

・35歳 FTM、ホルモン治療歴10年、2007年に国内の美容外科で胸オペ済。

気管支喘息の既往あり。（服薬加療中。）

・手術内容

子宮卵巣摘出手術（腹腔鏡下）、膣閉鎖、尿道延長、ミニペニス形成、睾丸インプラント、左乳頭修正（縮小）、39日間滞在（うち入院期間12日）※35日+4日間滞在延長

・病院、執刀医

ガモンホスピタル

ガモン・パンシートム医師（形成外科）、シリマス・インカナート医師（婦人科）

※当初は開腹手術を予定していたが、術後の痛みや回復にかかる時間を勘案し、前日にアテンダントに連絡し、腹腔鏡下術に変更できるか尋ねる。変更可能との事。

2016/9/1

成田空港発（シンガポール航空）→チャンギ空港（シンガポール）経由、スワンナプーム空港着

シンガポールで乗り換えに1時間10分の余裕があったが、到着と出発のターミナルが真逆にあったため、スカイトレインに乗りその後搭乗口までかなり歩く。再度手荷物検査もあり、時間的余裕はほとんどなかった。

スワンナプーム空港に着くと、入国審査、荷物の受け取り、両替などでかなり時間が取られる。到着から待ち合わせ場所に着くまで1時間ほどかかる。

ガイドセンターのオフィスにてオリエンテーションを受け、携帯電話、ポケットWi-Fiなどを受け取り、コンドータウンへ。

9/2（術前検査）

プイさんの迎えにてガモンホスピタルへ術前検査に行く。問診、術式の確認、手術箇所の診察などを行う。気になる事や心配事、注意点などはこの時に確認しておく。一番の心配事は喘息について。普段は

服薬コントロールで発作を起こすことは滅多にないが、全身麻酔で 6 時間に及ぶ手術を問題なくクリアできるかどうか。日本でのかかりつけ医には出発前に相談しており、特に問題ないとの事であった。

9/3 (手術当日)

8 時までには朝食を済ませ、喘息の薬を飲んでおく。荷物をすべてまとめ、ツイさんの迎えにてガモンホスピタルへ。貴重品ボックスに貴重品をしまい、オペ後に備え必要物品をオーバーテーブルの上に出しておく。その後突然の腹痛に襲われ、下痢をする。

オペ前にナースエイドが来て剃毛と浣腸をする。その前にお腹が下っていたせいで、ほとんど浣腸液しか出なかった。Ns.が来て病室で点滴のルート確保をするが、冷房が寒かったためか静脈がなかなか見つからず(手の甲) 2 回とも失敗したため、オペ室で行うこととなる。(点滴を外す時、固定テープと一緒に毛がむしれて痛いので、手の甲~手首にかけての毛は前日にでも剃っておいた方がよい)

病院の日本人スタッフの話では 15 時頃にオペ室から呼び出しがあるとの事であったが、実際に呼び出しがあったのは 16:30 頃であった。(婦人科医のスケジュールが押していた?)

オペ前はとても緊張したが、オペ室の Ns.達が陽気に話しかけてくれ、日本人スタッフも付き添ってくれて少し緊張がほぐれた。オペ後は服薬ができないため、麻酔の直前に喘息の吸入スプレーをしておく。先ほど失敗した点滴のルート確保は橈骨近辺へ、驚くほどスムーズだった。その後麻酔科医が来て、「点滴の針のところが痛くなる」とか「寒くなる」的な説明があり(タイ語? 日本人スタッフが通訳してくれた)、麻酔が入ると腕の痛みと冷感、息苦しさ、頸部から後頭部にかけての圧迫感を覚えて意識がなくなる。

