

臨床留学への道を経験して

平成 27 年 5 月 1 日

山田 悠史

1、はじめに

この度、西元慶治先生をはじめ多くの N program スタッフの方々からのご支援により、Mount Sinai Beth Israel での内科レジデンシーを開始することとなりました。私は米国臨床留学を志してから現在に至るまで 7 年の年月が流れています。道は険しく諦めようと思っていた時期もありましたが、努力と忍耐を続ければ、最後は願いがかなうということがわかりました。

これまでのご支援に感謝の気持ちを込めてエッセイを記します。今後臨床留学を目指される方の糧に少しでもなれば幸いです。

これから記す文章のご理解の一助となるかと思ひ、まず簡単に自己紹介をさせていただきます。私は慶應義塾大学を卒業し、東京医科歯科大学病院で初期研修、神奈川県立川崎市立川崎病院総合診療科で 3 年間の後期研修を経て、現在は地域医療振興協会練馬光が丘病院でスタッフとして勤務をしています。現在の病院では、レジデントの教育を行う傍ら、自らの患者のケアも行う比較的慌ただしい毎日を送っています。そんな中で、どのようにマッチングの準備を行ってきたのか、私の経験をここに共有させていただきたいと思ひます。

2、臨床留学を志したきっかけ

私が臨床留学を志したきっかけは、学生時代の家庭医療・総合診療との出会いでした。当時はまだ家庭医療や総合診療という言葉が日本で耳にする機会は少なかつたように思ひます。言葉自体は、セミナーなどで耳にする事が有りましたが、当初その実態はあまりよくわかりませんでした。そんな中で、米国で診療をされている家庭医の話の伺う機会に恵まれ、そのコンセプトに感銘を受け、実際に自分の目で見てみたいと興味を持つようになりました。その後、大学 6 年次に Oregon Health and Science University の家庭医療科の見学をさせていただく機会を得て、約 1 ヶ月滞在しました。そこで家庭医療プログラムに魅力を感じ、こんなことを学べる環境を目指さない選択肢はないと思ひ、USMLE の勉強を開始することになりました。

3、USMLE

私は STEP1 を大学 6 年次の 3 月、国家試験の 1 ヶ月後に受験し、STEP2 CK は初期研修医 2 年目の 3 月に受験しました。学生時代の勉強というのは国家試験勉強との並行という意味では苦しいようにも感じられましたが、今ふりかえると、あんなにも時間が自由に使えてよい準備ができる時間は他になかったと思います。私は日本の国家試験が終わったあとも、図書館に入り浸って朝から晩まで QBank とにらめっこをして勉強をしました。国家試験直後の医学部の図書館は本当に静かで、勉強をするにはもってこいの環境でオススメです。最終的に約 1 ヶ月図書館に入り浸りとなり、初期研修が始まる直前に STEP1 を受験しました。これを読まれているのが医学生さんで、米国臨床留学が自分の進む道、思い描く夢の選択肢に入っているのであれば、学生時代から準備をはじめられることを強くお勧めします。

一方で STEP2 CK は初期研修開始後から準備をはじめ、結局受験までに 2 年を要しました。ここで私が常に感じていたのは、目の前の患者さんのための勉強を怠ってはいけないという使命感の中で、いかに USMLE の勉強時間を捻出するかという葛藤でした。私は USMLE の勉強をはじめると、いつも自分の担当患者さんの顔が思い浮かび、罪悪感にかられました。臨床の世界に出ると、勉強することが無限にあります。それを差し置いて自分のためと考えられる勉強をすすめることの苦しさがあるのだと、医師になってはじめてわかりました。私はそのような思いを、将来自分の目の前に現れる患者さんに必ず返すという思いで力にかけて勉強をすることにしました。また、必ず時間を区切って、この時間は日々のクリニカルクエスチョンの勉強をする、この時間は USMLE の準備をする、と心をいれかえるように工夫をしました。このように、時間のみならず精神的にも困難さがあり、結果的に目的を達成するのに 2 年を要しましたが、努力と忍耐、さらに心の切りかえという方法を覚えて、STEP2 CK の壁も乗り越えることができました。

