

留学記念エッセイ

丹治文子

1. はじめに

2026年7月1日より Mount Sinai Morningside/West 病院にて内科レジデンシーを開始する丹治文子と申します。2024年に東京医科歯科大学（現：東京科学大学）を卒業し、聖路加国際病院にて初期研修を行い、研修医2年目で米国レジデンシーマッチングに応募致しました。

西元先生をはじめとした N プログラムご関係者の皆様、聖路加国際病院の先生方、東京科学大学の先生方、メンターとして支えてくださった先生方、家族、友人には大変お世話になり、N プログラムで渡米する機会をいただきました。この場を借りて心より御礼申し上げます。自分が先輩方の体験記を読んで助けられたように、少しでも参考になる部分がありましたら嬉しく思います。

2. 略歴

出身地：山形県山形市

出身高校：山形県立山形東高等学校

出身大学：東京医科歯科大学医学部（現：東京科学大学）

海外長期滞在歴：あり（幼稚園～小2までの3年半）

2018年4月 東京医科歯科大学入学

2020年3月 USMLE Step 1 (Pass)

2023年4月 オーストラリア国立大学 キャンベラ病院 留学（2ヶ月）

2024年1月 USMLE Step 2 CK (238点)

2024年3月 東京医科歯科大学 卒業

2024 年 4 月 聖路加国際病院 初期研修開始

2024 年 11 月 Queen's Medical Center Observer (1 週間)

2025 年 3 月 OET Pass

2025 年 6 月 TOEFL iBT (110 点)

2025 年 7 月 横須賀米海軍病院 Externship (1 週間)

2025 年 8 月 Queen's Medical Center Observer (2 週間)

2026 年 3 月 聖路加国際病院 初期研修修了

2026 年 7 月 Mount Sinai Morningside/West 内科レジデンシー開始

3. 時系列での振り返り

3-1. 幼少期

父が NIH で数年間研究に従事していた関係で、幸運にも幼稚園～小 2 の 3 年半ほど、アメリカのメリーランド州に住む機会がありました。現地の小学校に通っていましたが、Show and Tell (宝物紹介) でたまごっちを紹介して場がしらけてしまったことや、庭に King Tree と名付けた大きな木があったことなど断片的な記憶しか残っていません。しかし耳は鍛えられたようで、英語を得意教科としながら、日本に戻ってきた後は山形で高校までのびのびと過ごしました。両親が医師であり、父は精神科で研究を行いながら勤務医をしており、母はクリニックで開業医として勤務する傍ら、車に往診カバンを積み急変時は夜でも診察に行くなど地域医療に従事しており、二人のロールモデルを見ているうちに、自分も医師を目指そうと思いました。

3-2. 大学時代

大学生の時にはバドミントンや登山など部活に励み、現在の夫の姜ヨハネと

同じバドミントン部で出会いました。彼は大学4年生の時に、「僕は海外で生活したことがないから、一度きりの人生、アメリカで暮らしてみたい!」と言い始めました。目から鱗の提案を受けて、それまで日本を拠点として考えていた後期研修、専門医取得などの人生プランを変えることを決心しました。余談ですが、カップルで会話するとき男性は“I”を主語にして、女性は“We”を主語にするそうです。私は一つの共同体として私たちのことを考えていましたが、彼にはその発想がなく、少し寂しくなったことを覚えています。パートナーと渡米するのはハードルが高く、マッチングの結果次第でアメリカ国内で遠距離になることも十分考えられますが、今後も互いに相談し合い、尊重し合う関係を目指していきたいです。



図1. のちの夫と、バドミントン部（左）卒業式（右）

東京医科歯科大学はもともと豊富な留学機会を長所としており、プロジェクトセメスターと言われる4年次の半年間の研究留学、6年次の1-2ヶ月の臨床留学ができることが魅力でした。ただし、コロナ禍で研究留学の機会は失われ、臨床留学の受け入れ先も減ってしまいました。今でも覚えているのは、留学を見据えてHealth Science Leadership Programや研究実践プログラムなどの取り組みに参加し努力し続け、面接試験を終えて臨床留学選考5番目の成績できっと

