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.18

サミティベート
SAMITIVEJ
スクムビットSUKHUMVIT

トップリーダーたちの後悔
だから、50歳までに
これをやっておきなさい。

駐タイ日本国大使
大鷹正人

タイ国日本人会 会長
島田 厚

パーソナルコンサルタント 代表取締役
小田原靖

あの日、何かを見落としていた自分へ。

もっと、妻と過ごす時間をつくればよかった
健康に「大丈夫！」はなかった
いつでも心躍る「何か」を持つべきだ

人は、失ってから初めて気づく。その存在の大きさや大切さに。

これまでの人生を振り返って、最も大切なものは何かと問われたら、私は迷わず「家族」と答えます。若い頃からそう思っていたつもりでした。しかし、本当の意味でその大切さを理解したのは、妻を亡くしてからです。

外交官という仕事は、国をまたぎ、時代の変化に向き合い、多くの責任を背負います。若き日には目の前の仕事をこなすことに精一杯で、家族との時間も「まだ先がある」とどこかで思っていました。しかし、人生は必ずしも思い描いた通りには進みません。かけがえのない人との時間には限りがあるのだと、その事実を知った時、初めて何気ない日常の尊さに気づかされました。もちろん、家族をないがしろにしてきたつもりはありません。妻を労わってきたつもりですし、子どもに対しても意識して時間をつくり、触れ合うことを大切にしてきました。それでも、「もっとできたことがあったのでは？」と考える瞬間があるのです。

社会に貢献すべく仕事に邁進することは、人生の大きな充実です。しかし、一方で、大切な人と過ごす時間も同じように私たちの生涯を豊かにしてくれるもの。それゆえに、忙しい日々にこそ家族との食事や会話、一緒に笑う時間を楽しんでほしいと思います。人生には、失って初めて、その存在の大きさに気づくものがあるのですから。

特別なあの日を思い返すたび、少し、私の心で何かが疼く。

我々の日常には、その時は何気なく過ぎても、後になって、その意味を思い知る一日があるものです。私にとって、それは子どもが生まれた日でした。妻は陣痛が始まってから出産までがとても早く、私が病院へ着いた時には、すでに子どもを出産していました。当時は、「間に合わなかったか」という事実を受け止めるだけで、それ以上深く考えることはありませんでした。

しかしその後、海外で暮らす中で、夫が出産に寄り添うことを重んじる文化に触れる機会がありました。新しい命を夫婦で迎える瞬間は「その時」しかありません。「その時」を共に過ごすことには、当然ながら大きな意味があるでしょう。しかし、私がそのことに気づいたのは、ずっと後になってからでした。子どもが成長し、家族という存在の大きさを知るほど、「あの日、妻のそばにいたかった」という思いが大きくなっていったのです。

人生は、いつだってやり直せるものです。けれど、二度と訪れない瞬間も大いにあるのです。だから皆さんには、仕事や人づき合いの予定だけでなく、人生の節目となる時間も大切にしてほしい。そんな日には、きっと、その瞬間にしか見えない景色に出会えるはずです。

健康を運まかせにしてはいけない。元気でいることはあなたの使命だ。

妻の病気が見つかった時、病はすでに進行していました。「なぜ、もっと早く気づいてあげられなかったのか…」何度も何度も、そう考えました。もちろん、早く受診していれば結果が変わったのか否かは誰にも分かりません。それでも私は、健康は運に委ねるものではないと思うようになりました。

病気は、気づかないうちに体を蝕んでいきます。それだけに、私は人間ドックの大切さを痛感します。健康診断は「異常を見つけるため」のものではなく、「元気に毎日を過ごすため」のもの。体に異変を感じてから病院へ行くのでは遅いこともあるでしょう。何も症状がない時こそ自分の状態を知っておく。その積み重ねが、将来の安心をつくります。人間ドックとは、そういうものなのです。

また、健康は本人だけの問題ではありません。私たちには家族がいて、仲間がいて、それぞれが社会の中で役割を担っている。だからこそ、自分が元気でいることには責任があるのです。皆さんの毎日がご多忙であることはお察しします。しかし、どうかご自身の身体、体調を確認する時間を持ってください。それが、これからの人生を、あなたらしく歩んでいくための準備です。

自分の体の声を聞きながら、「鍛える」より「整える」日々を。

健康のために体を鍛えることは、言うまでもなく重要なことです。体力の向上は仕事のパフォーマンスにもつながりますし、何より日常をイキイキと生きるための原動力にほかなりません。若い頃の私は、体を鍛えることが自分を強くすることだと確信し、時間を見つけては走っていました。マラソン大会でも、そこそこのタイムを出していたんです。しかし、そんな私も年齢を重ねてきたいま、「鍛える」ことへの向き合い方が少し変わってきました。無理をして

トップリーダーたちの後悔

だから、50歳までに これをやっておきなさい。

負荷をかけるより、自分の体の変化を受け入れながら、その日の体調に合わせて「整えて」いく。そんなふうに過ごしていると、日々の小さな変化にも自然と目が向くようになり、血圧の数値も安定してきました。

健康は、一度だけ頑張っただけでは手に入らない。毎日の「自分への気配り」が、これから先の人生を支えてくれます。ぜひ、自分に合った「整え方」を見つけ、継続していきましょう。年齢に合わせて鍛え方を変えることも、自分の体を気遣う知恵なのです。

人生は、まだまだ豊かになる。男たちよ、しなやかに生きよ。

最後に、ずいぶん昔の話しをしましょうか。青年の頃の私は、外交官ではなく、実は舞台俳優になることを夢見ていたのです。実際にオーディションを受け、芸能事務所に所属していたこともあります。最終的には外交の道を選びましたが、その選択を悔やんだことはありません。対話によって国と国をつなぎ、平和を築く仕事に携われたことは、私の人生の誇りです。

ただ、あの頃に抱いていた芸術への憧れは、今も私の中に強く残っています。音楽や演劇、美術、建築。そうした世界に触れるたび、仕事とはまた別のところで人は育ち、感性は磨かれていくのだなと、つくづく感じます。感性とは、心に深く感じ、自分なりの意味や価値を見出す能力のことです。人は、仕事に役立つ経験を優先しがちですが、実はその周辺以外に、さらに大切なものがある。私は「知識を得ると、人は昨日とは違う人間になる」と思っています。本を読むことでも、楽器を奏でることでも、絵画を鑑賞することでもいい。知らない世界に触れるたびに必ず視野は広がり、他者や世界への理解も深まります。本物に触れる時間の中には、その人を変えてゆくパワーが息づいている。人生の豊かさとは、そういうところにあるのです。

