

## 留学記念エッセイ

フリーマン里奈

### 略歴

- 2018年 3月 雙葉高等学校 卒業
- 2018年 4月 慶應義塾大学医学部 入学
- 2023年 3月 Northwestern University 研修留学
- 2023年 8月 USMLE Step1 受験
- 2024年 3月 慶應義塾大学医学部 卒業
- 2024年 4月 足利赤十字病院 初期研修開始
- 2025年 1月 OET 受験
- 2025年 4月 USMLE Step2 受験
- 2025年 12月 University of Hawaii 内科研修留学
- 2026年 3月 足利赤十字病院 初期研修修了
- 2026年 7月 Mount Sinai Morning-Side/West 病院 内科研修開始予定

### はじめに

私はアメリカ、ニューヨークの St. Luke's Roosevelt Hospital (現 Mount Sinai West Hospital) で生まれ、7歳までニューヨークで育ちました。その後、日本に帰国し、小学校5年生まではインターナショナルスクール、それ以降は日本の教育を受けました。幼少期に過ごしたニューヨークは私にとってどこか特別な場所であり、医学部に進学してからは、漠然と「いつかまたこの地に戻りたい」という思いを抱くようになりました。

その思いが具体的な目標へと変わったのは、医学部5年生の時に経験した米国

の臨床実習がきっかけでした。

### 医学部5年生での米国臨床留学

私はUSCEの経験が1ヶ月と、他の候補者と比較すると決して長いものではありませんでした。しかし、その1ヶ月の経験は私にとってかなり刺激的であり、留学を現実になりたいと思うきっかけにもなりました。医学部5年次には「アメ留」という1ヶ月間の臨床留学制度が学校にあり、私はその制度を利用して留学をしました。当時は婦人科を考えていたこともあり、Northwestern UniversityのReproductive Endocrinology and Infertilityにて4週間の臨床実習に参加しました。この実習を通して私は不妊外来やIVF、腹腔鏡手術、分娩当直など幅広い分野の診療に触れました。特に驚いたことは、同性カップルに対する精子・卵子ドナー医療、卵子凍結を希望する医師自身が来院することや、さらにPGT-Aなどの遺伝子検査が多岐にわたって導入されていることでした。また、学生の私にとって最も印象的だったのは、「人との信頼関係をどのように築いていくのか」を学んだことでした。私はもともとどちらかというと内向的な性格で自己主張や積極的にリーチアウトをすることを苦手としていました。そのため、慣れない環境で、自ら主体的に行動をすることには高いハードルを感じていました。実際に実習が始まると、ただ大人しく参加しているだけだと全く相手にしてもらえず、かといって学生の立場でどこまで踏み込んで良いのかもわからず、病院のルールや文化にも戸惑い、苦勞したことを覚えています。このままでは留学をした意味がなくなると思い、思い切って積極的に質問をしたり、自ら関わりに行くようにしました。すると、初めは見学中心だった実習も、問診やpre-chartingを申し出ることで徐々に診察に関わる機会が増え、最終的にはSaline Infused Sonohysterography (SIS)の説明や手技の実施、オペへの参加、分娩の介助な

どより多くの役割を任せただけできるようになりました。さらに、分娩当直で出会った先生が、日本から来た私に興味を持ってくださり、その後ご自身のクリニックで実習の機会をいただきました。最終的には推薦状をいただくほどの信頼関係を築くことができ、主体的な行動が新たな機会を生み、人とのつながりへと発展していくことを実感しました。

この留学経験を通して私は臨床知識や米国の医療現場の技術に刺激を与えられたとともに、自分の姿勢や価値観を考え直す転機となりました。受け身ではなく、主体的に学び、失敗や拒絶を恐れないことこそ成長につながるという学びが、その後の研修や USMLE の挑戦において大きな原動力になったと思います。

### USMLE への挑戦

留学を通して米国での臨床研修を現実的な目標として捉えるようになり、USMLE への挑戦を決意しました。医学部 5 年の 3 月に留学から帰ってきていよいよ本格的に勉強を始めました。当初は Rx を購入してダラダラと勉強を始めたものの、1 間に 1 時間程かかり気が遠くなり、試験日も決まっていなかったのでなかなか本腰をいれられずにいました。しかし、思い切って 8 月に試験日を設定すると「やらなければ」という覚悟が決まりました。Rx よりも UWorld の方が圧倒的に効率がよいという情報をネットで手に入れてからは UWorld に切り替えて問題集を回していきました。Anki も友人に教えてもらい、ひたすらカルタみたいにバズワードを覚えていくという方法で勉強を進めました。First Aid は Step1 対策として購入しましたが、その後も Step2 までバイブルのように使い、たくさん書き込んで愛用していました。Step1 が pass or fail となり Step2 の点数がマッチングにおいてどのくらいの重みを持つのかを聞いていたので、かなりの