肩を叩かれ声を掛けられて目を覚ます。時刻を尋ねると 23:30 とのこと。6 時間かかったとの事であった。事前に友人から、麻酔から覚めた直後にひどい寒気や吐き気で辛かったと話を聞いていたが、僕はそのような症状は一切なく、発熱も帰国まで一度もなかった。ただ、若干の胸苦しさや痰絡みがあった。また、6 時間も腕を伸ばしたまま固定されていたため、腕がひどく痛んだ(退院まで痛みは取れなかった)。その後は朝までリカバリールームで過ごした。オペ室の Ns.が朝まで付き添ってくれ、痰絡みで咳き込む様子を見に来てくれた。麻酔から目覚めてからは朝までほとんど眠れなかった。

9/4（術後1日目）

6:30 頃、リカバリールームから病室に戻る。手術部位に重いような、押し付けられるような、鈍い痛みがある。点滴の注入口から痛み止めを入れてもらう。喉が渇く。水が飲みたいが、おならが出るまでは禁飲食とのことで我慢する。身体を動かすと下腹部にも若干の痛みがあるが、開腹術にしていたら多分もっと痛みが強かったのではないかと思われる。

患部はあまり腫れておらず、状態は良いとの事。

1日3回まで痛み止め（モルヒネ）を使用して良いとのことで、12:00 に点滴から注入してもらう。当初思っていたほど強い痛みを感じることはなく、強い眠気があり日中はずっとウトウトしていた。しかしその後、徐々に痛みが激しくなってくる。焼け付くような激しい痛みだ。17:00、21:30 とモルヒネを入れてもらう。最後は、「おならが出ていないので、あまりモルヒネは打てないので我慢するように」とNs.から注意される。しかしモルヒネを入れてもらうとかなり痛みが軽減する。夜中にお腹がポコポコ鳴って、おならが出そうであったが、力むと患部が痛み、縫合部分が裂けてしまうのではないかと不安で力むことができません。

9/5（術後2日目）

4:40におならが出る。Ns.が巡回にきた時に報告すると5:50にスープが運ばれてきた。空腹ではあったが、あまりおいしくはない。午前中に服薬の許可が出たため、日本から持ってきた喘息の薬と、処方された腫れ止めを飲む。食事を摂りはじめたためか、腸の動きが良くなったようで、おならがよく出るようになった。引き続き患部の痛みは激しい。寝返りができないためお尻が床ずれのようになり、激しく痛む。夜はほとんど眠れない。

9/6（術後3日目）

午前中、下半身に繋がっていたドレーンを抜去する。患部が敏感になっていたためか、激しい痛みを感じた。しかし、ドレーン抜去後は少しだけ痛みが引いたように感じた。今日は患部が少し腫れているとのこと。

この頃からテープかぶれで、テープを貼った部分にかゆみが出てくる。自分の体質をすっかり忘れていたが、

胸オペをした時にもテーピングでひどくかぶれたことを思い出した。

午後、シーツ交換のため、少しでもベッドを離れる。たった3日歩かなかただけで、立ちくらみがした。また、患部の痛みがあり普通にソファに座ることはできなかった。ドーナツクッションを借りて少しでも座ることができた。

日中ベッドの中でウトウトして、夜になると強い痛みを感じほとんど眠れないため、ナースエイドに眠剤を要求する。21:30に持ってきてくれた。しかしやはり眠ることはできず、激しい痛みがあり、モルヒネを入れてもらう。しかし、1日3回上限を3日間使い続けたせいか、あまり効果を感じることなく、すぐにまた痛みが戻ってきて、明け方ウトウトし始めた頃にナースエイドが身体の清拭に来て目が覚める。

9/7（術後4日目）

本日から痛み止めが錠剤になった。モルヒネよりも効き始めるのに少し時間がかかるが、十分効果があった。

今朝から食事がまたスープに戻った。術後から1回も排便がないと思われる。患部の痛みと、縫合部が裂けてしまうのではという恐怖と、尿管からの漏れが不安で、何度かトイレに座るもの一向に便意を催さなかった。

プイさんからは、早めに歩き始めるように言われていたものの痛みが強く、ずっとサボっていた。しかし、便も出ないし、いい加減歩かなければと重い腰を上げ、ナースエイドを呼んで病室内を少しでも歩く。立ちくらみやめまいを感じ、やけに身体が重く感じた。

