留学記念エッセイ

佐竹果奈

このたび、N プログラムを通じてご縁をいただき、2025 年 7 月よりニューヨークの Mount Sinai Morningside および Mount Sinai West で内科レジデンシーの機会をいただくこととなりました、佐竹果奈と申します。過去の留学記念エッセイを拝見し、皆様が学業成績を含め非常に優秀な方々であることに、恐縮しております。私は、USMLE のスコアや英語力が飛び抜けて高いわけではありませんので、勉強法については他の方々にお任せしたいと思います。

この留学記念エッセイでは、これまでの経験と成長を振り返り、共有させていただきます。私が誇れることは、数多くの挑戦と経験を積んできたことだと考えています。「無我夢中」「行動力」「猪突猛進」といった言葉が、私の性格をよく表していると言っても過言ではありません。今回は、過去数年間で私を大きく成長させてくれた挑戦について振り返りたいと思います。

目次

1. ハワイでの USCE

2. 優しい上司たちの支え

3. タイの ER での経験

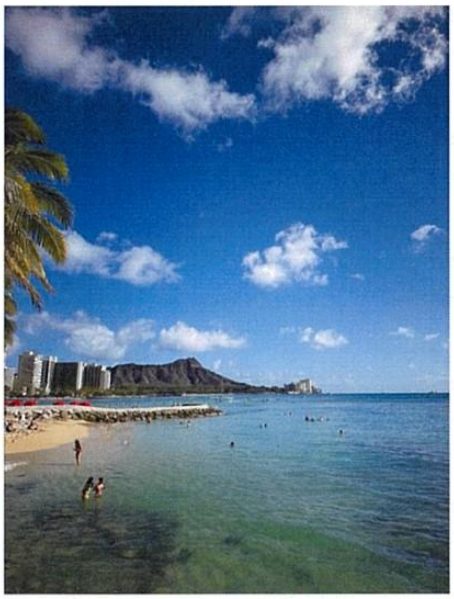
4. マイル修行への挑戦

5. ハワイタッチ

6. ⚠DANGER

7. 最後に

ハワイでの USCE



2024 年、私はハワイ州オアフ島で数ヶ月間の臨床実習の機会をいただきました。日本にいながらマッチングのアプリケーションを進めることも不可能ではありませんでしたが、米国で実際に身をもって体験するほうが、より早く理解が深まると考え、後期研修医を一時中断して渡米する決意をしました。

ハワイに到着した当初、英語に自信がなかった私は、患者さんや医療スタッフとのコミュニケーションに大きな壁を感じました。初日には上司から「君の英語は何を言っているのかわからない」と言われたことを今でも覚えています。このとき、日本国内で英語を話すことと、現地で実際に使うことの違いを痛感しました。また、当初の私は自信を持てず、何をするにもビクビクしていました。上司がマッチングの面接練習の一環で投げかけた「What is your greatest fear?」という質問に対し、パニックになった私は「It's you」と答えてしまうほどでした。さらに、カルテの記入や読解も苦労の連続で、毎日のように上司や患者さんから英語の発音を訂正される日々でした。

それでも、率直でありがたい指摘を受けるたびに奮起し、努力を重ねました。時にはパニックゾーンの限界まで追い詰められることもありました

が、諦めることなく続けた結果、今では自信を持って仲間や患者さんと円滑にコミュニケーションを取れるようになりました。

また、ハワイの人々は温かく、励ましの言葉をかけてくれることが多く、その支えが私の前進を後押ししてくれました。数ヶ月後には、上司から「remarkable な成長を遂げた」と評価され、その言葉が私にとって大きな励みとなりました。この経験を通じて、「人は懸命に努力する人に対して自然と優しくなるものだ」と強く実感しました。挑戦を続けることで周囲の人々からの支えと温かさを感じ、さらに成長することができました。

後期研修を一時中断しての米国での研修は、私にとって大きな決断でした。この決断ができたのは、間違いなく私の職場の上司たちの理解と支援のおかげです。

優しい上司たちの支え

私が内科専攻医をしていた頃、直属の上司のＩ先生から、「診断は、決断するってことだよ。」と教わりました。その言葉には、医師としての覚悟を問われているような重みがあり、プロの医師として再び患者に向き合うきっかけを与えてくれました。Ｉ先生は、日々、当たり前のように決断し、軽やかに業務を進めていらっしゃいます。

