

## タイの SRS（性別適合手術）を成功させるため「6 つのポイント」

～「こんなはずじゃなかった」を避けるために～

### その 1：100%成功するとは限らないと肝に銘じておく

- 医療に100%はないと理解して覚悟を持って手術に望む
- 手術という方法にはメリットのみではなく、デメリットもあることを理解する

### その 2：自分にあった手術方法と執刀医を選ぶ

- 人それぞれの目標や身体状況に応じた手術方法を選択する（予算や侵襲性）
- 開腹しない手術など侵襲性に配慮した手術方法が主流になっていく（最新の医療情報の提供）
- 手術方法の選択を誤ると悔いが残ることが多い（乳房切除などの傷跡など）
- 病院を選ぶのではなく医師を選ぶことが重要

### その 3：術後回復がしやすい身体を作っておく

- 健康を意識した生活をしておく
- 偏食を避けてバランスのよい食事を心がける
- タバコは百害あって一利なしと理解して即刻やめる
- 定期的な飲酒は肝臓に負担をかけるので、量と回数を制限する
- 薬に頼らない生活を心がける

### その 4：アテンド業者などに関してネット+ 口コミで情報を得る

- 個人でアテンド業務を行うような不法就労状態の業者を避ける（遵法精神の欠如）
- タイ語も英語もできず通訳頼みのアテンドには限界がある（通訳に交渉はできない）
- 結果には個人差があることを前提にしたアテンドの仕組みを持っていない業者
- 患者に対して公平で安定したアテンドを行うには、最低 2 名以上の現場担当者必要
- プロ意識のないアマチュアやボランティアレベルのアテンド業者は一貫性のある行動は困難

### その 5：術後の過ごし方で手術結果が変わる場合がある

- 術後の一週間の外出は必要最小限度にして室内で過ごす（日本の TV 番組を見て過ごす）
- タイ料理が食べられない場合は無理をせず自分のあった食事を三食きちんと摂る
- 抗生物質などの薬は決められた分量や期間を自分で調整などせず服用する
- 睡眠は長めにとって、日中でも疲れたら昼寝をして無理をしない
- 観光は勧めませんが、する場合は長時間の観光は避けて一回 3～4 時間程度にする

### その 6：長期スパンで手術計画を立てる

- 手術のための休暇や資金づくりを含めた人生設計をできるだけ早期に立てる
- 長期タイに滞在する手術は転職に合わせて行う場合も想定して資金準備する

タイSRSガイドセンター <https://thaisrs.com/> srs@thaisrs.com  
※この資料は、お客様からご提供頂いた文面を加筆・修正しました。