午後から精神科 Dr.との面談があった。日本人スタッフ立会いの元、病室内で、子供の頃に好んだ遊びや、いつから身体に違和感を覚えたかなど簡単な質問がいくつか。

夜になって点滴がようやく終了となる。相変わらず痛み止めが切れると強い痛みがあり、気分が落ち込んでくる。

9/8（術後5日目）

午前中、ようやく排便があった。やはり力むと患部に突っ張るような痛みがある。

排便があった為か、食事が再び固形物になった。しかし、入院初日に麺類が好きだと言った為か、食事はにゅうめんやうどんといった麺類しか出ない。（消化には良いのだけど）

そして消毒。術後から1日2回、生理食塩水での洗浄と抗生物質の軟膏塗布だが、とにかく沁みて痛いので憂鬱な気分になる。この痛みがこれから先もずっと続いたらどうしようなどと不毛な事ばかり考えてしまう。あまりにも痛がるため、Ns.やナースエイドが申し訳なきような表情になり、こちらも申し訳ない気持ちになる。

当初に比べ患部の痛みは引いてきたが、寝たきりのためか、お尻の下に敷いている防水シーツの影響によるおむつかぶれか、床ずれのようになってお尻が激しく痛む。今度は患部の痛みよりもお尻の痛みで眠れない夜が続く。夜、ウロバッグ（蓄尿袋）の尿を捨てにきたナースエイドに円座をくれないかと（片言英単語で）伝えるが「???」の表情。2人ほどNs.とナースエイドを連れてきたので、絵を描いてみせた（絵心もない）が相変わらず「???」。考えた末、「ドーナツ!」と言うと、「オー!」と3人納得の表情で、象の絵柄がついた円座を持ってきてくれた。おかげでこの夜からかなり眠れるようになった。

9/9～12（術後6日目～9日目）

朝食後に排便があった。昨日の排便時に、尿が漏れ出そうな感じはあったが、今日は尿管の隙間から血液交じりの尿が漏れてきた。尿道口が沁みる感じ。不安に思いプイさんを通してNs.に質問するが「後で消毒」と。

ガモン先生のチェックの時、血液交じりの尿漏れについて尋ねると「オペ後の傷がまだ治っていないから」とのこと。

抗生物質を飲んでいるからか、徐々に緩い便が出るようになる。一つ困ったことは、タイではトイレトーパーがトイレに流せず、シャワーでお尻を洗うため、患部につけているガーゼが濡れてしまう（結構水圧が強い）。お尻を洗った水がついたままのガーゼでは感染が心配であったため、プイさんからナースエイドに聞

いてもらうが「ガーゼを変えるから大丈夫」と。洗浄とかしなくて大丈夫だろうか。

実は滞在中、習慣でついペーパーをトイレに捨ててしまい、トイレから拾い上げたことが何度か。不便を感じ、日本から持ってきたトイレトペーパーを使うことにした。（日本人スタッフに「ペーパーなんて持ってきたの!？」と笑われた）

食事は基本外注らしく、やよい軒の出前を食べていた。いい加減麺類に飽きてしまい「麺類以外も食べたい」とプイさんに伝えると、昼には焼肉弁当で思わず歓声をあげた。しかし、夕食が 16:30 という異様に早い時間のため、夜中にとってもお腹が空く。

午後、久しぶりにシャンプーをしてもらう。とても気持ち良かった。室内は冷房が効いていて快適だったが、内摘後のホットフラッシュが始まり、突然身体がカーッと暑くなり激しく汗をかくことが増えたため、清拭はしてもらえないもの、シャワーが浴びられないのは非常に気持ち悪かった。