私が米国留学を志し、海外での臨床経験を得るため、日本での業務を一時的にストップするかどうか迷っていたときのことです。自分なりに何度も

考え、家族にも相談し、悩みに悩んだ末、思い切ってＩ先生のもとへ相談に行きました。すると、私の真剣な表情をよそに、Ｉ先生は一言。

「先生の好きに決めたらいいんじゃない？」

あまりに軽やかなお言葉に、「適当かよ！」と内心ツッコミを入れつつも、不思議と心が軽くなる感覚がありました。その一言で、自分の気持ちに正直になれたのです。

Ｉ先生はいつも、まるで何も考えていないかのように、さらっと答えます。それは人間関係の相談然り、さまざまな場面でそうでした。かつて私が質問したときには、「なんも考えてないけどなぁ」とおっしゃったこともありました。本当に「なんも考えていない」のかはわかりません。しかし、その裏には、私たちには見えない深い思惑や計算があるのかもしれません。それでも、あえて「なんも考えてない」とおっしゃる。その言葉に、私は何度も救われてきました。

そんなＩ先生をはじめ、他の優しい上司たちのおかげで、できる限りシフトにも融通をきかせていただき、国内外を問わず、たくさんの臨床経験の機会をいただくことができました。

タイのERでの経験

2年前、Xで偶然目にした投稿が、私の人生を少しだけ変えました。それは、タイの田舎町の公立病院で、少し日本語が話せる日本大好きなタイ人救急医が日本人エクスターンシップ参加者を募集しているという内容でした。興味本位で「参加したい！」と即メッセージを送ると、まさかの返事が返ってきました。「医学生として参加してほしい。参加費は無料だけど、タイまでの移動費は自己負担。期間は自由。でも、君、絶対学生って言ってね。医者って言っちゃダメだよ。」まるで闇市のような話の流れに、「怪しすぎる！」と思いつつも、「医師なので医師として参加します。」と伝えると、「医者ではなく、医学生として参加しなければならない。」と再度言われ、結局、相手の圧力に押されて「医学生として参加する。」と伝えることになりました。

しかし、病院と連絡を取り始めると、すぐに学生証の提示を求められ、そのタイ人救急医の「医者ではなく医学生として参加してくれ。」というリクエストはあっけなく打ち砕かれました。後々聞くと、医師として参加すると有料になる可能性があり、それをなんとか避けたかったとのことでした。私を助けようとする気持ちがあったようです。

さて、その後、なんとか医師として研修に参加することになりましたがいざタイに到着すると、言葉も文化も医療環境も、全てが未知の世界でした。

宿泊先として与えられたのは、まさにタイの裏路地にあるようなボロアパートでした。ヤモリと友達になりながら、鉄格子に囲まれた窓から見えるのは、何もない風景ばかり。観光地に行くこともなく、ただひたすら勤務と睡眠不足に追われる毎日が続きました。シフトは3交代制で、夜勤が24時～8時、日勤が8時～16時、準夜勤が16時～24時というローテーションでした。日本では考えられないような、日勤＋夜勤＋準夜勤という労働基準法に抵触しそうな無茶なシフトの組み方で、週に3、4回は徹夜することもありました。体力的には限界ギリギリでしたが、それが逆に「これぞタイらしい。」とも感じました。

指導医の先生は、カタコトの日本語とカタコトの英語とタイ語を使いこなす、なかなか個性的な方でした。左と右を間違えたり、指示が少し曖昧だったりすることもありましたが、何よりも「命を救う」という情熱は、私にも確実に伝わってきました。お互いに言葉の壁を越えて、なんとか意思疎通しながら、現場での対応を学びました。

ある日、サラセミアの患者が発熱と呼吸困難を訴え、エコーで脾臓に多発微小膿瘍が見つかりました。医師は即座に「これはメリオイドーシスだ！」と診断し、血液培養を取り、その場でセフタジジムを投与しました。タイの救急医療、まさにスピード命。診断の鋭さ、治療の迅速さに

は、ただただ驚きました。タイスタイルの「直感治療」、異文化医療の現場を目の当たりにし、異国の地で多くを学びました。

また、医療資源が限られているため、隣町から数時間かけて搬送されてくることが多く、心臓マッサージと挿管だけで運ばれてくる患者もいました。そのとき感じたのは、「医師の情熱だけが頼り」と言える現実でした。これがタイの田舎での医療の現実であり、その冷徹さに直面したとき、改めて「医療は命の戦いだ」と実感しました。

今でも、あのタイの救急医とは交流が続いており、私が英語でメッセージを送ると、少し間違った日本語で返事が来るという温かいやりとりが続いています。「タイの救急医療」—それは、単なる医療経験ではなく、私にとって一生の宝物となった、予測不可能な環境で鍛えられた「医師としての強さ」そのものです。

