理だ」と、自分で限界を決めてしまいます。しかし本来、挑戦に年齢制限はありません。
ゴルフの世界では、50代、60代になっても本気で上達を目指し、夢を追い続ける人たちがたくさんいます。特にタイでは年齢という概念が良い意味で曖昧です。60歳を超えても真剣に競技に向き合い、悔しがり、成長を喜ぶ人が当たり前にいる。私はそうした姿を見るたびに、人間は何歳からでも変われるのだと感じます。人生に必要なのは、諦める理由ではなく、挑戦する理由を見つけることだと確信しています。

Q いま、ここからのゴルフに必要なものって？

加齢を理由に多くの人が挑戦を諦めているように思います。しかし実際には年齢ではなく、失敗することへの恐れがブレーキになっているケースが少なくありません。
だからこそ目標が必要なのです。ベストスコア更新でもいい。競技会でもいい。シニアプロテストでもいい。本気で目指すものがあると、人は驚くほど前向きになります。
目標を持つことで日々の練習に意味が生まれる。昨日の自分を超えようと思える。そして何より、人生そのものが楽しくなるのです。

Q タイでシニアプロに挑戦できるって、本当ですか？

「プロゴルファーになりたい」。それは多くのゴルファーが一度は抱く夢でしょう。しかし、その夢は若者だけのものだと思われがちです。ところがタイには、その常識を覆す舞台があります。TSPGA（タイシニアプロゴルフ協会）は50歳以上を対象としたシニアプロ制度で、タイ人はもちろん、日本人を含む外国人にも門戸が開かれているのです。
当然ですが簡単な挑戦ではありません。長年のクセを修正し、体力を維持し、技術を磨く必要がある。仕事や家庭との両立も求められます。それでも挑戦を続ける人が絶えないのは、プロ資格そのものが目的ではないからだと思います。その姿勢には、もう一度、己の瑞々しい日々を取り戻そうとする情熱がみなぎっています。シニアプロ挑戦者たちは、まさに第二の青春を生きているのです。

TSPGAは、第二の青春への入り口

タイには、大人が「プロ」を目指せる舞台がある。TSPGA（タイシニアプロゴルフ協会）だ。50歳以上を対象としたシニアプロ制度で、日本人を含む外国人にも道が拓かれている。ZEN GOLF ACADEMYは、そんな新たな目標へ向かう、多くのゴルファーたちの挑戦を支えているという。興味がある方は、ぜひチャレンジしてみてはいかがだろうか。そこには、同じ志を持つ多くの仲間たちもいる。

中村映禅プロに一問一答【ゴルフメンタルと瞑想】

ゴルフは、すなわち動く瞑想である。

Q なぜ、僕たちはミスを引きずってしまうのでしょうか？

ゴルフでミスをした時、多くの人は過去に意識を向けます。「あのショットが良くなかった」「あそこで刻むべきだった」。逆に次のホールでは未来を考えます。「ここで取り返したい」「なんとか100を切りたい」。
仏教や瞑想では「今ここ」に意識を置くことを大切にします。ところが人間は放っておくと、過去への後悔や未来への不安に引っ張られてしまう。ゴルフは、その心の動きが結果として表れやすいスポーツなのです。
だから私はよく、「ボールは過去にも未来にも打てません」とお伝えしています。打てるのは、目の前の一球だけ。その一球に集中する積み重ねが、結果的に良いゴルフにつながるのです。

Q 中村プロがゴルフに取り入れている「瞑想」とは？

瞑想という言葉を聞くと「目を閉じて無になること」や「特別な修行」を想像する方もいるでしょう。しかし私がお伝えしている瞑想はもっとシンプルなものです。
ひと言で言えば、「自分自身を客観的に観察するトレーニング」です。ゴルフは18ホールで4〜5時間を要しますが、実際にボールを打っている時間はほんの数分しかありません。それ以外の時間、人はその日のラウンドの行方を考え続けています。
だから私は、ショットの前に呼吸を整える習慣を身につけてもらいます。深く息を吐き、自分の身体感覚に意識を戻す。これは単なるリラックスではありません。脳を「今この瞬間」に戻すためのスイッチです。トップアスリートほど、結果ではなく今やるべき動作に集中していると言われます。感情に振り回されなくなることで、本来持っている力を発揮できるようになるのです。

Q 池越えのショットだと、どうしても力んでしまうんですけど…

池越えのショットは、プロでも緊張します。しかし大切なのは、恐怖を消そうとすることではありません。「今、自分は怖がっているな」と気づくことです。すると不思議なことに、感情と自分との間に距離が生まれます。恐怖に支配されるのではなく、恐怖を感じながらも行動できるようになるのです。
私は長年僧侶として多くの方々と接してきましたが、50代を過ぎると多くの人が共通の課題を抱えます。それは身体の疲労ではなく、心の疲労です。仕事では責任が増え、家庭では立場が変わる。将来への不安も出てくる。それだけに、人生の後半には身体を休めるだけでなく、心を整える時間が必要です。
青空の下で芝の感触を感じる。風を感じる。鳥の声を聞く。そして呼吸を整えながらボールを打つ。私はよく、「ゴルフは動く瞑想です」とお話しします。ボールは過去にも未来にも打てません。打てるのは今だけです。ゴルフを通じて「今を生きる力」を磨くことができる。そして、その力はコースの外の人生にも活きてくるのです。