アメリカにいけると思っていたら、コロナで枠が減って行けず、オーストラリアなら行けるよと言われた時のことです。ショックでしたが、英語は使うことができ、行ったことのない国の医療制度を知れるチャンスですし、オーストラリア研修 2 ヶ月を断る理由はないと思って受けました。すると、その後すぐに Vanderbilt University Medical Center が受け入れ OK となり、夫が 8 番目の成績でアメリカに行けたのです。Clinical Clerkship や推薦状の重要性は噂に聞いていたので、地団駄を踏んで悔しがったのを覚えています。この経験から伝えたいことは、留学のために全てがうまくいかないこともあります。後から変えることができないことは仕方がないため、前を向いて頑張るしかないということです。オーストラリアでは Geriatrics をローテーションし、回診時の Coffee Break を楽しむなどのびのびと研修し、英語でのプレゼンテーションを鍛えました。

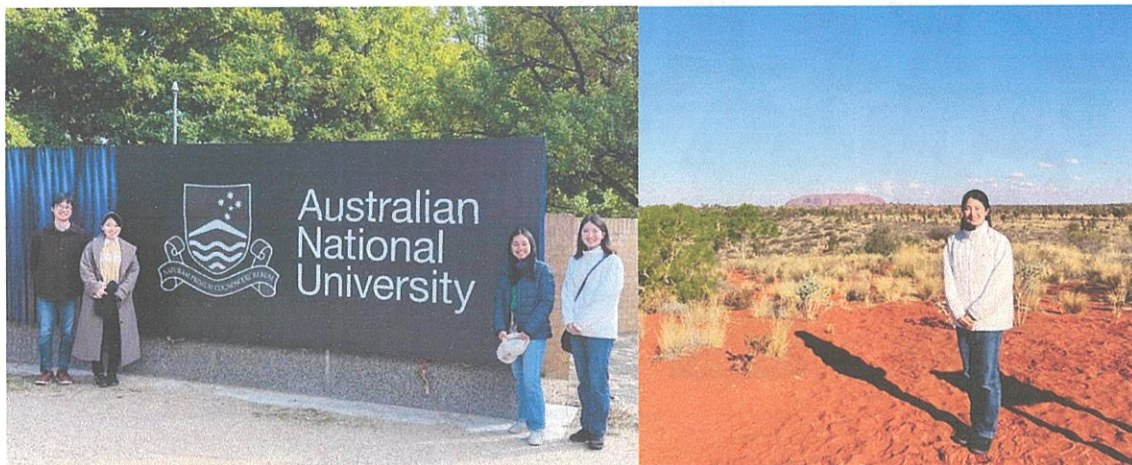


図 2. 同期 4 人とオーストラリア国立大学にて (左) エアーズロック (右)

USMLE については、在学中に取得しました。CBT と同時期に Step1 (Pass/Fail だったのであまり緊張しませんでした)、国試の 3 日前に Step2CK を受験しました。Step2CK の受験時期については諸説ありますが、Step1 合格での成功体験があり、準備が十分にできていないまま受けてしまったと感じており、後悔が残ります。

ます。一つのことにしか集中できないタイプのため、大学6年生の8月まではマッチングで忙しく推薦状の依頼・小論文・面接対策など行っていました。9月によりやく実習が終了し、10月は卒業試験や post-CC OSCE を乗り越え、11月から本腰を入れて取り組んだところ、思わしくない結果でした。コツコツ勉強できるタイプの方が、高得点につながりやすいのだと思います。卒業旅行中に点数が開示されて泣いていました。

3-3. 日本のマッチングについて

初期研修先を決める際には、非常に悩みました。先輩には渡米なら大学病院だ、時間の余裕があり渡米の準備が万全にできるし、アメリカ人からの印象もいとアドバイスをいただきました。ただ、大学時代にお世話になった研究室の教授からは、初期研修は忙しい病院にした方がいい、患者さんの近くでたくさん時間を過ごして経験を積んだ方がいいと言われました。今後、妊娠や出産などのライフイベントを控えた女性医師としては、身軽なうちにたくさん患者さんの傍にいたいと思ひ後者の助言を参考に市中病院に行くことにしました。

