

# 留学記念エッセイ

2019年7月よりMount Sinai Beth IsraelのInternal Medicine Residency Programのレジデントとして勤務を開始させて頂くこととなりました、高橋麻衣と申します。西元慶治先生をはじめとするN programの皆様の多大なサポートにより、漸くスタートラインに立つことが叶いました。この場をお借りして心より感謝致します。また末筆ながら、この留学記念エッセイにより少しでも多くの方に臨床留学に興味を持って頂けるよう、或いは既に留学を目指している皆様の為になりますようお願いしております。

## 1. 自己紹介

簡略ですがまず自己紹介をさせていただきます。2015年に千葉大学医学部を卒業し、長野県の佐久総合病院で2年間の初期研修を行った後、沖縄県の米国海軍病院で1年間研修をしました。現在はHarvard T.H. Chan School of Public Healthの一年間のMaster of Public Healthのプログラムに入り勉強をしています。レジデンス終了後はHematology/Oncologyでのトレーニングに興味があり、特に乳癌を専門に臨床、研究を出来ればと考えております。

臨床留学を志すに至ったきっかけですが、特にこれといったものはありませんでした。働き方については常に迷いながらも、色々な経緯や経験を通じて徐々に目標が固まっていったと言った方が正しいかもしれません。医学部在学中は海外で働くということに漠然とした期待を持っていましたが、特に何か実行に移していた訳ではありませんでした。海外に住んだことや、在学中にClinical Clerkshipをしたこともありませんでした。

ではいつから留学を目指し始めたかと問われれば判然としませんが、大学卒業後にトレーニングを積んだ佐久総合病院、在沖米国海軍病院、Harvard T.H. Chan School of Public Healthでの時間はどれもキャリアにおける自身の選択に強く影響したと思いますので、その経緯や、臨床留学に向けてどのように準備をしてきたかについて時系列で追想し、書き起こしてみようと思います。

## 2. 佐久総合病院での初期研修

初期研修は、長野県の佐久市にある佐久総合病院で行いました。病院は東信地域を支えてきた総合病院、また地域医療のメッカとして有名ですが、研修プログラムと

してはプライマリケアから高度専門医療まで研修出来る幅広いプログラムでした。生まれてから大学まで千葉県を離れたことがありませんでしたが、このとき初めて県外に住み、「農民とともに」をスローガンに、文字通り、空がとても広く、周囲を山に道の両脇を田んぼに囲まれた道を車で病院まで通いました。

初期研修の2年間は非常に充実していました。働き始めは負荷もありましたが、新しい知識を得、経験することがエネルギーとなり、地域で人をどう診ていくか、贅沢に時間を使って学びました。何より沢山のひとと接し、話をする時間が多く、またコミュニティからすれば多くが新参者である私たちを地域の人々はとても暖かく受け入れてくれました。一方、留学からはどちらかと言えば遠ざかった環境でしたが、病院には国際保健に力を入れているスタッフも多く、地域との繋がりを強く感じながらも、外の環境へ目を向ける機会も持ち続けることが出来ました。

**Hematology/Oncology** のトレーニングに興味があると書きましたが、腫瘍内科という科があることを知ったのは医学部で臨床実習をしていた頃で、恐縮ながら比較的遅い方だと思います。大学の腫瘍内科は肺癌を中心として全身の腫瘍に対する化学療法を扱っていましたが、一人の患者さんを診断から治療、終末期医療まで包括的に見ることを魅力的に感じました。特に乳癌の治療を専門にしたいと思った理由としては、一つに女性医師であるということを生かすことが出来る分野だという理由がありました。

初期研修中には後期研修に向けて幾つか病院見学に行ったりもしましたが、様々な経験を積み、色々な人に話を伺った結果、日本より早くに腫瘍内科が確立され、体系的に臨床腫瘍学を学んできた医師が多い米国で専門的に勉強したいという気持ちを持ち、初期研修修了後の海軍病院でのトレーニングを視野に入れ始めました。

### 3. 在沖米国海軍病院

2年間の初期研修を終え、幸運にも2017年4月から沖縄の米国海軍病院に勤務することとなりました。ご存知とは思いますが、海軍病院は臨床留学を目指す医師が多く集まる病院であり、1年間5人の素晴らしい同期と共に恵まれた環境で留学に向けて準備をすることが出来ました。例年日本人医師たちのバックグラウンドは多種多様で、人によって勿論この1年間の使い方はどんな風にもなり得ますが、私の場合は海軍病院に入ってからUSMLEをSTEP1から取る計画だった為、毎日First AidやU worldと格闘する日々でした。もう少し病院での時間を増やすことができればより有意義に時間を使うことが出来ただろうという後悔はありますが、私個人にとってはこの期間は不可欠でした。

1年間は内科、外科、救急科、小児科、産婦人科を含む主要診療科をローテーションします。米国軍人とその家族の診療を経験することで、米国医療の基本に触れ臨床留学への準備を行うことが出来ました。それまでは医療現場で英語に触れる機会がほぼ無いに等しいという状況でしたが、1年を通じて英語での診療を抵抗なく行うことができる程度には変化があったと感じています。診療で出会う疾患の幅は広くありませんが、海軍病院から近隣病院への重症患者の搬送を行うにあたり、初期研修でプライマリケアだけでなく救急医療・高度医療を経験してきたことが少なからず役に立ちました。