そのボールは今しか打てない

ゴルフでは、過去のミスを悔やんでもスコアは戻らない。未来の結果を心配しても、ボールは真っすぐ飛んではくれない。必要なのは、「今ここ」に集中すること。それはゴルフだけでなく、人生にも通じることだ。仕事や家庭、将来への不安…。私たちは知らず知らずのうちに過去や未来に心を縛られている。それゆえに、青空の下で一球に集中する時間には意味があるだろう。さあ、クラブを握れ。「今を生きる力」に磨きをかけよう。

時澤 礼プロに聞く「いま、ここからのゴルフ」

“今の自分”を伸ばす実践派コーチ

時澤 礼プロ（Pro Ray）

1982年に渡米してゴルフを始め、高校・大学ではゴルフ部に所属。2016年に（公）日本プロゴルフ協会（PGA）ティーチングプロA級資格を取得。2018年よりバンコク在住。現在は「ゴルフスイングアカデミーバンコク」代表兼ヘッドプロフェッショナルとして、初心者から上級者まで幅広いゴルファーを指導している。2016、2017年には日本シニアツアー予選会にも挑戦。バンコク在住以来、サミティベート病院を信頼して利用。2年前の事故による手術・治療も同院で受け、無事完治。58歳。

ゴルフは、年齢を重ねても進化し続ける。

Q 中高年のゴルファーがスコアを伸ばすために、最初に見直すべき技術は何でしょうか？

まず最初に確認したいのは、「これまでに90を切った経験があるかどうか？」です。
90を切ったことがない方であれば、まず見直すべきは基礎です。
●グリップ ●アドレス●ボールポジション ●身体の使い方 ●スイング軌道

こうした基本技術を学び直すだけで、
●飛距離アップ ●ミート率向上 ●安定性向上 ●スコアアップにつながることが少なくありません。

一方で90を切った経験がある方は、基本技術はある程度身についている可能性が高いため、●アプローチ ●バンカー ●パター ●コースマネジメントといったスコアメイクの技術を優先的に磨く方が効果的です。

Q 若い頃と同じスイングを続けることのリスクはありますか？また、変えるのであれば、どうすれば良いのでしょうか？

若い頃と同じスイングを続けることにはリスクがあります。なぜなら、身体は確実に変化しているからです。
若い頃は柔軟性や筋力でカバーできていた動きも、中高年になると負担が大きくなり、ミスショットや故障につながることがあります。
ただし、昔のスイングを否定する必要はありません。
大切なのは、昔の自分に戻ろうとするのではなく、今の自分に合ったスイングへ進化させることです。
より効率よく振る。より再現性を高める。より身体に優しく振る。いま、ここからのスイングづくりは、「若返ること、昔に戻ること」ではなく、「最適化すること」です。

時澤 礼プロに聞く「いま、ここからのゴルフ」

Q 年齢を重ねても長く上達し続けるために、日常的にどんな練習を心掛けるべきですか？

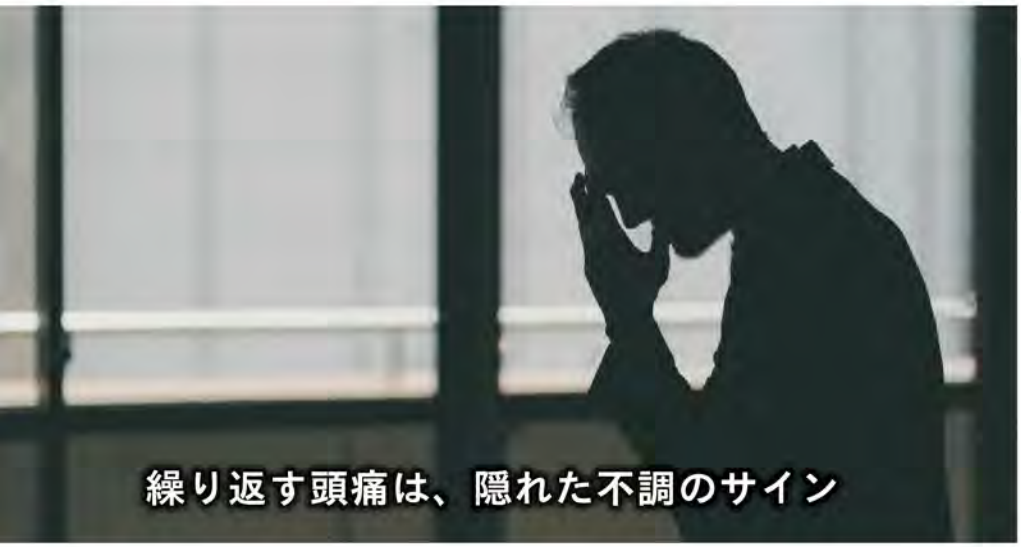
中高年のゴルファーに大切なのは、練習量より継続力です。毎日何時間も練習する必要はありません。
それよりも、●ショートゲーム ●パッティング ●距離感の練習を継続することが重要です。
また、技術だけでなく身体のケアも練習の一部です。股関節や肩甲骨、胸椎の柔軟性を維持するだけでも、スイングの再現性は大きく変わります。上達し続ける方は、ゴルフの練習だけでなく、身体づくりの努力もしています。