それでは、市中病院の中ではどのように選べば良いか、休みのたびに病院見学に行き、後悔のないように10個の病院を比較しました。中でも3つの病院が候補に残りました。手稲溪仁会病院は、英語での Morning Report やテキサス大学との提携により1ヶ月間の留学の機会があると聞いて前向きに考えていましたが、姉が一足先に研修していましたので候補から外しました。亀田総合病院でも1ヶ月の臨床留学の機会があるとのことで、千葉の館山には家庭医療センターもあり、総合診療科志望だった自分に合っていると考えて3回ほど見学に行きました。自由な風土があり、ハワイの Queen's Medical Center と交互に勤務されている野木先生もおられ、最近 ACGME-I 認証も取得され、素晴らしい病院だと思

います。ただ、最後の選択肢、聖路加国際病院は両親が研修医時代に出会った病院であり、ロマンを感じずにはられませんでした。どんなに辛い研修でもドロップアウトすることはないのだろうなと思いました。聖路加は混合病棟を特徴としており、内科研修では科別ではなく病棟ごとにローテーションする病棟医制度をとっています。聖路加国際病院の素敵なところは、なんといっても上級医の先生方の教育熱心なところにあります。「レジデントの鉄則」という本の元となっているコアカンファレンスという勉強会が1年目の土曜朝7時から開催されており、後期研修5年目のチーフレジデントが充実した資料を使ってレクチャーを行ってくださいます。また、アカデミアといって臨床研究を一つ行い、発表することが初期研修修了要件の一つとなっているなど、伝統ある密度の高い研修プログラムです。ただし、大学病院であれば1ヶ月他院で研修することを認めてもらえることもありますが、聖路加国際病院では初期研修医も重要な労働力であるため、ローテーションは全て事前に決められており、ほとんど変更できません。忙しいローテの時期にマッチング準備が重なると本当に大変です。渡米のみを目的にするのであれば確実に大学病院に行くのが良いと思いました。

3-4. 初期研修時代

聖路加国際病院では、望んでいた通り、内科病棟で朝から晩まで患者さんのそばで働くことができました。素晴らしい同期に恵まれ、充実した二年間を過ごしました。学会発表や Case Report 執筆など、常に何かに追われながらも身体診察の講義を受けてブラックベルトを恩師の西澤先生に授与していただくなど、貴重な経験をさせていただきました。