皆さんにも、かつて「好きなこと」に夢中になった記憶があるでしょう。心を躍らせ、目を輝かせていたあの時…。私は思います。これからの人生にこそ、そういうものが必要なのだと。人はいくつになっても、新しい世界を見つけることができ、それを広げていくことができると信じています。また、年齢を重ねるほど、それまでの経験が、これからの新しい学びや出会いをより意味のあるものにしてくれることでしょう。さあ、もう一度、心躍る時を。人生はいつでも「ここから」です。

大鷹正人（おおたか まさと）
駐タイ王国日本国特命全権大使

1961年東京都生まれ。東京大学経済学部経済学科卒業後、1986年に外務省入省。経済局、アジア太平洋州局、国際法局などで要職を歴任したほか、2009年からは在タイ日本大使館参事官、公使としてタイ勤務を経験。その後、在アメリカ合衆国日本国大使館公使、外務報道官、駐ハンガリー特命全権大使などを務める。2024年1月、駐タイ特命全権大使に任命され、同年着任。二度目となるタイ勤務の経験を生かし、日タイ両国の友好関係のさらなる発展に尽力している。

トップリーダーたちの後悔

だから、50歳までに これをやっておきなさい。

島田 厚

島田 厚（しまだ あつし）
タイ国日本人会第51代会長

1955年、東京都出身。1990年に前職（商社）の駐在員として初めてタイに赴任。以来、日本とタイを行き来し、2013年10月からは3度目となるタイ生活をスタート。2016年4月より現職に就任している。「NPD（NIPPON-PARKING DEVELOPMENT（THAILAND）CO.,LTD）」の副社長を務めるほか、複数企業のアドバイザーとしても活躍中。長年にわたる日タイ間の経済・文化交流への貢献が評価され、2024年には日本国外務省より「令和6年度 外務大臣表彰」を受賞。 趣味はゴルフ。

人脈づくりばかりに気持ちが向いていた

商社に入り、気がつけば半世紀近く働いてきました。タイへの赴任は三度となり、本当にいろいろな経験をさせてもらいました。その中で、私の人生を変えてくれたものとして真っ先に思い浮かぶのは「人とのご縁」です。

仕事を覚えることに夢中だった頃は、成果を出すことや責任を果たすことばかり考えていました。人との出会いが持つ意味まで、思いを巡らせる余裕はほとんどありませんでした。それでも、困った時には必ず誰かが手を差し伸べてくれました。上司、先輩、同僚、そしてタイで出会った多くの方々。その一人ひとりが、私を育ててくれたのだと思います。仕事は一人ではできません。相手がいて、仲間がいて、初めて前へ進めます。日本人会の活動でも同じです。肩書きや立場よりも、「この人となら一緒にやれる」と感じてもらえるかどうか。そんな日々の関わりが、やがて信頼へと変わっていくのだと信じています。

昔は、「人脈をつくる」という言葉をよく使いました。でも今は、その言葉に少し違和感を覚えます。人間関係は、つくるものではなく、自然と深まっていくものではないでしょうか。損得ではなく、目の前の人を大切にする。そうして結ばれたことが、振り返った時に「ご縁」と呼べるものになる。私はそんなふうに思っています。

これから年齢を重ねる皆さんには、ビジネスだけで人を見ないでほしい。一期一会という言葉があります。出会いとは、ときに人生の進む方向まで変えてしまうものです。その出会いを、かけがえのないものにしてください。

もっと早いうちから異なる価値観に触れたかった

今、思えば、もっと若いうちに海外へ出ておくべきでした。もちろん、商社に入り、タイにも三度赴任する機会をいただきました。ただ、もっと早い時期に海外を知り、多くの価値観に触れていたら、より柔軟な感覚が身についていたのではないか、と。

海外で生活すると、それまで「当たり前」だと思っていたことが、決してそうではないと気づかされます。

もっと、時を大切にすればよかった。

もっと早く世界を見るべきだった
健康は元気なうちから守るべきだった
人生には仕事以外の時間も必要だった

文化も、働き方も、人との距離感も日本とは異なる。その違いを受け入れて初めて、自分の考え方にも幅が生まれました。言葉や文化は違っても、お互いを理解しようという気持ちがあれば、人はちゃんとつながれる。タイでの日々が、そのことを教えてくれました。

若い皆さんには、海外へ出る機会があれば、ぜひ一歩踏み出してみてほしいですね。海外でなくても、自分とは違う背景を持つ人の話に耳を傾けるだけで、これまでの常識を見直すきっかけになります。他者との違いを知ることは、自分を知ることでもあります。視野が広がるというのは、知識が増えることではなく、人の話を素直に聞けるようになることなのです。

年齢を重ねていくほど健康を後回しにしない

若い頃は、自分の健康について深く考えたことはありませんでした。忙しく働き、多少無理をしても何とかなる。そんな毎日を過ごしていました。ところが50歳を過ぎた頃から、その考え方は変わっていきました。体は正直なもので、頑張り過ぎた分だけ、あとから必ず返ってきます。だからこそ、元気なうちから体の声を聞くべきなのです。

私は特別な健康法を実践しているわけではなく、自分のペースを守り、よく歩き、食事や睡眠をおろそかにしないよう心がけています。一つひとつは難しくないけれど、毎日継続するとなると意外に簡単ではありません。健康は、日々の暮らしの中で少しずつ育っていくもの。そう考えるようになってからは、自分の体にも以前より目を向けるようになりました。

まだ若いからといって、健康を後回しにしないでほしいですね。元気でいれば、やりたいことにも挑戦できますし、大切な人との時間も楽しめます。誰かのために頑張りたいと思うなら、まずは自分自身の体をおろそかにしない。その心がけが、仕事や人生を支える土台になっていくのだと思います。