Q 中高年のレッスンの現場で見てきた「上達が止まるゴルファー」の共通点はありますか？

いくつかありますが、最も多いのは、昔の自分と比較し続けてしまうことです。「昔はもっと飛んだ」「昔はもっと振れた」そう思うのは自然のことです。飛距離への憧れはゴルファーのロマンですし、向上心がある証拠でもあります。しかし、その気持ちが強すぎると、今の自分に必要な課題が見えなくなることがあります。上達し続ける方は、年齢という現実を受け入れながらも、挑戦する気持ちを失いません。諦めるのではなく受け入れ、受け入れるから工夫でき、工夫するから上達できます。

Q たとえば50歳を過ぎても、飛距離を維持、あるいは伸ばすことはできるのでしょうか？

十分に可能です。ただし、若い頃のように力だけで飛ばすことは難しくなります。
飛距離アップは、●ミート率の向上 ●柔軟性の改善 ●身体の効率的な使い方 ●クラブフィッティングによって実現することが多くなります。
50歳からのゴルフは、「失ったものを数えるゴルフ」ではなく、「今あるものを最大限に活かすゴルフ」と言えるでしょう。若い頃より飛ばなくなったとしても、経験や判断力、ショートゲームの技術はむしろ磨かれていきます。飛距離への憧れは、いくつになってもゴルファーのロマンです。だから飛距離を追い求めてもいいと思います。ただし、その相手は30年前の自分ではありません。今の自分です。年齢を重ねたからこそ見えてくるゴルフがあります。そして何歳になっても、「今の自分のベストを更新する楽しさ」 は変わりません。それこそが、「いま、ここからのゴルフ」の最大の魅力です。



繰り返す頭痛は、隠れた不調のサイン

甘く見てはいけない片頭痛

片頭痛は、頭の片側または両側にズキズキとした痛みが起こる慢性的な頭痛です。発作は数時間から数日続くことがあり、日常生活や仕事に支障を及ぼします。原因は脳内の神経や血管の変化が関係すると考えられており、女性に多く見られるのも特徴です。単なる頭痛と思われがちですが、繰り返し起こる場合は適切な診断と治療が必要になります。発症年齢は幅広く、働き盛り世代にも少なくありません。

頭痛以外にも現れる症状

片頭痛では頭の痛みだけでなく、吐き気や嘔吐、光や音への過敏症状を伴うことがあります。また、発作の前に視界がチカチカする「前兆」が現れるケースも。症状が強い場合は横にならなければならないほどで、仕事や家事が困難になることもあります。疲労、睡眠不足、ストレス、ホルモンバランスの変化などが発作の引き金になるとされています。

早めの診断と治療が重要

片頭痛は問診や症状の経過をもとに診断されますが、必要に応じてMRIなどの検査を行い、脳腫瘍や脳卒中など他の病気との鑑別を行います。治療には発作時に痛みを抑える薬や、発作の頻度を減らす予防治療を行うことも。当院では、麻酔不要の経頭蓋磁気刺激療法（TMS）も導入しています。脳に磁気刺激を与えて神経に作用させ、片頭痛の予防・改善を目指す治療法です。

生活習慣の見直しも対策に

片頭痛の管理では、薬による治療だけでなく生活習慣の見直しも重要です。十分な睡眠、規則正しい食事、適度な運動は発作予防につながります。また、自分の生活状況を把握し、ストレスや過労を避けることも大切。頭痛を我慢し続けるのではなく早めに専門医へ相談することで、症状をコントロールしやすくなり、生活の質の向上にもつながります。頭痛日記をつけることも、誘因の特定や治療方針の検討に役立つかもしれません。

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）

これで安心、
これなら万全。
タイ生活に潜むリスクを回避！

費用と接種場所

詳しくはこちらから

	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。

MONOがたり

話題の源流

Episode 2

タイでの睡眠環境を枕から見直す。頸椎の形で仕立てる唯一無二のヒノキ枕。

オーダーメイド
Hinoki Wood Pillow

慣れない海外生活や仕事のプレッシャー。タイで暮らす日本人にとって、睡眠は単なる休息ではなく、心身のコンディションを整えるための重要な時間である。しかし、高温多湿な気候や生活環境の変化によって、以前より眠りが浅くなったと感じる人も少なくない。こうした課題に向き合うなかで生まれたのが、使う人の頸椎の形状に合わせて仕立てるオーダーメイドの「ヒノキ枕」だ。販売元の「KENKO」が開発の出発点としたのは、「万人に合う枕は存在しない」という考え方である。人の頸椎の深さや首の角度は一人ひとり異なり、さらに年齢や体調によっても変化する。そこで専門スタッフが頸椎を測定し、中材の量を無段階で調整。その人にとって無理のない寝姿勢を目指した枕づくりを行っている。購入後も中材の追加や交換が可能で、身体の変化に合わせながら長く使い続けられる点も特徴のひとつだ。そして、中材の素材に選ばれたのが長野県産の木曽ヒノキ。サイコロ状に加工した無垢材のチップが寝返りに合わせて頭や首の隙間を埋め、自然なフィット感を生み出す。ヒノキ特有の香り成分にはリラックス作用があるとされ、抗菌・防虫性にも優れている。また、熱がこもりにくく湿気を逃がしやすい性質は、高温多湿なタイの気候とも相性が良い。加えて、日本人にとって懐かしい木の香りが、快適な睡眠環境をもたらしてくれるという嬉しい側面もある。

