

米国臨床留学をするにあたって

2015 年度 Mount Sinai Beth Israel
内科研修医 楊 宇龍

2015 年 7 月から NY の Mount Sinai Beth Israel において Internal Medicine Residency へ入職することになりました楊 宇龍と申します。このたびは西元先生を初めとする多くの N program の諸先生および東京海上の皆様からの多大なご支援のもと、長年の夢であった米国臨床留学を実現することができ誠に感謝しております。

以下、米国への臨床留学に至るまでの経緯およびこれからの目標などについて気の赴くままに書いていきたいと思えます。普段から筆不精ななか、エッセーを書かせて頂くのはまことに恐縮ですが、どうぞご笑覧くださいませ。

さて、まずは簡単に私の略歴をご紹介させていただきたいと思えます。

- 1989 年 中國大連市に生まれる。
- 1993 年 3 歳の時に東北大学工学部へと留学することとなった父ともに来日。
来日当初は日本語ができず、保育所ではかなり苦労していたようで、ある日鉄棒から落ちてしまったことがあったそうですが、日本語がしゃべれずただ泣くばかりで先生も周りの子供達も何が起きたかわからなかったことも...
- 1997 年 父の仕事の都合で東京へて転居。
毎日友人とゲームに明け暮れるゲーム少年であった。
- 2001 年 桐朋中学校へと入学。
バスケット部に所属するも当時肥満であったため、練習についていけず半年で退部。以降音楽部にてトランペットに励む。
- 2004 年 桐朋高等学校へと進学。
文化祭委員になるとともに漠然と東大受験を目指す。
- 2007 年 東京大学理科Ⅱ類に現役で合格。
当初は医学部進学希望ではなかったが、学生の本分は勉学であるという認識と、将来の選択肢確保のために好成績を残すとの決意のもと勉学に励む。
- 2008 年 8 月の北京オリンピックの公式通訳として通訳業務に従事。
8/24 の閉会式の夜に鮮やかな花火のもとドイツのとある癌研究所に勤める研究医から医師・医学者としての志を聞き、当初の基礎生物学研究者から医師・医学者へと進路を変更することを決意。
- 2011 年 USMLE STEP1 に合格
- 2012 年 東京大学医学部の交流協定にて Johns Hopkins Hospital にて臨床実習。

その際に当時内科 Chief Resident であった島田先生、Resident の兒子先生および桑間先生等にお世話になり Beth Israel Medical Center を見学。将来の米国留学の志望先として N program を強く意識するようになる。

同年 11 月 USMLE STEP2 CS に合格

2013 年 東京大学医学部卒業

同級生が卒業旅行で世界中に散らばる中、United States Clinical Experience(USCE)を強化するために University of Alabama at Birmingham にて臨床実習。

同年 4 月に日本国医師国家試験に合格するとともに東京大学医学部附属病院にて初期研修を開始。

2014 年 6 月に USMLE STEP2 CK に合格。

ECFMG Certificate を取得し、N program および The Match に出願。

2015 年 3 月に USMLE STEP3 に合格。

NRMP を通して Mount Sinai Beth Israel 内科に内定。

さて、少し長くなってしまいましたが、私の略歴はこれくらいにいたしましてここからは、そもそもどうして米国への臨床留学をしたいと思ったのか、また具体的に臨床留学の準備をどのようにやっていったかについて述べていきたいと思えます。駄文続きで眠気を感じたりすることもあるかもしれませんが、どうかお付き合いくださいませ。

1. 米国留学を果たすまでの経緯

私が米国への臨床留学を意識するようになったのは大学 3 年生の頃だったと思います。“モラトリアム時代”などと揶揄されることもある東京大学の教養学部時代を非常に順調に終え、“一念発起”して本郷の医学部に進学することになった私は専門教育と学部教育および学生生活のギャップに戸惑っていました。いろんな分野の授業をさまざまな人と幅広く学んでいた駒場時代とは違い、本郷での学生生活は毎日同じ 100 人の固定メンバーで同じ教室で同じ先生から授業を受けるという単調なものでした。授業が終われば部活に行き、部活動に勤しむと同時に先輩との縦のつながりを作って将来のキャリア形成に備える毎日であり、教養時代に他学部や他大学の人と交流したり、学問と関係ない勉強会に参加したりするのが大好きだった自分にとってはなんとなく物足りなく感じておりました。