40歳の自分に「頑張り過ぎるな」と声をかけてあげたい

40歳頃の私は、仕事が何よりも優先。責任も増え、毎日を慌ただしく過ごしていました。それでも体力には自信があり、「忙しいのは当たり前」だと思っていたんです。思い出してみても、あの頃の私は少し頑張り過ぎていました。

若いうちは、「まだ大丈夫」という気持ちがどこかにあります。頼まれれば引き受け、忙しいほど充実しているようにも感じていました。でも、走り続けるだけではいけません。時には止まってみることも必要です。あの頃は、その立ち止まるのを少し怖がっていたのかもしれません。

常に成果ばかり求めていると、いつの間にか自分の余力を使い切ってしまいます。だから、少し余力を残しながら自分のペースを守る。結果として、それが継続へとつながっていくのだと思います。

40歳の自分に伝えたいのは、「仕事は少し休んでも取り返せる。でも、体はそうはいかない」ということです。無理を続けることだけが責任ではないと知ってほしい。だから、どうか自分の体を後回しにしないでほしい。それは、あの頃の私が知っておくべきことでした。

人生は、仕事だけではもったいない。

ここまで仕事一筋で歩んできましたが、それを無駄だったと思ったことは一度もありません。目の前のことに夢中になり、その時々で精いっぱいやってきた。その一つひとつが、今の自分を作ってきたのだと感じます。

現在の年齢になって実感するのは、人生にはいろいろなところに、自分を豊かにしてくれるきっかけがあるということです。最近になって、「もっと料理を覚えておけばよかったかな」と思っています。誰かに振る舞えるほどの腕前でなくても、そんなことを楽しめる自分がいたら、毎日はもう少し違っていたのかもしれません。語学でも料理でも同じ。本当にうらやましいと感じるのは、その技術ではなく、「やってみよう」と思い、それを楽しみながら続けてきた生き方です。そんな人を見ると、「いい人生を歩んでこられたんだな」と自然に思います。

仕事には、いつか一区切りが訪れます。けれど、料理や語学など、暮らしの中で楽しめるものに定年はありません。だから私は、何歳になっても好奇心を失わず、「ちょっとやってみよう」と思える人でいたい。若い頃よりも今の方が、その気持ちは強くなっています。

これから年齢を重ねる皆さんには、仕事を頑張ることはもちろん、自分のためだけに使う時間も大切にしてほしいですね。好きなことを見つける。興味のあることに挑戦してみる。とにかく、自分が夢中になれる趣味を持ってみてください。「やりがい」は日常のどこかで案外と見つかるものです。そんな生活が、毎日をもっと楽しくしてくれるのではないでしょうか。

出会い。体験。そこに本来の学びがある。

若き日々、学びの大切さを知るべきだった
出会うべきは、共に成長を求める仲間だ
旅に出る。人に会う。そんな体験を糧に

ふと、考えることがある。あの頃、学んでいたならば。

格好つけるわけじゃないですが、私はこれでも後悔をしないように生きてきたつもりなんです。どんな状況においても自分なりに熟考し、決断し、進むべき道を見出してきました。したがって、過去を悔やむことではなく、振り返って次に生かすことが大切だと思っています。そういった意味では、私の日常なんて「反省」の連続なのですが。

とはいえ、もっと、こうしておけば良かったなと思うことが無いわけではありません。それは、「若いうちから学びの習慣を身につけておくべきだった」ということ。40歳を迎える頃、縁あって起業家たちが集まるコミュニティに参加するようになり、それまでとは違う世界が見えるようになりました。他人の話しや考え方に触れるだけでもかなり刺激になりますし、そうした経験が、次第に自身の会社経営にも影響を与えてくれたのです。それまでは勢いだけで走ってきました。もちろん、その勢いがあったから今があります。しかし、1994年の創業以来、実はタイ国というステージ自体が著しく成長していたので、その動きにうまく乗れたことが良かったのだと思っています。つまり、「ツイていた」。だから何とかなってきたというのが本音ですが、もしも早いうちから経営やその周辺の知識に対する学習を習慣化できていたら、さらなる成果を上げられたのではなかったか？ そんなことを考えることは確かにありますね。

自分が変わっていったのは、仲間たちとの出会いから。

40代に入った頃に、起業家の集まる会へと足を運ぶようになったことは先にも述べました。そこで出会ったのは、それぞれ事業を展開している経営者の面々。そんな人たちと、顔を突き合わせて話し合い、そして勉強会を通して、共にさまざまな知識を得てゆく…。面白いもので、学び続けていると、自然と付き合う人も変わっていきます。同じように成長したいと思っている人が集まり、お互いに刺激を受けるわけです。そんな環境に身を置いていると、少しずつ、自分が変わっていくのもわかります。「ああ、そういうことだったのか」なんて、今までぼんやりとしていたことが、ふっと明確になったりして。それを、私が実践できているかどうかは別ですが、何やら、何かが、わかってくるんですよ。

それともう一つ、彼らを見ていて気づいたことがあります。それは、主体性が大事だということ。自らの意思を貫き、それに対して責任持って行動することの大切さです。私も自分に向かって「お前も貫くべきだ」という強い気持ちになれたことは、経営者として、いくらか視野が広がったのではないかと思うんです。

意思に基づき行動せよ。主体性こそが、自分を守る。

「主体性の大切さ」を、さらに感じる場面があります。それについては、これから先の生活や健康に関わることなので、ぜひお伝えしたいと思います。

昔は、会食に誘われれば断らないのが当たり前でした。仕事が終わると連れ立って食事に行き、そのまま二次会、三次会へ。「帰ります」なんて言える雰囲気ではなく、何よりそれが仕事の一部だと思っていたのです。

しかし、ある頃から考え方が変わりました。翌日の仕事や体調を優先し、「今日はここで失礼します」と言えるようになったのです。なぜなら、飲みたくない時は飲まなくていいのだし、帰りたければ帰ればいいのですから。実は、これも起業家仲間を見ていて腹落ちしたことなのです。きちんとしている人は、きちんと自分の意思を伝えます。主体性こそが自分を守るのだと、彼らは知っているのです。