また海軍病院に入った当初から、その後の進路として MPH の取得に興味があり、USMLE の勉強と同時並行で応募の準備を始めました。腫瘍内科での診療の向上は、より良い診療の継続だけでなく、研究による医療の発展と強く結びついています。それまで本格的に研究に携わる機会が少なかったということもあり、米国での内科レジデンスの間から積極的に臨床研究の経験を積みたいと考えたことが米国の公衆衛生大学院への進学を目指し始めたきっかけです。必要書類の準備、TOEFL、GRE の受験どれも一筋縄では行きませんでした。海軍病院の医師の手厚いサポートにより、幾つかの大学院へ合格することができ、プログラムの内容などから Harvard への進学を決めました。

2018年の4月東京に戻り、非常勤の勤務と渡米の準備をしながら大学院が始まるまでを過ごしました。

## 5. Harvard T.H. Chan School of Public Health

学生ビザの申請が上手くいかず、2018年7月、授業開始2日前に、やっと大学院のあるボストンへ転居しました。予想を裏切る炎天下と、時差ぼけにぐったりしながら生活の準備をしたことが思い出されます。当初は疲労により、ボストンの真夏の日差しを浴びながら数日間取り留めのない思考がぐるぐると無限にループしていました。呆気なく1日で終わったオリエンテーションの翌日から怒涛の授業が始まり、久しぶりの学生として連日課題に追われるような日々ですが、何とか毎日を過ごし今に至ります。

公衆衛生大学院での主要な授業は、疫学、生物統計です。始めは英語で新しい学問を学ぶということが非常に大変でした。徐々に慣れてはいきましたが、とはいっても1年を通して理解能力が格段に上がったという訳ではなく、その環境に不安を感じなくなったといった方が近いです。この10ヶ月は、良くも悪くも感覚的に今までの人生で一番早く時間が過ぎ去りました。ただ、臨床研究の基礎を学びながら、同

時に、圧倒的に優秀な友人達と共に毎日一緒に時間を過ごし勉強出来ることは、非常に幸せだと感じています。

一方初めて米国に住んでみて、言語的または文化的なバックグラウンドの違いを理解することは非常に時間がかかりそうだと思います。現在そう感じるの是一般的な場面であることが多いですが、今後は医療者-患者間でのコミュニケーションにおける課題が山積みとなるのが容易に想像出来ます。少しでも多くのことを理解しようと努め、同時にその過程を楽しむことが出来るようにしたいものです。

また、具体的にこの1年間の経験を今後どのように活かしていくつもりかと問われれば、私にとっても未知ではありますが、長期的に見れば、診療、臨床研究を通じて世界の癌患者が受ける医療をより良いものにすること、また患者の医療に対する満足感を高めることにこの知識や経験を少しでも繋げることが出来れば本望です。

途方もない長い道程になりそうですが、まずは内科レジデンシーを通じて、内科疾患一般の診療スキルの基盤を強固にする事を当面の目標に研鑽を積みたいと考えております。

## 6. USMLE / Matching

ここで、少しだけUSMLEの受験とマッチングについて書きたいと思います。参考になるかは分かりませんが、以下は私の実際のタイムラインですのでスケジュールの一例として考えて頂ければ幸いです。

2017年4月	在沖米国海軍病院へ入職
2018年1月	STEP1 合格
2018年5月	STEP2CK 合格
2018年6月	STEP2CS 合格
2018年7月	Harvard T.H. Chan School of Public Healthへ入学
2018年8月	ECFMG Certificate 取得
2018年9月	プログラム登録開始
2018年12月	STEP3 合格
2019年3月	Match Day

海軍病院へ行くことが決まってから USMLE STEP1 の勉強を始めたものの、初期研修中にはあまり勉強が捗らず、2017年4月に海軍病院が始まってからは継続的に本格的な対策をする様になりました。結果的にはSTEP1に2018年1月の受験まで、約9ヶ月の時間を費やしてしまい、その後のスケジュールが非常にタイトになって

しまいました。その後 STEP2CK に 3 ヶ月、STEP2CS に 1 ヶ月弱を使い、幸いにもぎりぎりです。2018 年度のマッチングに間に合わせる事が出来ましたが、もう少し時間に余裕を持ちたかったというのが正直なところ。振り返ってみれば ECFMG Certificate 取得までには約 1 年半がかかりました。勿論個人差はありますが、私の場合遡ってみれば、余裕を持つ為には遅くともマッチングに応募する 2 年前くらいからは試験の準備を始めた方が良かったようです。STEP3 はマッチングの際に取り終えていれば多少有利になると聞きますが、残念ながら間に合いませんでした。MPH で勉強しながらレジデンシーの応募は、授業の関係で少し大変な時期はありましたが、大きな問題とはなりません。

## 7. これから

少し前に、母校が在学中の海外留学を必修化する方針であるというニュースを見ました。特に臨床留学に関しては誰にでもメリットがあるとは言いきれませんが、早い段階から海外で働くということも選択肢の一つとして視野に入れることは有意義であると思います。留学に向けて何かアドバイスが出来るとすれば、非常に月並みですが、人との繋がりを大事にするということでしょうか。ここまでの一つ一つのステップで、私が一人でも成し得たであろうことは一つもなく、最も誇れることは私の周りの素晴らしい人達の存在だと思います。こちらが驚く程の優しさを持った数多くの方がこの前途多難な計画を暖かく見守り、サポートして下さいました。今後は何らかの形で少しでも多くの人に私の経験を還元出来れば幸いです。

2019 年 4 月吉日  
高橋 麻衣