「このまま、他の同級生と同じように普通に毎日授業にでて、普通に毎日部活に行って、普通に卒業して、普通に研修して、普通に入局して...」

そういう先々まで敷かれたレールを疑問なく歩むのがなんとなく不安に思えて、医師として医学者としてどういうキャリアを歩めるのかいろいろ考えていた時に米国での臨床留学という選択肢に出会いました。

基礎生物学研究者を目指していた時も米国への留学に興味があったこともあり、米国に行くことには何の抵抗もありませんでした。何となく面白そう、米国で経験を積みば世界中のどこに行っても活躍できるのではないかと、などと今から思えば甘い発想をふくらませ米国への臨床留学を目指すようになりました。当時は USMLE のことや **matching** のことなどもあまりよくわかっておらず、毎年数人いる米国の大学病院に実習に行った先輩方から USMLE の勉強法を聞いて見様見まねで勉強したり、英語の練習をしたりする日々でした。

このように漠然と米国への憧れから臨床留学を目指し、今から思えば情報収集や計画性で反省点が残る状態でしたが、なんとか **STEP1** に合格し、5 年生の終わりに大学の交換留学協定を利用して“臨床留学への一里塚”と認識していた **Johns Hopkins Hospital** での **clinical clerkship** を行うことができました。

この **clinical clerkship** も今から思えばほろ苦い思い出であり、日本の病院実習でまともに患者さんを診察したこともないのに、初日からいきなり一人で **MICU** に入院中の患者さんの血小板減少症の **consultation** を任せられ、カルテの使い方もよくわからない、英語力も **native speaker** には程遠いという悪条件の中、**attending fellow, Johns Hopkins** の優秀な **medical student** の前で症例プレゼンをするなどという苦行のような体験もありました。また、この実習は米国の医学生との彼我の力の差を見せつけられた実習でもあり、麻酔科志望で血液にも腫瘍にも全然興味ないという件の医学生のほうが系統的に内科疾患全般、血液疾患、悪性腫瘍を理解していて、プレゼンも上手で、指導医からも高評価を得ていたのは血液・腫瘍を将来の進路に考えている身としてはまことに穴があったら入りたいというような気分でありました。しかし、そんな中でも毎朝の回診で繰り広げられるレベルの高い **discussion**、日本では考えられない規模で実施されていた臨床研究、世界中から集まってきた優秀な研究者による基礎研究などを目の当たりし、自分もこのような場に立って活躍したいという思いはどんどん強くなり、実習終了直前には、

「John (件の **Johns Hopkins** の医学生) は **USMLE** の点数はすごいし、麻酔科に内定するぐらい医師としても優秀、昔は競技ボートの米国代表 (オリンピックに出場していれば金メダルをとっていたでしょう)、医師になる前は元 **BCG** 勤務、奥さんは美人の移民法弁護士と今は何一つ勝てるところがないけど、初期研修が終わるまでには、または米国で **Residency** を始めるまでには医師・医学者の面 (少なくとも内科医としては) では彼を上まわるように成長し、**Residency** および **Fellowship** を修了した暁には **Johns Hopkins** のような一流の大学病院または研究所で発展的な臨床及び日本ではできないような大規模な臨床研究をして血液・腫瘍の世界に貢献していきたい」

などと、勝手に決意を改にしたものでした。

また、この clinical clerkship から帰国する直前に当時 Beth Israel Medical Center で chief resident をされていた島田 悠一先生のご厚意で病院を見学させていただきました。たった一週間弱の見学でしたが、日本人の resident の先生をはじめ、米国人の attending や resident の方々にも非常に優しく接していただき、ここで Residency をしたいと意識するようになりました。実際、病院見学や N program の先生がたからのお話を通して、多くの IMG を受け入れていること、日々の教育が Johns Hopkins に負けず劣らず充実していること、N program の先輩をはじめとした卒業生が優れた fellowship program に数多く内定していること、NY の大都会に位置する立地条件などの Beth Israel Medical Center の魅力にますます惹き込まれ、見学最終日には Residency はここしかないという確信を持ちました。