健康にとって、食生活や運動が大事なのは当たり前ですが、その前に最も大切なのは、自ら判断し、責任を持って選ぶことでしょう。常に自分の状態を知りながら、無理をしないこと。流れに任せたり我慢をするのではなく、自分の意思をもって選択すること。そうした個々の主体性によって、それぞれの生活や健康は維持されていくのだと思います。

「先に帰らせていただきます」──しかしながら、時代も変わり、今ではそのような判断が尊重されるようになりました。こんな時代が来るなんて、思いもしませんでしたが。

激動する時代の中でも、普遍的なものへの追求を。

本当に時代の変化には驚きますね。想像を遥かに超えています。ITだ、AIだといって、世の中、すっかり変わってしまいました。さらに、こうしているうちにもどんどん変わり続けており、まだまだ変化の最中という。もう、こっちは付いていくのに

トップリーダーたちの後悔
だから、50歳までに これをやっておきなさい。

必死です。しかし、変化できるものだけが生き残るのも事実。そのために何を変えていく必要があるのか？　その答えは見つかっておりませんが、「変化イコール成長」なのだと、それをいつも自分に言い聞かせています。

しかし、いくら時代が変わり続けるとはいえ、普遍的なものに目を向けることを忘れてはいけません。若い人たちに伝えたいのは、「とにかく旅に出ろ」ということですね。若い頃の旅は、その人の人生に大きな影響を与えることが多い。タイに暮らしているのであれば、チャンスはなおさらです。この環境を生かさないなんて、非常にもったいない。国内でも近隣国でもどこでも行きやすいのだから、週末、家にいるくらいなら一泊でもいいから何処かへ出かけるべき。人生の選択とは、自分が経験した範囲内でしか選べません。時代がどんなに激変しようが、これぱかりは変わることのない真実です。だからこそ、気なるあの場所へ、あの国へ、出かけてみませんか？

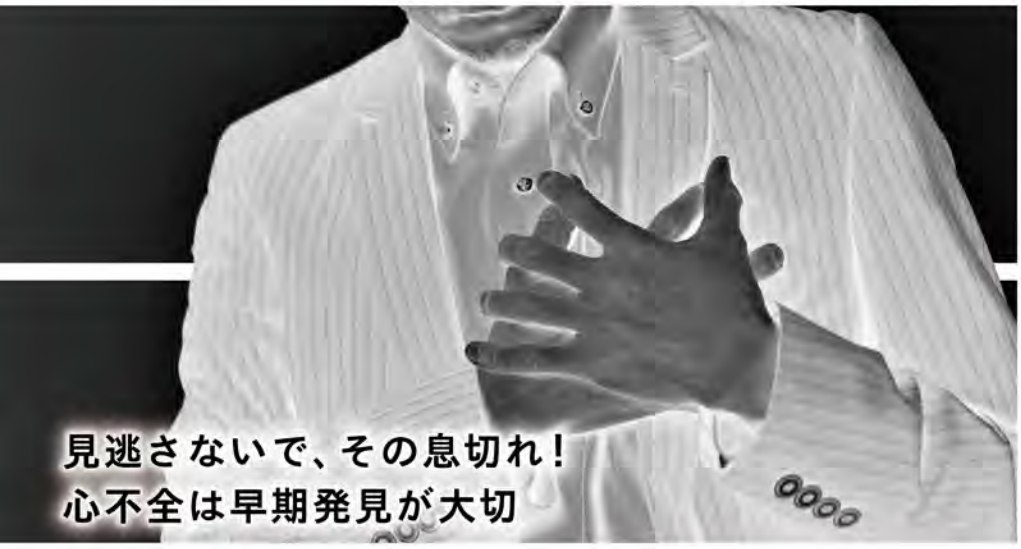
人に会え。もっともっと会え。すべては、そこから始まる。

さらに「人と会う」ということも、若い時期にはとっても大切。重要なのは、一人でも多くの人と対面して話しをするということです。つまり、世代を超えた人々に、意図的に会いに行ってほしいのです。誰だって同世代と過ごしているのが一番ラクなものです。しかし、そこを敢えて年長者や後輩世代を相手に時間を使ってみてください。同世代同士には無用の緊張があり、年下への気遣いだって必要になるかもしれません。でも、そこには、必ず想定外の発見や気づきが潜んでいるのです。そうしたお宝は、こちらから掘り起こしに行かなきゃ絶対に手に入らない。そうやって、いろいろな人がいて、いろいろな考えがあるということを知ってほしいですね。「人と会って話す」という、その物理的な量が、これからを生きるあなたに不可欠な「人を見る目」を養ってくれることでしょう。

私の場合もそうですが、人は、あっという間に歳を取ります。いつまでも若いと思っていたら大間違い。脅かすわけではないですが、これは揺るぎない真理です。ですから、生きたいように生きなきゃ、自分の人生が嘘になる。思ったことを「言ってみる、やってみる」で構わない。自由に、力強く、それこそ後悔しないように生きてほしいものです。未来はまっすぐ、今日この時とつながっています。さあ、自信を持って歩き出してください。

小田原 靖（おだはら やすし）
PERSONNEL CONSULTANT
MANPOWER（THAILAND）CO., LTD.
代表取締役

1968年、福岡市出身。1993年に渡タイし、翌1994年にパーソネルコンサルタント社を設立。30年以上にわたり、人材紹介をはじめ、通訳・翻訳、社員研修など幅広い事業で約1万社の在タイ日系企業を支援。「タイで頑張る日本人を応援する」を理念に掲げ、世界で活躍する日本人起業家組織WAOJE代表理事（2020〜2022年）、タイ国日本人会理事なども歴任している。



見逃さないで、その息切れ！心不全は早期発見が大切

心不全は「心臓が止まる病気」ではない

心不全とは、心臓の働きが低下し、全身へ十分な血液を送り出せなくなった状態。「心臓が止まる病気」と思われがちですが、実際には心筋梗塞や狭心症、心臓弁膜症、不整脈などの心臓の病気に加え、高血圧や糖尿病、脂質異常症などによって心臓に負担がかかることで起こります。誰にでも起こり得る病気ですが、加齢とともに発症リスクは高まるため、日頃からの体調管理も欠かせません。