異国での暮らしだからこそ、眠る時間だけは心から安らげるものであってほしい。そんな思いと、日本の木の文化、そして睡眠への知見が重なり合って生まれたのが、この「Hinoki Wood - Pillow」なのである。

専門のPillow Advisorが頸椎の深さを測定し、中材の量を調整しながらその人にぴったりの高さに仕上げてくれる。

※お求めは、サイアム・パラゴン・デパート4階「KENKO」店舗にて。

40代の3人に1人に“隠れ脳梗塞”が見つかります。

サミティベート病院の脳ドック

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！

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

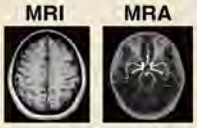
脳ドックコース2

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 強力な磁石でできた筒の中に入り、磁気の力を利用して、脳の状態を調べます。	○	◎	△	◎	○
頭部MRA MRIと同じ機器を用い、主に頭部の血管をみます。	△	△	◎	△	○
経頭蓋超音波ドップラー検査 超音波（エコー）検査機器を用い、頭蓋骨窓を通して脳内の血流の状態をみます。	－	○	－	－	◎
頸動脈超音波ドップラー検査 左右の頸動脈の動脈硬化、プラークの有無、血流の状態をみます。	－	－	－	－	◎

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▶▶▶

男子改造ラボ

脂を抑えるだけか 肌から整えるか その差は顔に現れる。

顔は、嘘をつかない。朝はきちんと洗顔したはずなのに、昼過ぎには額や鼻が光り始める。オンライン会議の画面に映る自分の顔が妙にテカって見える。男の顔の皮脂は、ときに「若さ」よりも「だらしなさ」を連想させる厄介な存在。もちろん、皮脂そのものは悪者ではない。本来は肌を乾燥や外部刺激から守る天然のバリアのようなもの。しかし、ストレスや睡眠不足、ホルモンバランスの乱れによって分泌量が過剰になると話は別だ。毛穴は開き、肌はベタつき、ニキビもできやすくなる。問題は「脂が出ること」ではなく、「出すぎること」にある。

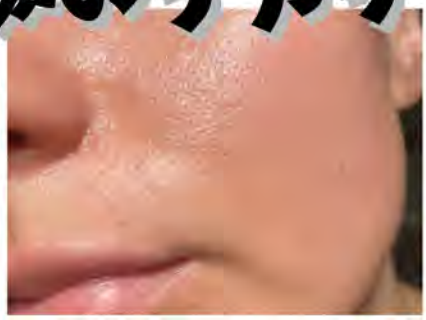
そこで注目されているのが、フラクショナルCO₂レーザーによる肌質改善だ。フラクショナルCO₂レーザーは、肌に無数の微細な熱刺激を与え、再生反応を引き出す治療法である。新しいコラーゲンの生成を促し、毛穴やニキビ跡、小ジワの改善が期待できる。さらに皮膚の再構築が進むことで毛穴が引き締まり、肌のキメも整う。結果として、過剰な皮脂分泌によるテカリが目立ちにくい肌へ導いていく。

特徴は、表面だけを整える治療ではないことにある。あぶら取り紙や洗顔料が「出てきた皮脂」に対処する方法だとすれば、フラクショナルCO₂レーザーは肌の土台に働きかけるアプローチ。毛穴の開きや凹凸、ニキビ跡の改善も期待できるため、「テカリを抑えたい」という悩みを入り口に、肌全体の印象を底上げしてくれる。

もちろん、一度で劇的に変わる魔法ではない。肌の再生には時間が必要であり、状態によっては複数回の施術が勧められる。それでも、鏡を見るたびに皮脂を気にし、写真写りにため息をつく日々から抜け出したいなら、試してみる価値はある。

顔のテカリは、清潔感の問題であり、印象の問題でもある。余分な皮脂を抑え、肌の質感を整えること。それは美容というより、自分の顔との付き合い方を見直す作業だといえるだろう。

顔のテカリ ニキビ跡 小ジワ改善に



レーザービームでコラーゲンの生成を促進し、肌を修復・再生へ！
男の皮膚トラブルに幅広く対応する、新しいレーザー治療です。

フラクショナル CO₂レーザー ▶ **1,500B~**

※ショット数によって価格が変わります。
※患部の状態や医師の判断によって、治療内容は変わることがあります。
※料金は事前の予告なく変更される場合があります。

詳しくは

皮脂分泌の抑制　肌の赤みの改善　毛穴の引き締め

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▶

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

Oh! 歯ッピーライフ

人前でも気になりにくい 透明マウスピース矯正

透明で取り外し可能なマウスピース型矯正「インビザライン」。口腔ケアがしやすく日常生活にも取り入れやすい矯正治療です。

- 透明で目立ちにくい
- 食事・歯みがき時に取り外し可能
- ワイヤーや金属部品の使用なし
- お子さんから大人まで
- 6~8週間ごとの受診で経過を確認

費用目安：250,000~300,000 THB

※年齢・歯並びの状態により適応が異なります。医師の診察時に治療方法をご提案します。
※料金は症例・治療計画により異なります。事前の予告なく変更される場合があります。