4、日本での臨床医としての仕事

ただでさえ将来米国に留学することを考えているのに、いま目の前にいる日本の患者さんのケアをおろそかにすることはできないと思い、日々の臨床も一切手を抜かずにやってきたつもりです。臨床留学の準備を日々の生活の合間に行うことは実際にとっても苦勞したと思います。日が変わるまで仕事をするとい

う日も多く、後期研修中は臨床留学を諦めかけていた時期もありました。英語の勉強もままならず、STEP2 CS の準備やオブザーバーに行くと言いだすことすら気まづい思いで、時を過ごしました。一時は内科を勉強するならやはり米国に行く必要はないのではないかとも思いましたが、上司から「限られた人しか与えられないチャンスなのだから、最後まで頑張りなさい」と声をかけていただき、もう一度チャレンジしようと考え直しました。

現在の職場にうつってからは、実際にオブザーバーシップで病院を離れることもありました。私は外来患者さんにも自分の1年間の予定をあらかじめ共有しておき、理解をいただくように努めました。患者さんたちもそういうものかと理解をしてくださり、「またアメリカに行くの？頑張ってきてね。」と声をかけていただくことも数多くありました。そして日本にいる間には、人一倍、ほかの人の分まで仕事を引き受けるように努めました。不在の間はチームメンバーにサポートをしてもらい、チーム医療の重要性をあらためて感じる機会にもなりました。周囲には本当に迷惑をかけたと思いますが、理解のある職場に恵まれ、幸せでした。

5、非帰国子女の英語のトレーニング

帰国子女でもなんでもない私は、西元先生にも中の下だと評価をいただいたように、英語は苦手でした。そんな私の英語を拙いながら育ててくれたのは Skype 英会話です。いろいろなものに手を出しましたが、結局はこれに落ち着きました。Skype 英会話のよいところは、いつでもどこでもパソコンがあればレッスンを受けられるという点です。また英会話スクールと比較し、安価である点もメリットだと思います。教科書が用意されていることが少ない、教師の質がまちまちなどの欠点があるかもしれませんが、利用法を自分の中であらかじめ決めておき、よい教師に早く出会うことができれば極めて有用な方法だと思います。私をもっとも頻繁に用いたサイト Consocio (<http://consocio.jp>)では STEP2 CS 対策として先生の一部が FIRST AID を持っており、模擬患者を演じてくれ、フィードバックもいただくことができます。もちろん医師でも Standardized patient の経験がある方でもないのに、時に本番とは異なるようなフィードバックもありましたが、ほとんど米国での臨床暴露がない私にはとても貴重な時間となりました。また TOEFL 受験時には Speaking の練習相手に、インタビューの時期には面接官になっていただき、マッチングのステップのあ

らゆるシーンで力になっていただきました。いまでは先生と個人的にメールをする仲になっています。私のマッチングでの成功は、この Skype 英会話との出会いなくして語れません。ここでの私からのメッセージは、帰国子女ではなくても、あきらめることなく頑張れば臨床留学を実現できるということです。

6、就職活動としてのオブザーバーシップ

私は野口医学研究所のプログラムを通してハワイ大学内科で、先輩医師からの推薦で Thomas Jefferson 大学内科とハワイ大学家庭医療科で、それぞれオブザーバーとして研修する機会をいただきました。ここではハワイ大学での研修を例に挙げて紹介いたします。