尿管をつけていると、尿路感染症を引き起こす恐れがあると、職業柄知識はあったものの、動かない人間が 1 日に 2ℓ もの水を飲むのは結構辛い。そしてガモン病院の水はあまりおいしくない。そんなわけで、少し水分摂取をサボった日にはちょっと怖い Ns.に「寝るまでにあと 2 本飲むように」ときつく言われ、渋々飲んだがやはり辛いので、それ以降はプイさんをお願いして、毎日スポーツドリンクを買ってきてもらっていた。

相変わらず患部の痛みはあるが、痛み止めを飲めば我慢できる状態となり、円座と眠剤のおかげで夜も徐々に眠れるようになってきた。

9/13（術後 10 日目）

朝食に出た牛乳を飲んだところ、3 時間後に突然激しい腹痛に襲われる。トイレに行く時はナースコールを押すように言われていたが、「ナースエイドを待っているうちに漏らしてしまう!」と慌ててトイレに駆け込むやいなや激しい下痢に。この時は気付かなかったが、プイさんに話したところ、日本人でタイの牛乳が合わずにお腹を壊す人がいると聞き、オベ当日の朝の下痢も、朝食時に飲んだコーヒー牛乳が原因だったことに気付く。

午前中に抜糸を行う。「毛を抜くくらいの痛み」と聞いていたが、やはりかなり痛い。「そんなに痛いの？」と聞かれたが、痛いのである。

夜になり、ここ数日落ち着いていた患部の激しい痛みが再発する。

9/14～15（術後 11 日～12 日）

やはり痛みが引かない。毎日のように痛み止めをもらうのと、痛がるため「痛がり過ぎだよ」と言われるが、自分ではどうすることもできない。元々痛みに敏感なのか、とにかく本当に痛い。他の人はそんなに痛がらないと言われても、痛いのは俺だし、痛いものは痛い。そんな状態だったが、とにかく 15 日午後に退院となり、コンドータウンに戻る。ちなみに尿管は着けたまま、プイさんからお借りした象さんの絵柄がついた紫色の布袋にウロバッグを入れてしばらく生活することになる。

9/16～19（術後 13 日～16 日）

この日から 1 日 2 回、消毒の為の通院となる。プイさんが送迎と付き添いをしてくれる。午前中に消毒をして、その帰りにマックスバリューで食料品や簡単な日用品などを購入する。約 2 週間ほぼ寝たきり生活をしていたので、スーパーを歩き回るのも非常に疲れる。

しかし、果物が豊富で見たことのないものや食べたことのないものがたくさん置いてあり、プイさんに「これは何？」と色々と尋ねまくった。（後々聞いたら、道路を挟んだ向かい側にフルーツ屋台があり、そこの方が安いし種類も豊富なのだとか）

プイさんにコーヒーショップでコーヒーをご馳走になる。タイの飲み物はとても甘い。甘いもの好きとしてはとてもおいしくいただいたが、帰宅後激しい腹痛と下痢に襲われる。コンドータウンでは水道水は飲まないし、米もミネラルウォーターで炊いていたし、お湯もミネラルウォーターで沸かしていた。ネットで調べると、氷に当たると人がいるらしいという記事を見て、コーヒーショップの氷に当たってしまったのかも知れない。おいしかったのでまた買いたいと思っていただけに非常に残念。

痛みは徐々に引いてきているが、やはり痛み止めは手放せない。ベッドが電動ではないので、枕を使い

ながら腰やお尻に負担のかからない体勢をとるが、朝の起き抜けにものすごく患部が痛む。また、円座を使っても長時間椅子に座ることができず、引き攣れるような鈍痛ですぐにソファに横になるといった状態が続く。

9/20～23（術後 17 日～20 日）

徐々に痛みは引いてきて、痛み止めを飲む回数も少しずつ減ってくる。

時々尿道口から少量の出血があったり、縫合部がチクチク、ピリピリ痛む。また、**体勢によってはなぜか鼠径部が激しく痛むことがある。**

排便の度に、尿管を入れているのに尿道口から尿が漏れる。パイさんに相談したら、尿道の腫れが落ち着いてきて、尿道と尿管の隙間から尿が漏れることがあると聞く。安心したものの、やはり気持ち悪い感覚。