プレッシャーを感じていました。同時に初期研修が始まり、仕事後に勉強をすることが思ったより体力的にも精神的にも厳しいものがありました。USMLE を経験した人なら共感いただけるかもしれませんが、あくまでもプラス  $\alpha$  の勉強なので、周囲が研修など実践的な勉強をしている中で一人で模試や UWorld と向き合い、正答率 30% に落ち込み続けるという経験には大きな孤独感がありました。試験までの 1 ヶ月は模試を 6 ~ 7 個受験し、Reddit で最新の出題傾向を調べながら、最後は Quality Improvement や統計、医療倫理を詰め込みました。この頃は試験のプレッシャーに加え、進路や家族の健康など様々な不安が重なり今まで受けた試験で最も辛い時期だったと思います。それでも最後まで勉強を継続した結果、目標を上回るスコアを取ることができました。精神的にも非常に苦しかった分、自分にとっては色々な意味で思い入れのある試験となりました。

### 循環器内科との出会い

Step2 が落ち着いた頃に私は循環器内科をローテーションしました。実は 1 年目の 4 月にも回っていたのですが、その頃は病院生活に慣れることで精一杯だったので、内科の一環として改めて循環器も回りたいと思い、もう一度選択しました。足利赤十字病院は三次救急病院であり、年間約 250 件の PCI を行っています。循環器内科医の人数が決して多くないため、一人当たりになるとかなりハイボリュームの病院でした。日々の病棟業務、予定カテーテルに加え緊急 PCI に関わっていると気づけば日々が過ぎており、没頭していました。1 ヶ月しか回らないはずだった循環器を延長に延長を重ね、最終的には 6 ヶ月間、初期研修の約 4 分の 1 を循環器にどっぷり浸かっていました。やはりここでも大きかったのは「人との出会い」でした。同じチームで回っていた先生方が非常に教育熱心で、信頼関係を構築していく中で徐々に任せただけの範囲が広がり、最終的

には外来診療から CAG、PCI のオペレーターまで経験させていただき、どんどん循環器の魅力に惹かれていきました。

### 初めての国際学会

初期研修が終わる 3 月後半に初めての国際学会に参加しました。そのきっかけは、N プログラムを目指す契機となった講演でお話を伺った宮下先生とのご縁でした。ご指導のもと、研修 2 年目後半から取り組んでいた SGLT2 阻害薬の効果と BMI の関与についての Meta-analysis を発表させていただきました。場所は New Orleans で開催され、私にとって初めて訪れるアメリカ南部でした。到着して最初に食べたのは名物のベニエで、想像以上に大量の粉砂糖で机と服も粉まみれになりました。ジャズが流れる独特の街並みと少し古風なお店が並んでいる雰囲気は新鮮でとても印象的でした。初めての国際学会でのポスター発表ということで非常に緊張しており、人見知りな性格でもあるので友達と目標を立て、最低でも 15 人以上と会話をすることを決めて学会に臨みました。すると、想像していたよりもポスター発表はずっと会話形式でフレンドリーな雰囲気、興味を持って立ち寄ってくださった方や発表後の交流会でも色々なバックグラウンドを持った方、IMG の先生方や今後 MSMW の先輩となる先生方とも偶然にも出会い多くの人と交流をすることができました。

### 人との出会いに導かれて

振り返ると、医学部 5 年生の留学でもそうだったように、私にとって大きな転機は常に「人との出会い」から始まっていたように思います。本当に沢山の方々に背中を押してくださり、ご指導いただいたお陰で自分の世界が少しずつ広がっていき、今の自分があります。今回の留学を現実に導いてくださった西元先生、

Nプログラムを通してご指導して下さった先生方、刺激を与えてくれた仲間、そして常に何においてもサポートをしてもらった家族には感謝をしてもしきれません。心より感謝申し上げます。

これから渡米後も一つ一つの出会いを大切にしながら、人との信頼関係を構築し、一歩ずつキャリアを積み重ねていきたいと思えます。今後ともご指導・ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願いいたします。