日本に帰国してからは、卒業後すぐまたは卒後 1, 2 年目で Beth Israel Medical Center で内科 residency を始めるという決意のもと実習や卒業試験で忙しい日々の合間を縫って、まだ未受験だった USMLE STEP2 CS および USMLE STEP2 CK の準備をしました。米国での臨床実習直後であり、研修医中に CS 受験で渡米するのは時間的に厳しいという判断から学生のうちに CS, 研修医 1, 2 年目に CK を受験という予定を立てました。しかし、これが思ったより大変であり、そもそも密に詰められた実習と卒業試験の隙間を縫って CS の受験日およびその前の Kaplan 講習を受講する日程を確保すること自体が困難でした。おかげで 6 年生の時には割り当てられた実習班とは終始別行動、毎日シラバスを片手に実習日程を組み替えてなんとか 11 月に Kaplan の講習と CS の受験日を確保することができました。そこから帰国子女の同級生との練習および日本大学医学部で開催されていた Dr. Salcedo の CS 講習会に毎週参加することで CS の準備に励みました。その後の Kaplan での良質な講習にも恵まれ、無事に合格を果たすことができました。

CS に合格してからは、それまであまり進めていなかった卒試と国試の勉強の日々でした。私の大学では CS 受験前の 9 月と CS 受験直後の 11 月の 2 回に分けて計 36 科目もの卒業試験が行われます。前半は内科系・外科系のメジャー科目ということもあり無難に突破したものの、CS 受験から帰国した翌日に受けた公衆衛生の試験では臨床的ではない分野と時差ぼけのせいかわりに 1 問差で不合格、まさかの卒業保留かと肝を冷やしたものでした。しかし、結果的にはその後の卒業試験、公衆衛生の追試、国試と難なく突破することができ、晴れて医師としてのキャリアをスタートさせることができました。

さて、国試が終わって同級生が世界各地へと卒業旅行へと旅立つなか、私は一人 United States Clinical Experience (USCE) を強化するために米国南部 Alabama 州は Birmingham 市へと降り立ちました。同級生が世界各地で“最後の自由時間”満喫しているなか、まるで研修医の様に Alabama の病院で一人実習するのは心苦しい気持ちもなかったわけではありません。しかし、USCE を蓄積させ、また良質な推薦状をいただいてなんとか residency に match したいという強い思いが原動力となり、18 日間連続勤務など当時日本の医学生であった自分からは想像できないほどの勤勉さを見せ、実習を受け入れてくださった骨髓移植部門部長の峯石先生およびもう一人の Attending から良質な推薦状をいただくことができました。また、米国の血液・腫瘍の現場に改めて触れ、自分の大学の 2 倍から 3 倍の数で行われている骨髓移植や活発に行われている臨床研究を多く目の当たりにし、米国の血液・腫瘍の世界で活躍したいという思いをさらに強めました。



Alabama から帰国してからはいよいよ初期研修医生活が始まりました。私の大学では臨床実習は見学型を主としていたため、学生の時に採血や静脈路確保などの基本的な手技すらやったことはありませんでした。その様な状態から4/1に病棟で研修医として勤務を開始したので最初の数ヶ月などは全く勝手がわからず地獄のような毎日でありました。特に最初にローテートさせていただいたのが外科であったため毎日夜遅くまで手術があり、その後に病棟業務を片付けるという生活のなかではSTEP2 CKの準備が全く進まず非常に辛い思いをいたしました。

また、当時私は全く外科には興味がなかったものの、ローテートしていた外科の医局の雰囲気が非常によく、先生がたにもたいへん優しくしていただいたため、米国に行かずにこの先生たちと楽しく外科医をやるのも悪くないと考えてしまった瞬間もなかったわけではありませんでした。しかしながら、やはりどうしても米国で臨床留学を果たし、血液・腫瘍の分野で活躍したいという夢を諦めるには至らず、時間のない研修医生活の中でも時間をなんとか捻くり出してSTEP2 CKの勉強を進める決心をいたしました。

その後も科によっては日常業務に忙殺されて、なかなかCKの準備を進められない時もありましたが、米国臨床留学を果たしたいという強い気持ち、また防衛医科大学校に所属していた友人に言われた