見逃しやすい初期症状に注意

症状の初期には疲れやすい、息切れがする、足がむくむといった症状が現れます。また、横になると息苦しい、夜中に咳や息苦しさで目が覚めることもあります。年齢や疲労のせいと考えて放置されやすい症状ですが、心不全のサインである可能性も。日常生活で以前より疲れやすくなったと感じたら注意が必要です。気になる変化が続く場合は、躊躇せずに医療機関を受診することをおすすめします。

検査と治療で進行を防ぐ

診断では問診や診察に加え、心電図、胸部X線、心エコー検査などを組み合わせ、原因や重症度を確認します。治療は利尿薬やβ遮断薬などによる薬物療法が基本となり、症状によってはペースメーカー治療などが選択されることもあります。早期に適切な治療を開始することで症状の悪化を防ぎ、生活の質を維持しやすくなります。

生活習慣の改善が予防につながる

心不全の予防には、塩分や飲酒を控え、適度な運動を続けることが基本です。高血圧や糖尿病などの持病がある方は、治療を継続することも欠かせません。年に一度は健康診断を受け、自分の体の変化を知ることも重要。「年齢のせい」と思っていた息切れやむくみが、心不全のサインであることもあります。小さな異変を見逃さず、早めに相談することが健康を守る第一歩です。

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。

これで安心、これなら万全。
タイ生活に潜むリスクを回避！

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

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 3

睡眠改善、ストレス緩和。そして血圧の上昇抑制。そんな課題に対峙するGABA配合ゼリー。

Jelly Mai GABA
（ヤマモリ トレーディング）

睡眠不足やストレスは、現代人が抱える代表的な健康課題のひとつだ。生活リズムの変化や働き方の多様化に伴い、睡眠の質や心身のコンディションに関心を寄せる人は年々増加傾向にある。そうしたなか、近年注目を集めている成分がGABA（γ-アミノ酪酸）だ。欧米などでは乳飲料やサプリメントなど幅広い食品に活用されており、睡眠改善やストレス緩和、さらには血圧の上昇を抑制する成分として市場を広げている。

こうした流れを背景に誕生したのが、ヤマモリの「Jelly Mai GABA」。同社の長い歴史の中で培われた独自の乳酸発酵法によって、グルタミン酸をGABAに変換。これをタイで栽培されたパイナップルから生まれたビネガーに含有させることで、これまでにない画期的製品の開発に至った。そしていま、このような健康食品をタイ市場に投入することは、タイ創業30年を誇る同社の至上命題であったといえよう。

特筆すべきは、こうした機能性成分をゼリーという形態で提供している点だ。健康食品市場では、日常生活のなかで無理なく取り入れられることが重視されており、摂取方法そのものも製品価値の一部となっている。本製品もまた、機能性だけでなく、継続しやすい食品としてのあり方に着目して開発されたものといえるだろう。

なお、本プロダクトのシリーズでは、他にコラーゲンペプチドや食物繊維（ファイバー）などを配合したタイプも用意され、それぞれの健康ニーズに対応している。

「Jelly Mai」のラインナップは3種。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んでいる。ゼリータイプゆえの吸収の早さも大きなメリットである。

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）

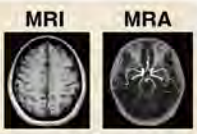
脳ドックコース1
頭部MRA、
経頭蓋超音波ドップラー検査、
頸動脈超音波ドップラー検査
15,000バーツ

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 ▶▶▶

シン・男子改造日誌

口元が変わるとためらいなく笑える。これって、本当だった。

鈴木です。38歳。タイの日系自動車部品メーカーで品質管理を担当しています。

営業職ではないので、人前で話す機会はそれほど多くありません。でも、オンライン会議で画面に映る自分の顔を見るたびに思っていました。「歯並びって、意外と目立つものだな」と。子どもの頃から前歯が少し重なっていて、気にはなっていたものの、「この歳で歯にワイヤーが入っているのもなぁ…」と半ば諦めていました。矯正は若い人がやるもの。そう思い込んでいたのです。

そんな話を友人にしたところ、「今は目立たない矯正もあるよ」と教えてくれたのが、インビザラインでした。さっそくサミティベート病院に相談。この矯正方法はワイヤーを使わず、透明なマウスピースを一定期間ごとに交換しながら少しずつ歯を動かしていきます。装着していてもほとんど目立たず、食事や歯磨きの際には取り外しが可能。実際に装着してみると締め付けられるような感覚はあるものの、思っていたほど痛くない。そして「せっかく始めたんだから、ちゃんと続けよう」と前向きな気持ちになれました。

歯並びは、見た目だけの話ではありません。噛み合わせが良くなることで歯磨きがしやすくなり、虫歯や歯周病のリスクも軽減されるとのこと。つまり矯正とは、美しさと健康を同時に整える治療なのです。まだ治療は始まったばかりですが、一つだけ確かなことがあります。マウスピースの装着時間を意識するようになったことで食事や歯磨きのタイミングまで規則正しくなり、生活そのものにリズムが生まれました。そして何より、鏡の前で口元を隠さず笑ってみようと思える自分がいます。鏡を見る回数が増えたのは、ナルシストになったからではありません。数か月後の自分が、なんだか楽しみだからです。

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OK
- 6〜8週間ごとの受診で経過を確認

詳しくは▼

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。

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▶

噛める喜び！

「第二の永久歯」

インプラント

顎の骨に人工の歯根を埋め込み、
自然な咬み心地と見た目を回復する治療法です。

- 取り外し不要で違和感なし
- しっかり噛める
- 見た目も自然
- 発音が安定し、会話を楽しめる

95,000〜130,000THB/歯一本

詳しくはコチラ▶

費用は事前の予告なく変更することがあります。
費用は目安です。まずは歯科医師にご相談ください。最適な治療プランとお見積りをご提案します。

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！

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！

薄毛 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。

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3回 FIRE-XEL(フラクショナルCO2レーザー)

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：今日は私の幼なじみの話なんです。結婚式を挙げる子がいて。