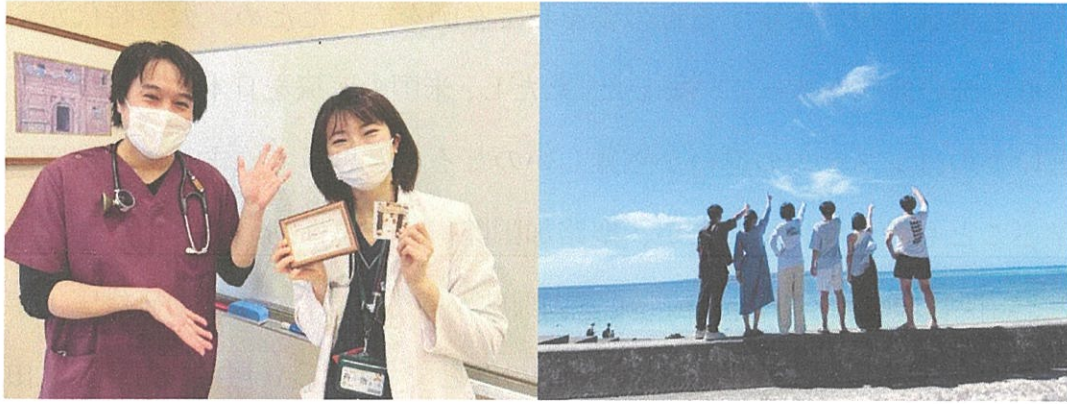


図 3. 恩師の西澤先生と（左）研修同期との旅行（右）

2年目の7月に横須賀海軍病院で一週間のエクスターンシップに参加し、渡米のために海軍病院を受験すべきか、真剣に悩みました。USCE や推薦状、コネの面ではマッチングに失敗する確率はかなり低そうで、1年間英語を学びながら準備ができることは魅力的だと思いました。ただ、合格してしまった場合に断ることはできないので、Nプログラムに同時に応募できないことが最大のデメリットでした。夫は麻酔科を一年間経験した後に渡米するとのことでしたが、もし私が一年後にアプライして落ちてしまったら、遠距離になって出産などの時期も遅れて…という不安が常にあり、早めの渡米を志すようになりました。

マッチング期間中は、システムが MyIntealth に移行したばかりで、MSPE などの書類が大学側からアップロードできないなど様々なトラブルがあり、深夜にアメリカに国際電話を 40 回かけ続けるなどの困難もありましたが、なんとか期間内に書類を揃えることができました。推薦状は、聖路加のプログラム長と野木先生、そして Gautam Deshpande 先生にお願いしました。聖路加国際病院では Deshpande 先生が総合診療科で週 1 回英語のプレゼンテーションをみくださる機会もあり、ご指導をお願いし、ご厚意で推薦状も書いていただきました。

4. 総合診療/Hospitalist について

もともと地域医療に従事する母の姿を見て医師を志したため、大学時代から総合診療に強い興味を持っていました。ただし、米国の医療を日本に持ち帰ってくるというのはシステムの違いから難しいのだろうと思っていました。家庭医療を学ぶことも考えていましたが、聖路加国際病院で急性期の患者さんを診ていると、病棟管理を行う Hospitalist への興味が芽生えました。初期研修医 1 年目の時に病院総合診療医学会に参加した際のことですが、懇親会の BBQ で亀田総合病院と Queen's Medical Center を行き来し働かれている Hospitalist の野木先生と出会いました。「Hospitalist ってどういう仕事なのですか？」と聞いたら「見に来たらわかるよ！」とおっしゃっていただき、実際にその後 Observer として伺わせていただきました。聖路加国際病院では季節休暇が一週間決められており、二年間どちらの季節休暇も野木先生にお願いしてハワイで過ごさせていただきました。他にツテも何もなかった自分には本当にありがたいことでした。野木先生にプレゼンをみていただき、その圧倒的な指導力、教育的な回診や豊富なレクチャー、活気のある Morning Report を目の当たりにし、Hospitalist の仕事の面白さを知りました。野木先生と出会っていなければ、渡米は現実味のない夢物語になっていたと思います。



図 4. メンターの野木先生と（左）ハワイのビーチ（右）

日本では総合診療志望と言うと専門性がないと言われることも多いですが、アメリカでの総合診療について自分の目で見てきたいと思います。

自分が出身大学の Health Science Leadership Program (HSLP) で学んだことの一つに、将来のキャリアを Issue, Vision, Mission, Approach で考えるというアプローチがあります。現時点での私の考える Issue は日本の専門分科が進んだ中で、総合診療が発達していないこと、医学教育の限界です。今後の Vision は日本の医療をより良くすること、Mission は、アメリカで医療を学び日米の医療の架け橋のような存在となること、Approach としてはまず Mount Sinai Morningside and West 病院の Internal Medicine で研修を精一杯行うこととなります。もし昔の自分のように将来の目標が思いつかないという方は、ぜひ以下の考え方を参考にしてみてくださいと思います。