詳しくは▲

（痔核）いぼ痔 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

タイ滞在中に解決！ 薄毛 抜け毛

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。

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。

プラ先生のよろず相談室 第2回 Dornier Aries（ドルニエ・アリエス）

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、また相談に来ちゃいました……。

プラ：おう、リサちゃん。今日はどないした。

リサ：今日はおじの話なんです。母の弟で、50代なんですけど。私が病院で働いてるの知ってて、こないだ親戚の集まりで、「最近、夜の方がうまくいかなくて」ってこっそり相談されちゃって……。

プラ：あー、なるほどな。それ、ED（勃起不全）の話やな。50代やと、生活習慣病が血管にダメージを与えて、陰茎への血流が落ちる、っていうパターンが多いけどなあ。

リサ：おじさん、確かに血圧高めって言ってました。なんか良い治療ないですか。

プラ：あるで。最近、「血管性EDに対する低出力体外衝撃波治療」っちゅうもんが注目されとる。機械はDornier Aries（ドルニエ・アリエス）ドイツ製や。

リサ：ドルニエ？衝撃波？なんか痛そうなんですけど。

プラ：衝撃波いうてもな、もともと腎臓とかの結石をバラバラに砕く治療で使われとった技術や。

リサ：え、結石を砕く機械を、その……大事なところに当てるんですか!? 砕けたら一大事じゃないですか!

プラ：落ち着き。出力が全然ちゃう。結石を割るやつがフルパワーやとしたら、こっちはその何百分の一や。

リサ：よかった……一瞬、おじのあそこが砕け散るかと思いました。

プラ：縁起でもないこと言うな。痛みはほとんどない。ジェル塗って、皮膚の上から当てるだけや。麻酔もいらん。

リサ：でも、衝撃波を当てて、なんでEDが良くなるんですか?

プラ：ええ質問や。勃起っちゅうのは要するに「血が陰茎にしっかり流れ込む」っちゅう現象や。血管の問題で血が十分流れへんようになるのが「血管性ED」やな。

リサ：はい。

プラ：で、この弱い衝撃波を当てると、血管がええ感じに揺さぶられて、「血管新生」っちゅうて、新しい血管がちょっとずつ作られる。血管が増えて血流が改善したら、勃起に必要な充血が起きやすくなる。バイアグラみたいな薬は「飲んだときだけ効く」やろ。これは血管そのものを作ることを目指すから、根本治療に近い。

リサ：すごいですね！これ何回くらいで効果あるんですか？

プラ：うちでは6回を1クールとしとる。1クール目から効果を感じる人もおる。施術後は特に安静も不要で、そのまま普通に生活できるで。

リサ：すごいじゃないですか! おじに教えてあげなきゃ!

プラ：まあ待ち、リサちゃん。一応ガイドラインの説明しとくと、これはまだまだ研究途中の治療や。ヨーロッパの学会は軽〜中等症の血管性EDに推奨しとる。タイでも使える。でもアメリカはまだ FDA 未承認で「研究段階」という扱いや。地域によって立場が違う、過渡期の治療や。

リサ：そうなんですね。治療の適応かどうかは、どうやって判断するんですか？

プラ：神経の問題や、心理的なもんが原因のEDもあるからな。まず問診と身体診察、それに陰茎の血流を診る超音波検査で血管性かどうかを確認する。そこで「血管性EDが主因」と判断できれば、治療の適応になる。

リサ：原因の見極めが大事、と。

プラ：そうや。

リサ：おじさんに「一度受診してみて」って伝えていいですか？

プラ：ぜひ伝えてあげてや。こういう悩みは、黙って抱え込んでる人が多い。一人で悩まんでええんや、と伝えてあげてほしい。

リサ：ありがとうございます。あ、ちなみに先生ももう年ですよね。おじみたいに一人で抱え込んでないですか？Dornier Aries、試してみますか？

プラ：いらんわ！帰れ！

ED（勃起障害）治療

EDは局所の問題ではなく、全身の健康と関係する疾患。
加齢や生活習慣などが原因となりますが、心筋梗塞や狭心症の前兆である可能性もあり、早期の受診が推奨されます。

EDの治療法

薬物療法

- ●PDE5阻害薬
  （例：バイアグラ、シアリス）が一般的
- ●医師の処方による正規品が安全
- ●硝酸薬を服用中の方は薬物療法不可
- ●主な副作用：頭痛、ほてり、視覚異常など

注目の衝撃波治療

陰茎に極低エネルギーの衝撃波を当てて血管の再生を促し、血流を改善することで勃起の維持と持続の効率を向上させる非侵襲的治療法。

衝撃波治療の特徴

- ●切開や麻酔なしで施術可能
- ●週1〜2回、計6回程度の通院
- ●1回20〜30分、入院不要
- ●軽い刺激を感じることもあるが、痛みはほぼなし
- ●衝撃波の強さは調整可能
- ●重い副作用の報告なし

1回あたり：約10,000〜15,000バーツ

※治療回数や費用は診察の結果や症状により異なります。
※診察料、施設使用料、検査等が別途かかる場合があります。

信頼の専門医、多数の男性通訳者がスタンバイ！
当院ならではの安心です。

※詳しい情報はここから！

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。

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 ホルモンの基本バランスをチェックしたい方	詳細プラン LIFE MALE HORMONE PLUS+ より詳しくストレス・代謝・筋立腺も含めて総合的に調べたい方
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）	○	○
性腺ホルモン	FSH（卵胞刺激ホルモン）	○	○
	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）	○	○
	プロゲステロン	—	○
	プロラクチン	—	○
ストレス・副腎ホルモン	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）	—	○
糖代謝・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