9/24（術後 21 日）

ガモン先生のチェック。睾丸が中に引っ込んでいると話がある。痛みが引いてきたら睾丸マッサージをするようにと言われる。てっきり尿管の抜去ができるものと期待していたが、もうしばらく様子見となり、ガッカリする。尿管の抜去は 9/28 に行うと話がある。

9/25（術後 22 日）

左乳首の縮小手術を行う。局所麻酔で、意識がある中で行った。痛覚はないが、切られているのが分かり、非常に気持ち悪い。手術自体は 10 分程度で終わった。

9/26（術後 23 日）

鼠径部が痛むため、ガモン先生に相談。股関節が通常より狭いことと、尿管が神経を圧迫していることが原因として考えられるとの事。時間経過で様子観察となる。この時、カテーテル抜去後に痛みが引かな

かった場合のことを考え、10/9まで滞在延長をすることに決める（当初10/5帰国予定だった）。また、横須賀さんから、以前手術をした患者でビタミン剤を飲んで良かった人がいたとのことで、ガモン先生にビタミン剤の服用を尋ねたところOKとの返事。翌日にビタミンBとCを購入し、飲み始める。

9/28（術後25日）

午前中に尿管を抜去する。引き抜く時、結構な痛みがあった。その後、水を飲みトイレで排尿をする。尿漏れもなく、状態は良好との事。シャワーの許可も出た。今回の手術から術式を変えたとガモン先生から話があったが詳細は不明。

ようやく尿管が外れ、かなり開放的になったが、血の混じったような尿が出るのと、まだ鼠径部の痛みが完全に取れないため不安になる。

9/29（術後26日）

尿管抜去後からやけにトイレが近く、夜間だけで4回トイレに起きた。また、排尿時に尿道が狭く（細く？）なっているように感じた。血尿は止まった様子。

朝からプイさんにイミグレーションセンターへ連れて行ってもらう。久しぶりの遠出（片道1時間程度）と、混雑による待ち時間で非常に疲れ、患部に痛みが出始めた。また、バルーンカテーテルを入れて膀胱が小さくなっていたためか、非常にトイレが近く（道中にトイレがない）、イミグレに着く頃には限界ギリギリであった。

コンドータウンに戻ってから、入院後初めてのシャワーを浴びた。非常にさっぱりしたが、1ヶ月近くシャワーを浴びていなかったせいか、垢が落ちない。また、患部はまだ痛みがあるので石鹸を泡立ててそっと撫でるように洗った。

9/30（術後27日）

ダイレーションを開始した。初めは怖かったが、特に痛みもなく、スムーズに入る。ダイレーション後、トイレ

に行くと前日より尿がしっかり出ており、少し尿道が広がったように感じた。

10/1～2（術後 28 日～29 日）

体力や筋力がかなり落ちた様子。隣室に滞在していた K さんと一緒に外食に行くが、少し歩いただけで疲れ、翌日には激しい筋肉痛と、疲れがなかなか取れない。

10/3（術後 30 日）

これまで 1 日 2 回病院で行っていたダイレーションのうち、午後の回は一人で行うこととなる。
夜に隣室の K さん帰国。その前に横須賀さん夫妻と K さんとで夕食を共にする。タイ語を勉強されている方で、とても頼りになり色々とお世話になったので、心細く感じる。

10/4～6（術後 31 日～33 日）

以前抜糸を行ったが、溶ける糸はまだ残ったままで、その糸の部分がチクチク痛む。

10/7（術後 34 日）

ガモン先生によるフォローアップ（最終の診察）。特に問題なし。帰国後浴槽に入るのは OK。飲酒は 10 月末まで我慢。ホルモン注射は帰国後すぐに打って OK。痛みがなくなったら睾丸マッサージを始めること。ダイレーションは 6 か月継続すること等。痛みのあった溶ける糸はこの時抜糸してもらい、痛みはなくなった。また、鼠径部の痛みも徐々に軽減しており、動作の制限が少なくなった。最後に、顔が写らないようにして患部の写真を撮られる。