プラ：おお、めでたいやないか。

リサ：それが、その子、ずっと気にしてることがあって。10代の頃にひどいニキビに悩んでて、その跡が頬に……クレーターみたいに、デコボコに残っちゃってるんです。

プラ：あー、ニキビ跡の瘢痕やな。あのクレーター状になったやつは、ファンデーション厚塗りしても限界あるからなあ。光の当たり方で逆に目立ったりするしな。

リサ：そうなんです。本人すごく心配してて。先生、これ医学的にどうにかできませんか？

プラ：できるで、FIRE-XELちゅう機械があってな、フラクショナルCO2レーザー使えば治るかもしれへん。

リサ：フラクショナル？

プラ：フラクショナルちゅうのは、分割するっちゅう意味でな。レーザーの光を、顔全体にベターッと当てるんやのうて、めっちゃ細かい点々に分けて打つんや。

リサ：点々に？なんでわざわざ分けるんですか。

プラ：点々に打つとな、皮膚に細〜い熱ダメージの柱が無数にできる。ほんで大事なんは、その柱と柱の間や。そこは無傷のままにして、健康な皮膚をわざと残しとくんや。

リサ：わざと残す？

プラ：もし顔全体をベターッと焼いてもうたら、治るのにえらい時間かかるし、赤みも腫れも副作用もきつい。けど、健康な皮膚を点々の間に残しといたら、そこが治りの足場になる。隣の元気な細胞が傷んだとこをグイグイ治してくれるんや。せやから回復が速いし、ダウンタイムも短う済む。

リサ：なるほど。間を残すのがミソなんですね。

プラ：例えるなら、田んぼの田植えや。苗を隙間なくギッチギチに植えたら、風も日いも通らんと、全部ひょろひょろになってまう。けど、適度に間隔あけて植えたら、その余白が効いて、田んぼ全体が元気に育つやろ。皮膚も一緒や。

リサ：相変わらずいい例えですね。でも先生、レーザーっていろんな種類ありますよね。なんで今回はCO2なんですか？

プラ：波長や。CO2は約1万600ナノメートル、この波長は水にめちゃくちゃよう吸われる。皮膚はほぼ水分やろ。せやから表面でパッと吸収されて、狙ったとこだけキッチリ焼く。奥に熱が散らへんから余計なダメージが少ない。

リサ：なるほど。

プラ：さらにな、CO2は「程よう固める」凝固作用がある。止血もして、皮膚のコラーゲンもキュッと縮む。瘢痕治療や引き締めにはこっちが使い勝手ええ。

リサ：ニキビ跡以外にも使えます？

プラ：守備範囲はアホほど広い。しわ、たるみ、毛穴、シミ、色素沈着、妊娠線にも使われる。イボ、ほくろ、汗管腫みたいな良性のできもんも削れる。

リサ：なるほど。

プラ：ただし、肌の色を見極められへんかったら色素沈着も起こす。シミ取りに来て黒ずみ残ったら本末転倒や。特にうちらアジア人の肌は色素沈着しやすい。出力もダウンタイムも欧米の肌とは別物として設計せなアカン。ボタン押せたら誰でもええ、っちゅう話やない。

リサ：だから医師が直接、ですね。

プラ：そや。うちでは皮膚科専門医に加えて、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。施術後の赤みや色素沈着も医師がフォローする。治る過程まで医療として管理する。その辺のエステとは格がちゃう。

リサ：先生、私、その子に伝えます！「式の前に、一度ちゃんと相談においで」って。

プラ：おう、伝えたり。ただし式の直前はアカンで。しばらく赤みやかさぶたが出るから最悪の結婚式になってまう。最低でも数か月は余裕みて、逆算して始めなアカン。

リサ：分かりました！

※フラクショナルCO2レーザーの機械には、いくつか種類があります。

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。

皮脂分泌の抑制
肌の赤みの改善
毛穴の引き締め

さらに詳しい情報はこちら ▶

そうか！
ヒゲって
ムダ毛なんだ！

毎日のヒゲ剃りからの解放、
清潔感の維持、そして肌荒れリスクの軽減…。
いいことずくめのヒゲ脱毛。
そろそろあなたも、はじめませんか？

※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。

ヒゲ脱毛 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(30〜45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

9,000B(1回)
16,000B(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。顔の施術については60B〜になります。
※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)

※料金は事前の予告なく変更される場合があります。

ドクター南の

生活羅針盤

【第十四回】

もうひとつの熱中症

四十代の正月休み、疲れ切って三日三晩起き上がれなくなったことがある。当時私は、決して特別ではなかった病院の小児科・NICUを日本一にするという目標に全力で取り組んでいた。自分の考えに共感する人を集め、少数精鋭のチームでひたすらアクセルを踏み続けた。その結果、目標にはかなり近づけたように思う。しかし今振り返ると、適切な休息も取らず、私生活も顧みない働き方だった。情熱と理想を掲げるあまり、周囲のスタッフにも無理を求めていたかもしれない。そんな歩みを改める転機が訪れた。自らが疲労困憊を経験したことに加え、直属の部下が燃え尽きてしまったのである。そこで初めて立ち止まり、自らの進み方を見直さざるを得なくなった。以来、人を増やしてチームを拡大し、役割分担する体制へと改めた。すると不思議なことに、かえって優秀な人材が集まり、以前よりも充実した医療チームが形成されていった。この経験から学んだのは、目標に向かって頑張ることと、無理をすることはまったく別だということである。ペースを考えず全力疾走を続ければ、やがて走れなくなる。熱中のあまり限界を超えることは、情熱ではなく過信である。自分を倒れさせるだけでなく、周囲を疲弊させ、置き去りにしてしまうこともある。情熱は個人にとっても組織にとっても成長の原動力であり、事業を成功させるために欠かせない。しかし、その熱意が強すぎると視野が狭くなり、自分にも周囲にも負荷をかけてしまう。

毎年夏になると、ゴルフやランニングの最中に熱中症で倒れたというニュースを目にする。水分を補給し、周囲の景色を見ながら、自分に合ったペースを守ることが大切だ。それはスポーツにとどまらず人生や仕事にも当てはまるだろう。人は暑さだけでなく、情熱が強すぎても倒れることがある。長く走り続けるためには、前へ進むのと同じくらい、立ち止まり、自分と周囲を見渡す余裕が必要だ。私にとって熱中症はそんな意味を持つ言葉なのである。