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。

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。
ストレスがたまると、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ことが大切です

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

ドクター南の

生活羅針盤

【第十三回】

ふれあいの価値

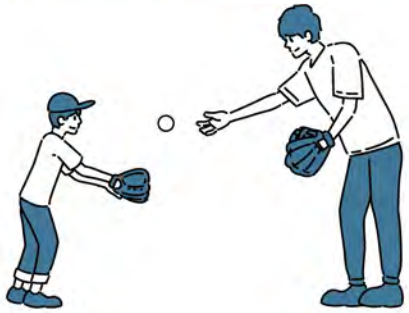
ストレスホルモンと幸せホルモンという言葉を見聞きしたことがあるだろうか。社会生活でストレスを感じると、脳はコルチゾールを分泌させて体を臨戦態勢に整えてくれる。しかし、この反応が長期化すると、免疫への悪影響、肥満の進行、さらには不安や抑うつを招き、心身の健康は損なわれる。

一方、ストレス反応を調整するのが、オキシトシン、セロトニンといった幸せホルモンである。オキシトシンは人とのふれあいや信頼関係の中で分泌され、怒りや不安を和らげるとともに、コルチゾールの産生を抑制する。セロトニンも適度な運動や安心できる対人環境で活性化し、心身の安定やストレス耐性の向上に寄与する。

ここで重要な意味を持つのがアタッチメントの概念である。こどもは発達の過程で親との安定した関係を通じて「安全基地を確立」する。この基盤があることで、ストレスに直面した時の過剰反応を抑えられ、安心感の中でどのような状態からでも回復できる。信頼できる他者との関係性が、安定した心身の状態を支えているのである。

現代社会では効率性や個人主義が強調されがちであるが、孤立はコルチゾール優位の状態を常態化させる。一方、日常の挨拶や対話、共に過ごす時間といったささやかなふれあいは、オキシトシンとセロトニンの分泌を促し、快い居心地を感じさせてくれる。

家庭や社会におけるさまざまなふれあいは、単なる情緒的価値にとどまらず、神経内分泌学的にも裏付けられた健康の基盤である。人と人との結びつきを意識的に育むことが、生きづらい社会を折れず、しなやかに生きるための鍵となる。



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。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。

男の日焼けケアに酵素浴。
ラウンド後の新常識です!

炎天下のゴルフで、今日も肌は悲鳴を上げています。
そんな男たちのアフターサンケアにおすすめなのが
「米ぬか酵素風呂」。米ぬかに含まれるビタミンEや
良質の油分が、体の芯からあなたの肌を修復します。
もちろん全身の疲労回復、デトックス効果も抜群。
ゴルファーの皆様、ぜひご体感ください!

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
(Sukhumvit通りから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

僕の「ありがとう」が、
毎日キミに
届きますように。

妻へのギフトに、
ロールオンマッサージオイルを選んだ。
日常使いの1本だから、
今日も明日も、その次も
僕のこの気持ちは続いていくのだ。
妻よ、いつもありがとう。

首、こめかみ、肩、胸元、手や指先に。手軽に塗ってお使いください。女性ならではの不安定な気持ちの時期にも、天然精油の優しい香りに包まれる安心感をお約束。携帯性も抜群です。
※本製品は、サミティベート病院スクムビットで出産された日本人ママたちへの記念品として採用されています。

490B

THSロールオンマッサージオイル Glow（グロー）10ml
精油成分：ゼラニウム、クラリセージ、カフィライム

ギフトに最適!

ご注文は公式LINEへ
「Glowギフト希望」と
メッセージしてください。
リボン付きオリジナル
ショッパーとセットで
お届けします。

marukome
since1854

毎日の昼食に、発酵食品は足りてますか？

一杯のみそ汁で、腸内環境を整えながら代謝をアップ！
うれしい健康効果が期待できる、おいしい習慣をぜひ。

サッと作れる顆粒タイプ。
御社のキャンティーンへの
常備品としても
いかがですか？
オンライン購入は
コチラから▶

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など、
バリエーション豊かな品揃え！
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。

香り ラックス フレッシュ セット カバリー

ほらね、いいゴルフには
いい香りが必要です。

OASISフレグランスは最大90日間、香りが持続。
お部屋や車内で、気分に合わせてお楽しみください。

EARTH
Act For Life

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

紳士のスポーツだもの。
塩分補給もスマートに。

強烈な日差しと照り返しで、
フェアウェイは灼熱の世界。
熱中症から我が身を守るには、
こまめな塩分補給が大切ですね。
ラウンドの開始前に、
そしてホールの途中に、ぜひともペロリ。
そのまま口にできるからとっても便利。
スムーズでスマートな梅シートです。

発汗によって失われた塩分
（ナトリウム）を補給することで、
体内の水分バランスが保たれ、
熱中症のリスクを軽減できます。

スッキリ酸っぱい！
からだリフレッシュ！

mishima
【取扱店】フジスーパー全店、DON DON DONKI全店、その他スーパー等で販売しております。
Mishima Foods (Thailand) Co., Ltd. TEL 02-258-2980　FAX 02-258-2981

“カラダと向き合う”質問箱⑰【げっぷが多い編】

消化器内科医:レワット 医師(Rewat Boonanuwat,M.D.)