10/8（術後 35 日）

今夜が最終日のため、横須賀さんご夫妻と、同時期に滞在していた H さんと一緒に夕食を共にする。
現在の SRS 事情や今後のことなどたくさんお話しをして、とても有意義な時間を過ごした。

せつかくまとまった時間があるのだからと日本からたくさんの本を持ち込んだが、術後は痛みのせいあまり
気力がなく、ほとんどが無駄に重い荷物となってしまった。入院中は不安が大きくスマホで SRS の体験談
などを読むことが多かったが、中にはとても参考になる内容のものもあったものの、ほとんどが依頼したアテンダ
ントのどこが良かったとか、滞在中の観光のことばかりで、あまり参考にはならなかった。

10/9（術後 36 日・帰国日）

朝 7:00 横須賀さんとエーオさんの迎いでスワンナプーム空港へ。横須賀さんと別れた後、チェックインを
済ませると出発まで時間があつたため、残った現地通貨でおみやげを買う。

スワンナプーム空港発（シンガポール航空）→チャンギ空港（シンガポール）経由、羽田空港着

飛行機に乗り込むと 15 分ほど離陸が遅れるとのこと。入国時よりも帰国時の方が乗り換え時間が短い
ため焦る（実質 35 分程度だった）。チャンギ空港（シンガポール）に到着後、スカイトレインを降りて、
乗り換えターミナルに向かうとシンガポール空港の職員が待っていて、乗り換えの案内をしてもらう。「時間
がないので急いで！」的な事を言っていた。スーツケースを持ってもらい、急いで乗り換えに向かい、何とか
間に合い一安心。飛行機に乗るとチラホラ日本人の姿と日本語が聞こえ、ものすごく安心した。しかし乗
り換えありで 10 時間のフライトは、術後体力が落ちて痛みが完全に引いていない状態では非常に辛かつ
た（円座は持ち込んだものの、やはり長時間座っていると患部が痛む）。また、羽田空港に着いたのが
22:00 頃だったため、リムジンバスの最終に間に合わないことが予測された。パートナーが車で迎えに来て
くれたため、とてもスムーズに帰れたが、迎えがなかったら近くのホテルに泊まって、翌日電車で帰ろうと思っ
ていた。

帰国後～現在

10 月末まで仕事を休み、11 月から復職した。休み中に体力づくりをしようと思っていたが、気力・体力
がなく、また、戸籍変更等の手続きのための通院やら、パートナーとの同居のための準備等で思ったほど時
間的余裕がなく特に運動はできなかった。

やはり復職後は疲れがひどく、帰宅後すぐにダイレクションをしながら寝てしまうことが多かった。

円座は11月末頃まで使用していた。術後から股を開いてゴリラのような歩き方をして、3カ月程度はこの歩き方でないと患部に痛みがあった。変な筋肉の使い方をするためか、腰痛になった。

痛みは術後3カ月程度でほとんどなくなると聞いていたが、僕の場合6ヶ月ほどは痛みがあり、その都度痛み止めを飲んでいった。現在、術後8カ月ほど経過したが、未だに時々ピリリと痛むことがあるのと、縫合部分が固く盛り上がり、触ると痛痒いような感覚があり、ステロイド軟膏を塗っている。

先生に言われた通り6か月間は大体毎日2回はダイレクションを行った。今でも尿道が狭いと感じた時はダイレクションを行うことで状態は改善する。

睾丸マッサージはあまり行っていないためか、もともと何もなかったところに20ccのシリコンボールを入れたことで、皮膚に余裕がなく外観は睾丸といった様相ではない。元々腫だった部分は閉鎖されているが、両睾丸の窪みに陰毛が挟まり引っ張られて痛いため、時々ヒートカッターで陰毛の処理をしている。