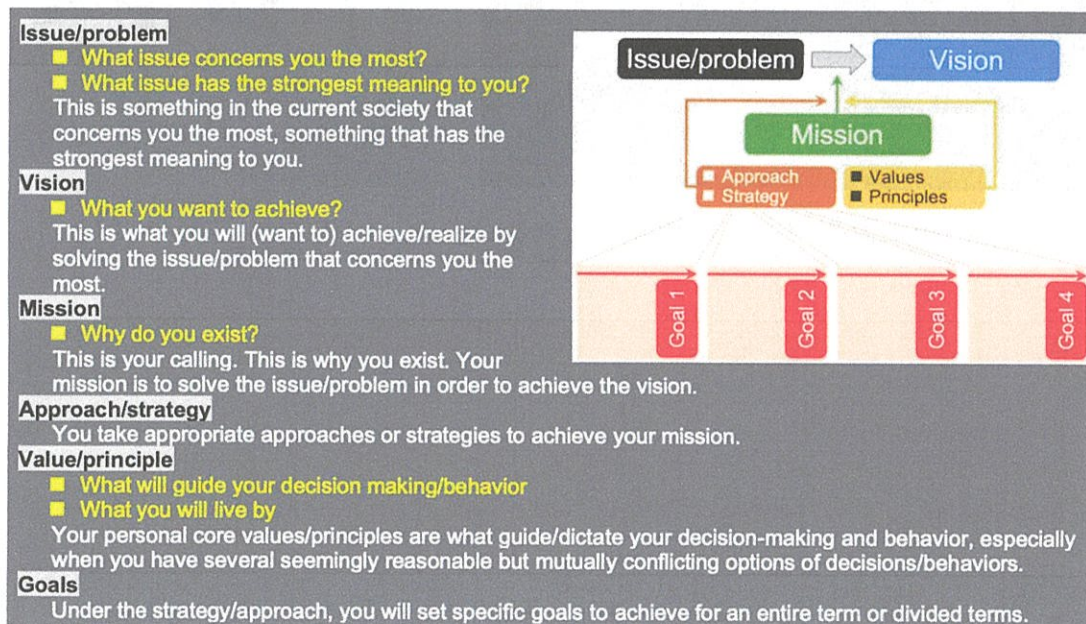


図 5. 東京医科歯科大学 HSLP で学んだ将来の考え方

5. 自分の好きなこと

5-1. 山形

山形はいいところです。日本で一番、優しい人が多い県だと思っています（個人

の意見です)。雪景色は綺麗ですし、スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツもできます。温泉も多いですし、何よりも食べ物が美味しいです。さくらんぼやラ・フランスが有名ですが、デラウェア、尾花沢すいかなど挙げればキリがありません。お米はつや姫と雪若丸が美味しいです。周囲が山に囲まれていて、帰省すると壮大な自然を感じることができます。



図 6. 冬の银山温泉 (左) 山形駅でいつも出迎えてくれるポスター (右)

5-2. バイオリン

幼少期から 10 年ほどバイオリンを習っていました。音楽でもスポーツでも、趣味を持つのは心の健康に非常に大事なことだと思います。時間を見つけてレッスンを再開し、今後どなたかが家に遊びに来てくれた時に披露できる程度の腕前を目指したいです。

5-3. 言語学習

夫が韓国人のため、将来夫の家族と母国語で会話をするべく韓国語を勉強していました。K-POP（推しは SEVENTEEN のホシくん）や韓国ドラマ（おススメは『太陽の末裔』）が好きです。ただ英語でも韓国語でも、語彙力は永遠の課題です。帰国子女と言えど私の英語はネイティブに程遠くまだまだ勉強中の身です。Native Camp や DMM 英会話、Cambly などの英会話サービスを利用し、西元先生に推奨いただいたラジオビジネス英会話やアメリカ口語教本、英和中辞典についても学習に取り入れました。言語学習においては、継続が最も大事だと思います。アメリカでは英語は話せなければマイナスですが、話せるのは当然のことで何のアドバンテージにもなりません。医学も言語も、生涯勉強する所存です。

6. 最後に

今の自分があるのは、本当に支えてくださった全ての方々のおかげです。皆様に恩返しができるように、感謝の気持ちを忘れず、ご縁を大切に、今後も精進して参ります。最後までお読みいただきありがとうございました。