Q. 最近げっぷが増えた気がします。単なる食べ過ぎなのか、病気のサインなのでしょうか？
A. げっぷは病気そのものではなく症状の一つであり、健康な人にも起こります。そのため、げっぷが増えたからといって必ずしも病気とは限りません。しかし、頻繁なげっぷに加えて胸やけや食べ物の逆流、胃酸の逆流などの症状がある場合は、胃食道逆流症の可能性があります。まずはげっぷの頻度や他の症状がないかなど、経過を観察することが大切です。

Q. 炭酸飲料を飲んでいなくてもげっぷがよく出るのですが、なぜでしょうか？
A. 炭酸飲料を飲んでいなくてもげっぷが多い場合には、胃食道逆流症などが関係している可能性があります。胃酸の逆流が疑われる場合には、炭酸飲料やカフェインなどガスを発生させやすい飲料を避けることに加え、辛い食事を控えるなどの生活習慣の改善を行いながら、症状の変化を観察しましょう。また、制酸薬を試すことも初期対応の一つです。

Q. ストレスがたまるとげっぷが増えると聞いたことがあります。本当ですか？
A. はい、ストレスによってげっぷが増えることがあります。これは胃酸の逆流がストレスと関連しているためと考えられています。そのため、ストレスが強い時期にげっぷが増えたと感じる場合は、症状との関連を意識して経過をみることも重要です。

Q. げっぷが多い人は胃カメラなどの検査を受けたほうがいいのでしょうか？
A. 胃カメラ（胃内視鏡検査）は、すべての人がすぐに受ける必要があるわけではありません。まずは症状や医師による身体診察の結果をもとに検査の必要性を判断します。胃食道逆流症が疑われてもリスクの高い症状がない場合は、まず薬を処方して経過を観察することが一般的です。その場合にはH2ブロッカー(胃酸の分泌を抑える薬)を処方し、その反応を確認したうえで胃カメラを検討します。一方で、飲み込みにくさ、体重減少、食欲低下、吐血、黒色便、がんの家族歴といったリスクの高い症状がある場合は胃カメラが勧められる場合もあります。また、症状が2週間以上続く場合や、制酸薬を使用しても改善しない場合にも医療機関を受診しましょう。

Q. げっぷと一緒に胸やけがある場合、どんな病気が考えられますか？
A. げっぷに加えて胸やけ、食べ物の逆流、胃酸の逆流がみられる場合は、胃食道逆流症が考えられます。このような場合には、まず制酸薬を試し、辛い食事や炭酸飲料、カフェインなどを控える生活習慣の改善を行いながら経過を観察します。症状が続く場合やリスクの高い症状がみられる場合には、医師に直接診察を受けることが重要です。

南国の子守唄　第３回

一人で寝られません

僕には育児の師匠がいて、その名をソーちゃんという。ソーちゃんは僕の研修医時代の後輩なのだが、フランス人と結婚し、早々に子どもが2人生まれてからは育児の色々を教えてくれる先生となった。

彼女の家に遊びに行ったときの衝撃は今でも忘れられない。夕方、1歳の子どもを寝室と思わしき部屋にぽんと置いて出てきて、庭でバーベキューの準備を始めたのだ。

子どもは勝手に寝るから大丈夫、とのことであった。本当に寝てるのか、はたまたちゃんと息はしているのか、不安が盛りだくさんだったが、どうやらこれが日常のようである。

彼女の話では欧米諸国では生後間もなくから夫婦と子どもが別の部屋で寝ることが当たり前で、寝かしつけなしで入眠し、朝までぐっすりというのが通常らしい。

これは最近日本でもフランス式のネントレとして紹介され、巷間に広まってきたが、子どもを静かで真っ暗な部屋で寝かせること、泣いてもすぐには駆けつけず様子をみることで、子どもが一人で入眠できるようにトレーニングし、それによって夜泣きもなくなるというものである。

親の寝かしつけが一般的な日本人からすると信じられないことだが、我が子は師匠の勧めに従ってネントレを遂行した結果、寝かしつけなし、夜泣きなしの親孝行ベビーとなった。

しかし、そんな娘も1歳半を過ぎた頃、旅行で数日間添い寝をしたことをきっかけに寝かしつけ必要ベビーに突如として変貌してしまった！

好きなぬいぐるみを持たせたり、ベッドの仕様を変えたりと色々試したのだが、万策尽きて今では一般の日本人家庭と同じ睡眠スタイルになっている。

先日、ソーちゃんにこの話をしたところ、彼女の家でも、上の子は保育園でお化けの話をされたことがきっかけで、下の子は気管支炎で入院したことがきっかけでセルフねんねができなくなったらしい。

生後まもなくから習慣付けられたことであっても、病気、不安、環境変化など一人で寝られなくなる理由はやまほど潜んでいるのだ。

実際自分事として考えてみても、病気で辛いときには側に誰かいてくれたほうが安心するし、一人腕枕で寝るよりは玉臂(ぎょくひ)に抱かれて眠りたいものなので、仕方がないことなのであろう。というわけで、僕は今日も寝かしつけを頑張ります。