内摘後から更年期の症状か、ホットフラッシュがひどい。冬場でも汗をかくため非常に辛かったが、ホルモン注射を再開し、徐々にペースをつかむことで対応できるようになった（ホルモンが切れるとホットフラッシュが始まる）。プラセンタや漢方薬なども試したが、漢方は若干効果があったものの、ホルモンを入れた方が調子は良い。プラセンタはあまり効果を感じなかった。

SEXは帰国後1ヶ月ほど経ってから。感度が上がったわけではないが、感覚が変わったような気がする。尿道延長をしたせいかも知れない。オペ後のミニペニスの大きさは元々の大きさとほぼ変わらないが、若干上向きになった。しかし元々がクリトリスなので、もちろん挿入はできない。また、勃起はするが、シリコンボールを入れる際に切開・縫合した部分がピリピリと痛む。

立位排尿はしばらく練習したことで可能になったが、ウエストの緩いジャージや、股上深めのズボンを履いていないと難しい。また、オペ前の下着はボクサーパンツやトランクスを履いていたが、オペ後は素材の柔らかいニットトランクスに変えた。（患部が擦れても痛みが少ない）

契約書にも書かれているが、タバコは絶対にやめた方が良い。僕はオペの1年4ヶ月前に辞めることができたが、それでも10年以上吸っていたためか、治りに時間がかかったように思う。今更後悔しても遅いが、

早いうちに辞めておけば、もしかしたら皮膚の再生や痛みがもう少し早く良くなったかもしれない。

○持って行って良かった物

- ・スポーツドリンク粉末（タイには粉末がないので、ペットボトルを買わないといけな。重いので術後は運ぶのが大変。ポカリなどを好む人は必要）
- ・水出し緑茶（水だけだと飽きる人は必要）
- ・ユニクロのステテコ（ゆるい短パンを持っていなかった。オシャレなものなら普通に外出もできる。洗い替え用に3枚ほどあると良い）
- ・トイレトペーパー（トイレのシャワーが怖い。あと流せるので衛生的。でもトイレが詰まるので大量に流さないように）
- ・レトルト食品（色々種類があると良い。ただし荷物が重くなるので注意）
- ・フリーズドライの粥、インスタント味噌汁、卵スープなど（食欲がない時に。タイにあるフリーズドライの味噌汁はあまりおいしくない）
- ・ボディペーパー（入浴できない時に）
- ・常備薬（ロキソニン、胃腸薬など。痛み止めが足りなくなった時などに）
- ・防水フィルム（乳首修正後のシャワー時に役立った）
- ・電子辞書（英語が分からない時に使った）

○必要なかった物

- ・英会話本（医療職用の本を買ったがほぼ使わず。電子手帳で十分）
- ・ガイドブック（観光する余裕はなかった）
- ・大量の書籍（文庫本3冊程度しか読めなかった。単に重いだけの無駄な荷物になるので、本であれば電子書籍がおすすめ）
- ・洋服・パンツ（行き帰りの服とTシャツ、フェイスタオルが2枚あれば十分。滞在中パンツは履かない）
- ・日用品、箱ティッシュなど（現地で調達でき、質も悪くない）

・虫よけスプレー（現地で調達できる。部屋に置くタイプも売っている）

○持って行けば良かったと思った物

・S 字フック（ウロバッグを掛けるのに必要だった）

・かぶれないテープ（テープかぶれする人。工作用などのビニールテープでも代用可。日本の医療・介護現場でもかぶれ対策にビニールテープを使うところはある。僕はファミマで買った電気工事用の黒いビニールテープを使っていたが、消毒の度にNs.やナースエイドに笑われた）