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。

暑い国なのに、
そのカラダ冷えてませんか？

酵素の自然発酵力で温浴する「米ぬか酵素風呂」が、
今すぐあなたの全身を整えます。
冷え性、肩こり、腰痛、更年期障害、不眠、etc…
免疫力の向上とともに、抜群のデトックス効果も期待大！
危険がいっぱいの雨季だからこそ、
不安定な体調は早めにケアしておきましょう。

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

美しくて、圧巻。家族を感動に導くニューイヤー。

日本語ガイド付きだから初めての方も安心！

チェンマイ・コムローイ
カウントダウン 2027

12/30（水）発3泊4日　フリープラン　観光付プラン

AirAsia 28,900B～　モーベンピックホテル3泊4日
フリープラン大人1名様2名1室利用時

詳しくはこちら

※当日のイベント会場ではスタンダード席をご用意しています。お一人様あたりコムローイ2個、ギフト1個を含みます（幼児を除く）。

marukome
since1854

おやおや、朝から発酵食品が足りてませんね。

オンライン購入はコチラ▶

元気な50代を迎えるために、今から腸内環境を整えましょう。
まずは毎日の食卓に一品、加えてみることからスタートです。

化学調味料、一切不使用！
調味みそでひと味アップ！
日本人ならやっぱりみそ汁！

糀ドレッシング　もろみ　ゆずみそ　「よいカップ」シリーズ

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。

我が家のクローゼットは、自然界とつながっている。

天然由来の植物抽出成分が、ナチュラルな香りをお約束。
自然の息吹を詰め込んだ吊り下げ型芳香剤の登場です。

最大90日間、香りが持続。玄関や車内にもぜひどうぞ。

EARTH
Act For Life

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

mishima

できる男は、ウ ジェントルメン

あの紳士も、きっとポケットに忍ばせている。

種なし梅
仕事の合間のリフレッシュに！

梅シート
ゴルフ、スポーツ時の塩分補給に！

Scan Here! >

“カラダと向き合う”質問箱⑱【ストレートネック編】

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. 自分がストレートネックかどうか、簡単に見分ける方法はありますか？
A. 自分自身でストレートネックかどうかを正確に判断するのは難しいですが、他人から見て顎が前に出ているような姿勢になっている場合は、ストレートネックの可能性があります。また、長時間うつむいた姿勢でスマートフォンの操作や読書、デスクワークを行うことが多く、首や肩のこり、首の付け根の痛みを感じやすい方も注意が必要です。

Q. スマホの見すぎが原因だと聞きますが、どの程度からリスクになりますか？
A. はい、スマホの長時間使用はストレートネックの大きな原因の一つと考えられています。特に、頭を下げた状態で長時間読書やデスクワークをする姿勢は、首に大きな負担をかけます。スマホを見る際にうつむく角度が大きくなるほど、首の筋肉や関節への負担は増加します。さらに、休憩を取らずに長時間同じ姿勢を続けることで、首や肩の筋肉が緊張しやすくなります。そのため、スマホやパソコンを使う際は、画面を目の高さに近づけ、定期的に休憩を取ることが重要です。

Q. 一度ストレートネックになると、元に戻すことはできるのでしょうか？
A. 姿勢の改善やストレッチによって、首への負担を軽減し、症状の改善を目指すことは可能です。特に、日常生活での姿勢を見直すことが重要で、頭を前に突き出さず、肩の力を抜き、目線を前方に保つことが推奨されます。また、首や肩周辺のストレッチを継続することで、筋肉の緊張を和らげる効果が期待できます。

Q. 枕の高さや種類で改善することはありますか？
A. はい、枕の高さは首への負担に大きく関係します。枕が高すぎたり低すぎたりすると、寝ている間に首を無理な角度で支えることになり、首の痛みや肩こりの原因になることがあります。理想的なのは、寝たときに首が水平になる高さの枕を使用することです。さらに、長期間使用してへこんだ枕は首を適切に支えられなくなるため、1年程度を目安に交換することも大切です。

Q. 首こり・肩こり・頭痛との関係はどのくらい深いのでしょうか？
A. 首こりや肩こりは、頭痛と深く関係しています。長時間の悪い姿勢や、うつむいた状態を続けることで、首の付け根や肩周囲の筋肉が緊張し、血流が悪くなります。その結果、首や肩のこりだけでなく、頭痛につながることがあります。特に、首の付け根の筋肉が凝るような姿勢、例えばうつぶせ寝や、頭を傾けたまま電話をする習慣などは、症状を悪化させる原因になります。

南国の子守唄　第4回

保育園1日3万円！？

我が家の場合、結婚する時点で、これから5年以内に海外駐在がありますよ、行き先はバンコクになる可能性が高いですよ、と言われていた。そのため、育児休暇が明けると同時に駐在の打診があっても、驚きや、退職に伴うキャリアへの葛藤もなく、準備を進められたように思う。

しかしその過程で、「バンコクで不満はないけども、やっぱりニューヨークとかロンドン駐在とかの方が憧れるなあー」と言ったことがある。そうすると妻は鼻で笑って、「おぬしは現実をなにも分かっておらぬ。そんなところに行った日には家賃も生活費も高いし、あんたにもしっかりと働いてもらう必要がある。でなければ家計は火の車じゃ。」とおっしゃっていた。

言われた時はそんなもんかねーと思っていたが、最近ロンドンに住まう友人と話す機会があって、妻の正しさが証明されたので書いておきたい。

彼女は集中治療医で、旦那は外資系金融に勤めるパワーカップル。子供は2人いて、旦那が現地の企業で働くことになりロンドンに移り住んだのだが、いわゆる日本からの駐在ではない。

まず通勤のことも考えてロンドン中心部で部屋を探すと家賃は100万円を超える。そして保育園の料金がなんと1日3万円、2人通わせるとなるとそれだけで月100万円を超える。両親ともにハードワークなのでベビーシッターもお願いするとそれも月100万円程度、それに毎月の食費などを合わせると、どう頑張っても毎月400万円以上の支出になるということである。

彼女としては異国のICUで苦労して働いているのに、給与が保育園代とシッター代に消えていくわけで、この度仕事を辞めて子どもとゆっくりすることにしたと報告があった。

バンコクでも物価が上がり、外食の勘定を円換算すると心が痛むわけであるが、保育園やシッター代は欧米ほど高くないわけで、育児のサポートを得つつ、仕事と家事をこなしていけるこの環境には感謝している。

