

タイのガモン・ホスピタルでの SRS 手術経験談です。

なにかご参考になればと思います

【タイに行くまで】

帰国後すぐに動けないことを想定して揃えたもの

* お尻が痛くならない自転車サドルカバー（あまり使えないかも、ですが

<http://home.att.ne.jp/blue/kirico/outdoor3.html>

* 買い物に行くキャリーバック

自転車に乗れないので、スーパーで買い物した物を運ぶために。

【帰国して】

コンドームの通販

<http://www.condo-m.com/>

ゴム手袋

アスマルで買えます

<http://www.asmaru.com/>

ダイレクションのやり方は病院のようなベッドがないので
自宅のベッドにビニールシート（レジャーシートなど）をひいて
ダイレクションのサポートベルトを引き、あとは病院と同じです

エアコンをつけていると、どうしても乾燥気味になり
ダイレーターにつけたゼリーが乾燥してしまふ場合があります

あるいは入りにくい日などは、最初入れてから、20分ぐらいしたら
一旦だし、再度ゼリーをつけて入れると入りやすいです

最初のころは、ワンサイズ小さいダイレーターを入れてから
後で太いのに変えてました

ダイレーターは時々洗い、また膣内は下記のようなビデを使っていましたが
あまりやりすぎると膣内を痛めるのでほどほどにしたほうがいいようです
<http://store.shopping.yahoo.co.jp/frontier/14-311-41.html>

大陰唇に下着やナプキンによると思われる擦れができ、とても痛い思いをしました
1年を経て、ようやく治ってきましたが、地方へ出向いているときに耐え切れなくなり
ホテルで紹介を受けた、産婦人科に行ってみましたが、SRS そのものに知識がなく
GID に関しても皆無でした

ホルモン療法なども含めて SRS してからの治療は、専門医に絞られてくるような
感じがします

【胸】

GID オペと、豊胸がセットになったプランでされる方が多いと思いますが
病院でのオペ後ですが、ダイレーションと胸のマッサージが同時に行われるので
どうしても、胸の痛みに耐えるのが必死でダイレーションがおろそかになるようでした

帰国してからの胸のマッサージですが

プレマリンクリームを最初に塗ります

ちょうど、平たい胸の上に肉まんが乗っているイメージを持ち(笑)
肉まんの紙のついている部分(一番下のほうです)を上下左右に動かすような
イメージを持つと効果があるようです

他には、右手で左の胸の脇から真中へ引っ張るようにし、左手を
肩から後ろへぐぐ~っと伸ばすようにします
これを両方向すると柔らかくなります

胸のマッサージはネットで調べましたが、どれも純女さんのマッサージで
シリコンをいれたマッサージはあまり見当たらないようです

胸そのものをマッサージするより、付け根のところの皮膚を伸ばすような
感じをもつといいようです

その他

【*手術代金の国際送金について】

私はUFJ東京三菱で送りましたが、なかなか送金自体が高額なため難しく対応している支店が少ないです。

何のために送るのか？、お金はどこで準備したのか？等々尋ねられました
手術の料金だと言うと、そんなにいるのかと失礼な事を受けました

送金はタイに行くわりと直前にあることが多いと思いますので、対応している支店をよく調べたほうがいいようです

【*健康診断】

健康診断書を書いてもらうには保険が効かなく一般的にどこでも高く（2～3万）時間もかかることが多いです

私が行ったところは下記です（英語記載可）1万ぐらいでした
<http://www.nagashio.jp/>

日本に帰って思ったのは、SRS前の情報、あるいはGIDそのものに関する情報は多いのですが、SRS後の情報は極めて少なく、またSRSをしようと思っている人から「いいなあ～」といったような目で見られるのか
自慢話に聞こえがちで、あまり話さない人が多いようです

【*円座】

病院でもらった円座はつい最近まで使っていました

なかなか、東京で円座を持って電車に乗ったりするのは恥ずかしいのと座ったり立ったりが多い職場ではつらいものがありました。

職場では、無印商品で売っている低反発クッションをU字型に切り抜きちょうど、トイレの便座のように作り変えて使っていました
<http://www.muji.net/store/cmdty/detail/4934761388335>

市販のものは一長一短があり自分で加工するのがいいようです

*服装に関して

術後、患部をなるべく乾燥させたほうがいいのは私も思いましたが

実際、夏季でもない限り寒い日本でなかなかできることではなく
わたしもつらい思いをしました

そこで、いいと思ったのは

スカートをはく場合

生足（何も靴下を履かない）でいられればいいでしょうが、そうもいかない時は

ガーターベルトにストッキングがよいです
そんなになやましいものでなく会社でも OK なのがありました
★<http://www.okadaya.co.jp/hobby/>

パンツとガーターベルトを履く順番を間違えないようにすれば多少時間は
かかりますが、慣れれば結構使えます

ヒップ部の広がっているタイツはこの前お話しした通りです

他には、サルエルパンツという腰部がゆったりめのパンツがあります
これもよかったです（どこにでも売ってるものではありませんが
最近ですとユニクロ系列の GU というサイトで「ゆるぱん」というのが
あります。

タイツ、ジーンズはピタッとしたものを履かない、ワンサイズ上の着るのがいいようです

可能であれば、患部にあまり枚数がいかないほうがいいようです

例：ジーパンだと、パンツにジーパン。ショートパンツだと、パンツにタイツにショートパンツ
スカートだと、パンツにストッキング。

つまり、パンツ（下着）の上にあまり重ねない方がいいです

服装は自分の好みがあると思います。感じとしてヒップ部を圧迫しないような物が
いいです。さがすと結構あるし、サイズを大きくするだけでも効果はあります

【*下着など】

コットンのもので肌触りのいいものがよいようです

オススメはワコールの普通のショーツです

http://www.wacoal.jp/product/disp/GSfLastGoodsPage_001.jsp?GOODS_CD=PPA101&SEASON_CD=12SS

【*ナプキンについて】

使ってみてよかったと思ったのは

ソフィー：ボディフィット軽やかスリムの羽なし（17, 5cm）
羽ありはオススメしません

ソフィー：ふわごごち（パンティーライナー）

ナプキンはかなり色々種類があり、使っているうちに自分にあったものを見つけるようにした方がいいです。試した中ではソフィーがよかったですがこれも、いつも同じではなく患部の変化と共に変わっていきました

また、本来の目的と違うところもあるので、試してみるしかないです

【*体調管理】

とにかく体力気力共におちます（他の方も同じようにおっしゃってました）
疲れやすい、SRSを受ける前の自分との差異に落胆する、、などなど鬱になります

日々の食事、肉、プロテインなどのたんぱく質をしっかりと取ることが大事のようです
あとは、いくらでも寝れるのでとにかく寝てました(笑)

【*戸籍変更】

実はまだ変更が終わってないのですが、大森様に電話で聞いた
大学病院の診断書に関しての話は事実かもしれません。

つまり、自分のところの病院で手術してない患者にたいして診断書を書いていいものか、、、云々ということです

その後、針間メンタルに行き診断書を書いてもらえるようになりましたが
ここまで、待っていた当事者としては理解できないところがありました。