ハワイ大学では、初日から内科の病棟チームに配属していただきました。チーム構成は、2-3年目の上級レジデント、卒後1年目のインターン、医学生、私という構成で、アテンディングは患者によって異なりました。毎日の業務は、朝のインターンとのプレラウンドからはじまります。その後、日によって異なりますが、モーニングレポートや循環器ラウンドなどがあり、ICU 回診、アテンディングラウンド、そして日々の病棟業務へと移ります。モーニングレポートでは、臨床推論形式で討論が行われ、医学生から上級医までの様々な意見が聞けるため、非常に勉強になりました。4日に1日はチームがオンコールで、新規入院患者が最大5人までチームに入ってくるため、非常に忙しい日となります。患者への接触やカルテの記入が許可されないオブザーバーという立場でしたが、チームの一員としてたくさんの方ができたと思います。具体的には、早朝の回診と学生カルテや薬の内容のチェック、モーニングレポート、循環器ラウンド、EBM カンファレンス、ICU ラウンドでのプレゼンテーションと発言、チーム内での最新の論文の共有とミニレクチャー、日々の回診でのディスカッション、新入院患者への問診などです。黙っていると見ているだけになってしまいましたが、こちらから積極的に手を挙げれば、医学生と半々程度で業務を任せられ、米国での臨床的一幕を実際に経験することができました。はじめの2-3日は不安や緊張もあいまって自分の思うようには行動できませんでしたが、どんな小さな事でも気づいたことは発言するように心がけました。また、チームメンバーが見落としていることなどに気を配ってサポートし、直接患者への接触がない仕事の手伝いを積極的にすることにしました。すると、徐々にチームメンバーの一員として扱ってもらえるようになり、皆とうち解けることができ、

2週目にはすでに仕事をしているような感覚で研修をすることができました。また、院外でも、私はチームの皆からメールアドレスを聞いてスレッドを作成し、その日に入院した患者の主要なプロブレムに関連するような論文、レビューなどを毎日チームに共有するようにしました。時には簡単にワードやパワーポイントにまとめなおして配布したりもしました。これはチームメンバーに大変好評だったように思います。

米国での研修を通して、日常的に自然に存在する屋根瓦式の教育、これこそが強みだと改めて感じました。上級レジデントがインターンを、インターンが学生を、忙しいからとないがしろにせず、暇を見つけては教育する姿勢を我々も見習うべきだと思いました。そしてそれを私自身もチームに入って体現できたことは本当によい経験となりました。

オブザーバーシップの機会は、生かすも殺すも自分次第だと思います。オブザーバーという名称を鵜呑みにして、見学だけで終えてしまうには非常にもったいないです。就職に向けて自分をアピールできる貴重な機会ですので、積極的に参加するのはもちろんのこと、日本にいる間から現地でできそうなことは準備していくと良いと思います。たとえば私はミニレクチャーや EBM カンファレンスのスライドをあらかじめ 4-5 個作成してから出国しました。また、興味深い症例のプレゼンテーションはあらかじめ準備をして暗記をし、いつでも共有できるようにしておきました。実際にそのほとんどすべてをカンファレンスないしチーム内で発表する機会を得ました。また、病棟ラウンドやカンファレンスでは1つにつき最低2回とノルマを決めて積極的に発言をし、チームの一員になることを心がけました。それにより自分にとっても、受け入れてくださった病院のスタッフにとっても、より充実した時間になったのではないかと思います。

7、マッチング、面接

面接ではとにかく自分の情熱、思いを素直に伝えることだけを心がけました。特に自分のリーダーシップの能力や、プログラムに自分が貢献できそうなところは具体例を挙げて強調するようにしました。面接の準備には STEP2 CS の際に利用した Skype 英会話を使い、先生に面接官になっていただき、いかに英語で上手に自分の言いたいことを伝えるかという観点からアドバイスをたくさんいただきました。あまり原稿はつくらず、自然な形で自分の思いを伝えられる

よう、2ヶ月ほど入念に繰り返し練習をしたと思います。結果として、本番ではほとんど大きなミスなく自分の言いたいことをすべて伝えられたと思います。面接の対策は、とにかく繰り返し、繰り返し練習しかないと思います。

8、おわりに

最後に、あらためて西元先生をはじめ数多くのスタッフに本当にお世話になり、心より感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。このプログラムがより強固なものとなるよう、派遣いただいた一人としてより一層研鑽し、活躍をすることでプログラムへの恩返しができると思っています。