日本人としてはついついニューヨークの摩天楼やロンドンの石畳に憧れてしまうが、それら大都市には住みづらい時代になってしまったようである。恐るべしインフレ、恐るべし円安。そしてこのあたりの事情を正確に把握している妻には相変わらず頭があがりません。

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。

外科・がん消化器疾患の相談は 火・木・土 9時~15時
尾崎 岳（おざき たかし）医師

小児の相談は 月・水・金 10時~16時
南 宏尚（みなみ ひろたか）医師

女性の相談は 月・水・金 10時~15時
河野 春香（かわの はるか）医師

生活習慣病※の相談は 月・火・木 10時~15時
福田 千絵子（ふくだ ちえこ）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⑪

香りで包むバイトゥーイ

タイの街中を歩いていて、時々「この香りは何だろう」と足を止めることがある。甘く、青く、どこか懐かしい。その正体がバイトゥーイ（バンダンリーフ）である。日本ではあまりなじみがないが、タイではスイーツから料理、飲み物までに幅広く使われる定番のハーブだ。ローカル市場では日常的に見かけることも多く、特に地方の家庭などでは常備されていることもある。

バイトゥーイが身近に使われているのが、鮮やかな緑色をしたスイーツ「カノムチャン」。ココナッツミルクと合わせた菓子がそれで、ほんのり甘い香りが全体をまとめる。また、米を炊くときにバイトゥーイを一枚加えれば、炊きあがった際の湯気までが美味しそうに香る。さらに鶏肉を包んで揚げる「ガイ・ホー・バイトゥーイ」やハーブティーなどにも使われ、その役割は味を足すというより、素材の持ち味を引き立てることにある。

栄養面でも素晴らしい。バイトゥーイにはポリフェノールやβカロテンが含まれ、紫外線による酸化ストレスから体を守る働きが期待されている。また、カルシウムや鉄分もわずかながら含まれ、昔からタイでは体の熱を和らげる食材としても親しまれてきた。その香り成分には気分を落ち着かせ、食後のひと息を心地よくしてくれる作用もあるといわれる。タイの暑さで疲れた体にもとても優しいハーブだ。

料理には塩や砂糖のように味を決める食材がある。一方で、バイトゥーイは香りで料理の印象を決める食材だといえるだろう。口に入れる前から食欲を呼び起こし、食べ終えた後にも余韻を残す。その栄養はもちろん、気持ちがほどける香りもまた、体を整える大切なごちそうなのである。

今月のYou&Samitivej Vol.18

質問は、やがて自分へ帰ってくる。

誰かにインタビューした日というのは、いろいろと考えてしまうことがよくあります。そんなことをする必要はないのに、他人にした質問をついつい自分に置き換えてしまうんですね。例えば、何かしらその人の過去について聞いた日は、今度は昔の自分についてあれこれ考えてしまう。よせばいいのに、これをやりだすと眠れなくなります。過去に残してきたものごとは当然記憶の中にあるのですが、思い出そうとすると、まるで望遠鏡を逆さに覗いたときのように遠くに小さく見える。そんな記憶の断片は、ずっと奥の方に追いやられた景色のようになっていることが多いのです。

そして、このような記憶の多くは、きっとどんどん小さくなって、やがては霞んでよく見えなくなってしまうはずです。ただ、そんなふうにぼんやりとしていく記憶を蘇らせるものがあるといいます。僕の場合は音と匂い。これはプルースト効果というらしいのですが、特に音楽がトリガーとなっていろんなことをふいに思い出すことがあります。それも好きでよく聴いていた曲とかではなく、商店街の店先から聴こえてくる古いCMソングのようなもの。それがきっかけとなって、親に頼まれた買い物を間違えて小言を言われたことを思い出したり…さらに、匂いはもっと強い引き金となって記憶を喚起します。樟脳や蚊取り線香の匂いで実家を思い出したり、雨の匂いで部活終わりの下校時を思い出したり。

実は先日もインタビューをしました。「もし、若い頃の自分に一つだけアドバイスをするとしたら？」というのがその時の質問の一つ。そして、いつものように自分にも問いかけてみると、何を伝えればいいのか、しばらく考えてしまいました。もしかすると、過去は手繰り寄せるというよりも、ふと音や匂いに連れられて、向こうから会いに来るものなのかもしれない。誰かに投げかけた質問は、こうしていつも少し遠回りをして、自分のところへ戻ってくるのです。

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.18

発行日：2026年8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④

男の公開ラブレター

変わらない二人のために、何かを少し変えていこうか。

ウチの奥さんですか?「天真爛漫」って表現がまさにぴったりのヒトですね。明るく元気で話し上手。ひとつ歳上の姉さん女房で、その名のとおり頼もしい。なんかいつもコッチが負けちゃってます。でもねぇ、それがすっごくラクでいい。こんな感じだから、いつも言われるんですよ。「あんたが歳下じゃなかったら許してないわよ」って(笑)。結婚して15年。その前からの付き合いを入れたら、二人は何年になるんだろう。学生時代からなんです。あの頃から飲み友達で、それは今も変わってない。ほぼ毎晩、酒を飲みながら話すんです。話題は幅広いですね。子どもの話しやその日の出来事、もちろん僕の仕事についても意見交換したり。彼女はかつてバリバリの不動産営業だったので、それはそれは鋭いご意見をいただきます。でも、家で飲みながら壁打ちができるって、とっても良くないですか? いつだって「もっと頂戴!」って感じです(笑)。こうやって話してみると、二人には歴史があるんだなって、改めて思いますね。そこにいつまでも変わらない関係があり、いつまでも変わらない時間があった。だから、大事なのはここから。まずはお互いの健康管理かな。僕らが一生、変わらない飲み友達でいられるように。

クルマ相談窓口 IN THAILAND **佐藤 茂樹**

1985年岡山県生まれ。大学卒業後、人事コンサルティング会社に勤務。2011年、中古車販売・買い取りのガリバーに入社。営業として日本各地の拠点に勤務。2014年に同社のタイ進出に伴いタイに赴任。2018年、同社がタイから撤退する際に退職し、「クルマ相談窓口 in THAILAND」を設立。趣味はバレーボールとサッカー。

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。