「我々の朝は6:30の起床ラッパから始まる。研修医生活で疲れているとはいえ、7:00過ぎまで寝てから病院に行っている生活で泣き言を言うなんてまだまだ甘い!!!」

という言葉に奮起し、毎朝6:00に起きてCKの勉強、麻酔科など朝が早い科の場合はあたりが真っ暗な4:30に起床してCKの勉強するようになりました。毎日少しずつしか勉強が進みませんでした。それでも2年目の春にはそこそこの点数が取れるだろうという自信もつき、2年目の6月に無事にCKに合格、7月にはECFMG Certificateを取得いたしました。

ECFMG Certificateを取得した後はすぐにMatchingへの応募の準備が始まりました。これは他の先生がたも書いてある通り、非常に複雑な書類手続きが必要です。私はたまたま自分の出身大学の大学病院で研修しておりましたので、病棟業務の隙間時間に教務課などの関連部署を何度も訪問することができ、必要書類の準備は比較的容易にできました。しかし、なかには出身の大学病院以外で勤務されている方もいると思いますので、そういう方については6月のERAS OPEN時から早め早めの手続きをすることをおすすめいたします。また、推薦状などの一部の書類は自分ではERAS上にuploadできないため、推薦状著者などの先生がたへの別途連絡が必要になることもあり、こちらについても早めから対応しておく必要がありました。私の場合は8月初頭から書類の準備を始めたため9月15日の

応募解禁日ぎりぎりぎり全書類を提出し終えました。これから応募される皆様におかれましては早めのご準備をおすすめいたします。

ERAS から応募を完了した後は 10 月の N program の一次選考会および 12 月の Icahn School of Medicine at Mount Sinai の Medical Education の Vice Director である Dr. David Thomas との本面接がありました。一次選考会には西元先生に無理を言って学生の時から参加させていただいていたので、実は今回が 3 回目でした。予行演習を過去 2 年にわたって行っていたこともあり、比較的落ち着いて迎えることができました。また、Dr. David Thomas との本面接においても、非常に緊張したものの、とても気さくに接していただきなんとか無事に終えることができました。その後、面接などがひと段落した 2015 年 2 月に NRMP に Ranking Order List を提出し、2015 年 3 月に無事に NRMP を通して Mount Sinai Beth Israel へ match いたしました。

2. これから米国への臨床留学を考えている皆様へ

このエッセーを読んでいる方はわざわざ N program の HP を訪れてこの文章を読んでいるくらいですから、ある程度米国への臨床留学へ興味がある方だと思います。私もつい先日まではそのような読者の一人でした。このエッセーを読んでいる皆様のなかにも昨日の自分のような人がいるかと思うと何か役に立つことを伝えたくて、伝えたくてしょうがないのですが、今までの諸先輩方が既に書かれた USMLE 対策や英語の勉強法、果ては米国での臨床実習の過ごし方や matching の面接対策について改めて何か書くのもなんだと思いますので、今回私が Mount Sinai Beth Israel に match した上で個人的に重要であったなと思った 2 点について書かせていただきたいと思います。

① 継続的な努力

米国への臨床留学が一朝一夕では達成できないのは留学を果たされた多くの先生がたおよびこれから留学を目指して日々努力をされている学生および先生がたにとって共通の認識となっていることかと思えます。実際、私の経歴を見てもわかるように STEP1 の勉強を始めた 2011 年から実際に Mount Sinai Beth Israel に match した 2015 年まで実に 5 年近くの歳月が経っており、本当のスタート地点である Residency 開始に至るまでにこれだけの時間が経っていたのかと改めて驚きを感じざるを得ません。これまでの先生がたも同様に準備を始めた時点から実際の留学開始にいたるまで 3-7 年かかっていることを考えると、米国への臨床留学を実現させるためにはこのような長い期間にわたって臨床留学の準備を継続することが求められていると言えます。

学生の間は講義や部活、さらにはバイトなど、また医師になってからは学生の時と比べて比較にならないほど多忙な毎日を経るようになる中で、継続的に一つの目標にむけて努力を続けるということは非常に辛いことなのかもしれません。特に周りが着々と日本での進路を決めて行く中、一人全く異なる道をひたすら突