その他

・生命保険（入院手術等）の申請書と、会社勤めの人なら協会けんぽの英語版の傷病手当金申請書は持って行った方が良い。後々申請がスムーズにいくのと、経済的負担がかなり違う。僕の場合、生命保険の給付金と傷病手当金で合計 50 万円ほど保障された（日本の精神科医で SRS のための休職は傷病手当金の対象にならないという医者もいるが、きちんと対象になる。協会けんぽに確認済み。ただしそういった医者から申請書のサインをもらうためには、資料やきちんとした説明ができるだけの知識は必要）。書類を持って行き忘れた場合、後から国際郵便で送らなければならない、郵送費用と横須賀さんやガモン病院の職員に手間を掛けてしまう。

・僕の場合、通常より強く痛みを感じ、外出もままならなかったので、コンドータウンに滞在中は CS 放送を楽しんだ。日本の地上波のニュース番組などがリアルタイムで見られるのでとてもありがたかった。しかし、スコールなどで電波が悪い時などには放送が止まってしまうことも…。やはり DS などのゲームは暇つぶしに必要だった。僕はスマホの他に、文庫本の他にノートPCとお気に入りのDVDも持って行ったので、入院中は良い暇つぶしになった。

・ポケット Wi-Fi のレンタルはした方が良い。入院中に痛みがひどい時は起きて PC を触ることも難しいので、スマホでネットをすることが多かったが、病院の Wi-Fi は電波が弱く日によっては全く使えない。（空港等で

借りるより、ガイドセンターで借りた方が費用は安く済んだ)

・僕は中学卒業程度の英語もままならなかったし、事前に英語の勉強もほとんどできなかったが、入院中や通院時にはプイさんや横須賀さんに通訳の他、色々とサポートをしていただき、特に不便を感じることはなかった。英語で困った時は持ち込んだ電子辞書を使いながら片言の英単語でNs.やナースエイドと話しをした。基本的に病院職員は皆親切だが、**お願いしたいことは、はっきりと言わないとやってもらえない。**

(日本では当たり前なことでも、タイでは当たり前ではないから。郷に入っては郷に従え)

また、コンドータウンには生活に必要な家電や日用品、調理器具、食器類はほぼ揃っていて、滞在期間中はとても快適に過ごせた。当初は食事が心配だったが、持ち込んだレトルト食品と、マックスバリューで買った米で簡単な自炊をしていたせいで、あまり困ることはなかった。また、滞在中の食費もあまり掛からなかった。ただし、**滞在延長となった場合はそれなりに費用が掛かるので、ある程度余裕をもってお金は持つて行った方が良い。また、途中で足りなくなるかもとか、大金を持ち込むのが心配という場合は、楽天銀行の口座にお金を入れておけば、海外キャッシュカードで下ろすこともできる。(コンドータウンからちょっと歩いたところにあるセブンイレブン前に ATM がある)**

・最後に、日本にはたくさんのアテンダント会社があり、ネットにはたくさん情報が上がっているが、ネットだけの情報収集より実際にアテンダントに会って、具体的な症例や金額などを聞いた方が良いと思う。ネットだけで集めた情報よりもアテンダントが持っている症例や画像、オペ情報の方がより詳しく説明もしてもらえたと思う。**僕はネットだけの情報でタイランド SRS ガイドセンターを選んだが、自分の望む通りのサポートがしてもらえて、本当にラッキーだったと思う。僕にとってタイランド SRS ガイドセンターはとても良いサポートだったが、それが=万人にとって良いわけではないし、人によってどのようなサポートを必要とするかは違う。一生に一度のことだし、これから先の自分の将来や健康を考えて「友達の紹介だから安心」とか「同じFTM が社長だから安心」といった安易な理由でアテンダントは決めず、自分がサポートに何を望むか、気になるアテンダントをいくつかピックアップして話を聞くなどして、よくよく考えてから決めた方が良いと思う。**

また、僕はたまたま職業柄、ほんの少しだけ医療知識を持っていたので、滞在中は多少役に立ったと思うが、やはり最低限自分の体質や、どんな薬が処方されたのか、どんな薬を塗っているのか、日本では何と

いう薬剤名なのか、作用や副作用などはある程度調べておいた方が良いかもしれない。

2017年5月13日