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。

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⑨

タイの食を象徴する蓮

タイで暮らしていると、「どこまで食べられるのか」に驚かされる食材がある。蓮もそのひとつだ。日本ではレンコンの印象が強いが、タイでは茎も葉も花も種も使われる。食事だけでなく、お茶や菓子、飾りとしても利用され、暮らしの中に深く根づいている。日本人にとって最も身近なのは、やはりレンコンだろう。シャキシャキとした食感は炒め物やスープによく合い、油を使っても重くなりにくい。穴が空いた形から「先が見通せる」として日本では縁起物として親しまれているが、タイではもっと日常的な食材である。

水面から長く伸びる茎を薄切りにして、サラダやカレーに使うのもタイならではだ。繊維質ながら水分を多く含み、暑さの中でも口当たりが軽い。葉は料理を包むために使われ、ほんのりと青い香りを添える。花は寺院への供花として親しまれ、種は乾燥させて菓子や茶に加工される。蓮は、ひとつの植物を余さず活用する知恵の集合体なのである。

栄養面でも優秀だ。レンコンには食物繊維やビタミンC、カリウムが含まれ、胃腸の働きや免疫を支える。種にはたんぱく質やミネラルが含まれ、やさしい甘みの奥に滋養を感じさせる。どの部分も特別な効能を競うのではなく、日々の調子を保つ役割を担っている。

泥の中に根を張り、水面に清楚な花を咲かせる蓮は、仏教の世界でも特別な花とされてきた。濁りの中にあっても染まりきらず、静かに花を開く。その姿はどこかタイの暮らし方にも似ている。蓮を食べることは、そんな生活の知恵と清らかさを、少しだけ体に取り入れることなのかもしれない。忙しい日々の中で、まるで足元を見つめ直すように。

今月のYou&Samitivej Vol.17

18ホールが終わる頃。

ゴルフを始めたばかりの頃。若いゆえに身体にはバネがあり、ボールもよく飛びました。でも、スコアはばっとしないどころか、途中でカウントするのをやめたくなるほど。一緒にラウンドしていた親以上に歳の差がある人に軽くおいていかれることもありました。そういうのが悔しくて練習場に通い、仕事を休んで平日にコースへ出たりと、一時期は何かにとりつかれたようにゴルフに夢中でした。

それでもなかなかゴルフが上手くならないというか、上手くいかない。「遊びなんだから、きりきりしないでリラックス!」と同じ組で回っている先輩が声をかけてくれるのですが、それでかえって頭に血が上ってしまう。そうなってくると、楽しいはずのゴルフがどんどん辛くなってくるのです。励ましの言葉が皮肉に聞こえ、30センチのパッティングも外してしまう始末。それでもゴルフは楽しくて、辛い思いをするのがわかっていても、またティーグランドに立ってしまうんですね。

ところがある時、もしかしたらゴルフって想像以上に人格が関わるんだなと気づいたんです。ゴルフは自分自身との闘いだといわれますが、まさにその通り。同じコンディションのコースを舞台にスコアという数字で競うわけですが、誰かと直接ぶつかり合ったりするのではなく、自分に課せられたプレッシャーとどう折り合いをつけるかが鍵。ミスがあるともちろん動揺するのですが、それを抑えながらできるだけ平常心を保ってプレーしなければなりません。事実、朝一のティーショットで「あのバンカーを越えてやる!」とイキっていても、ホールを重ねるうちに心が落ち着いてきて、いつの間にか無理のないゴルフをしていることもあります。ゴルフは人格を映し、18ホールが終わる頃には少し自分の扱いが上手くなっている。それもきっと、ゴルフという心のスポーツの素晴らしさなのでしょう。

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.17

発行日：2026年7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③

男の公開ラブレター

感心したり、感謝したり。我が家の第二章は、そんなふうに始まった。

「おいおい、凄いなキミは…」妻を見ていて、しばしばそう思う。僕のタイ赴任が決まり、一緒にバンコク生活を始めて1か月半。それなのにもう、妻には友達がたくさんいるようだ。どこで出会ったのか、どんなコミュニティなのか、こっちはまったく知らないのだけれど。また、話題のコスメを検索し、タイならではの良品なのだと熱心に説明してくれる。エメラルド色をした天井のお寺に行きたいと、心を弾ませながら言ってくる。とにかく、毎日なんだか楽しそうなのだ。そうした妻の行動力に感心しつつも、実はとっても助かっているっていうのが本音だ。幼い子どもと二人きりで家から出られず、話し相手もいないなんてことでは、さすがにキツイ。何よりいま、妻の表情が明るいことに心からほっとしている。僕はといえば、まだ友達なんかできやしない。慣れない日常に相変わらず狼狽している。でも、この不自由さを期待に変えて楽しんでいこうと思う。そのお手本が、いつも隣にいるのだから。さて、そんな我が家のタイ・ライフ。「もう一人、子どもがほしいね」と妻は言う。家族が増えるということは、幸せが増えるということ。きっと、次の子はタイで産まれるだろう。だから僕たち夫婦は、これからもっと、この国と深く関わっていくに違いない。

The Monogatari Corporation 山口 学

1982年神奈川県生まれ。2010年、(株)物語コーポレーションに入社。焼肉事業部、経営企画室などに勤務。「焼肉きんぐ」の日本国内300店舗展開などに携わる。2026年、タイ現地法人のManaging Directorに就任し、バンコク駐在。「NIKU NIKU OH! KOME」タイ第一号店をサイアムセンターに出店する。

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。