き進むというのは不安でもあり孤独でもあるはずですが。しかしながら、それを乗り越えて努力を続けなければ臨床留学を実現するどころか、USMLE を一つ一つクリアして ECFMG Certificate を取得するなどの基本的な要求をも達成できないのではないかと思います。実際、僕の周りにも First Aid を常に持ち歩く人、家の本棚に堂々と飾ってある人はたくさんいました。USMLE WORLD を iPad に入れている人も何人かいました。しかしながら、その中で実際に USMLE の試験会場にたどり着く人、合格を手にする人、そして ECFMG Certificate を手にする人の割合は驚くほど少なかったように感じます。米国に留学するだけが医師として進むべき道でないのは間違いありませんし、日々の業務・生活の中で肉体的・精神的に疲労して次の一歩がなかなか踏み出せないこともあるでしょう。しかし、もし米国への臨床留学を本当に実現させたいと心から思うなら 1 日 10 分でも 30 分でもいいので、目の前の課題をぜひ進めてください。それはすぐには効果として現れないかもしれませんが、一ヶ月後、半年後、一年後には大きな差となって表れてくるはずですが。千里の道も一歩からです。

② 人との縁を大切に

上記①のように米国臨床留学を実現する上では継続的な努力が必要であることは言うまでもありませんが、残念ながら自分の努力だけで必ず成功するというものでもないのが現実です。米国 Medical School の卒業生の増加および Caribbean Medical School の誕生により日本から米国へ臨床留学を果たす道はどんどん狭くなっていますし、matching 成功の上で重要な役割を果たす USCE の蓄積や良質な推薦状の獲得なども自分の力だけではなんともならないのが現状です。

私の場合にも、一介の外国人の若造であった自分を快く N program の輪に迎えてくださり留学に向けて様々なご支援・ご指導をいただいた西元先生をはじめ、実習などでお世話になった N program 内外の米国でご活躍されている先生がた、自分の勉強や仕事があるにもかかわらず臨床留学の準備に惜しみなく協力してくれた友人やいつも自分を心から愛し支えてくれた家族など、多くの人に支えられて臨床留学を実現することができました。

このような方々の中にはカレー屋でたまたま隣に座っただけなのに私に詳細な USMLE の準備方法を解説してくれた大学の先輩、Twitter を見てたまたま知ったセミナーで知り合った CS 受験の恩師 Dr. Salcedo、たまたま参加した講演会を通じて知り合った島田先生や峯石先生のように、偶然や一期一会のような出会いもたくさんありました。

自分の人生を変えてくれるような素晴らしい出会いはどこにあるかわかりません。自分の努力と一期一会の出会いをぜひ大切にしていけば必ず米国臨床留学への道は開けると私は信じております。

3. 最後に

気づけば本エッセーもだいぶ長くなってしまいました。皆様の中には読み疲れて眠くなってしまった方もいらっしゃるかもしれませんが、最後に私が最近座右の銘とした言葉を紹介してこのエッセーを終えたいと思います。

士人有百折不回之真心 纔有万変不窮之妙用

(士人は百折すれども回さざる之真心有りて、纔に万変すれど窮せざる之妙用有り)

これは中國明代の古典である菜根譚の一節でありまして、

本当に道を志す人は、何度失敗してもくじけない真実の心を持ってこそどんなに状況が変化しても行き詰まらない力を発揮できる

という意味の言葉です。西元先生に人生哲学のオススメの本として紹介された菜根譚の前後編 300 余章ある言葉の中で現在私が一番気に入っている言葉であります。

どんな困難にも不撓不屈の精神で乗り越えていく

先ほどの言葉の意味することを胸に、皆さまが臨床留学などの人生の目標へ向けて努力を続けていくように、私も初心を忘れずに今回いただいた貴重な機会を活かし、医の道を志す者として新たな環境で精進していきたいと思っております。

皆さまのさらなるご健勝および N program のさらなるご発展をお祈り申し上げます。まして私のエッセーを終わらせていただきたいと思います。

最後になりましたが、改めまして今回念願の米国臨床留学を実現するにあたり、多大なご支援ご指導をいただいた、西元先生を初めとする N program の先生がた、東京海上の皆さまがた、友人、家族に深い感謝の意を表したいと思っております。

ありがとうございました。