ちなみに、その後、タイへ行ったことをきっかけに、Tropical medicine や Travel medicine に興味をもち、その後、ベトナムやタイなどに研修におもむき、複数回訪問することになるのでした。

マイル修行への挑戦

私は飛行機が大好きです。飛行機に乗ること、空からの景色を眺めること、そしてネットから隔離された空間で過ごすこと——どれもが私にとって最高のリラックスの時間です。この飛行機好きになったきっかけは、い

わゆる「マイル修行」でした。今年は研修などで海外に行く機会が多いと思い、「せっかくなら、この１年間はマイルを貯めることを目標にしよう」と軽い気持ちで始めたのがきっかけです。

マイル修行とは、航空会社のマイレージプログラムで上級会員ステータスを獲得するために、飛行機に積極的に乗ってマイルやプレミアムポイントを貯める活動のことです。本来、このプレミアムポイントや上級会員のシステムは、旅行や出張で頻繁に飛行機に乗る人が自然に貯めるものです。その結果として得られる上級会員特典（優先搭乗、ラウンジ利用、アップグレード特典など）が目的となっています。しかし、修行として行う場合は、文字通り旅行の楽しさを脇に置き、ひたすら効率を追求する「修行」のような状態になります。

具体的には、短距離フライトを繰り返してポイントを効率的に集める方法です。例えば、「羽田タッチ」や「那覇タッチ」といった言葉を聞いたことはありませんか？これは、大阪-那覇便を１日に２回往復するような、外から見ると少し無理のあるスケジュールを組むことを指します。旅行先を楽しむのではなく、あくまでポイントやマイルを効率よく貯めるために、那覇空港まで行って「タッチ」してそのままとんぼ返りします。

当初は海外便でポイントを貯めるつもりでしたが、費用対効果が低いことに気づき、途中からは完全に「修行僧」のように那覇タッチや羽田タッチを繰り返しました。プレミアムクラスに搭乗すると、専用の客室乗務員が担当してくれるのですが、行きと帰りで同じ乗務員に再会することもあり

ました。特に沖縄での滞在時間がわずか20分程度の際は、リクエストされていないのに自ら進んで、「このまま同じ機体で、同じ座席に戻ります」と真顔で自己紹介をすることが、修行の恒例行事になっていました。

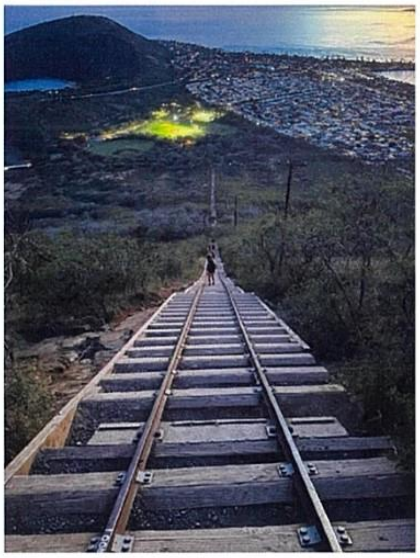
費用に見合うかどうかは分かりませんが、達成感は非常に大きかったです。この経験を通じて、忍耐力や目標に向かって努力し続ける力を得ることができたと思います。

ハワイタッチ

米国の入国審査について、皆さんはどんな印象を持っているでしょうか。通常、スムーズに通過できることが多いと思いますが、私の場合、何度か困難な状況に直面しました。USMLE STEP 3の受験やエクスターンシップの影響で、1年間に4度も米国に入国した私ですが、特にハワイでは入国審査が厳しいことで知られています。違法滞在や違法労働が疑われると、入国を拒否されることがあります。数年前には、日本のインフルエンサーが入国できなかったというニュースもありました。

3度目の入国を試みた際、案の定「怪しい」と判定され、別室に連れて行かれました。監視カメラが設置された部屋で、トイレに行くにも係員の付き添いが必要でした。最も衝撃的だったのは、トイレにドアノブがついていなかったことです。中からも外からも、係員がいなければ開けることができません。

最終的には、入国目的や滞在場所などを説明し直すと、私の説明が妥当だと認められ、事なきを得ました。しかし、隣にいた人は「transfer」と言われ、そのまま本国に送還されていきました。これがいわゆる「ハワイタッチ」なのかもしれません。



⚠DANGER

ハワイには無料で楽しめるハイキングスポットがたくさんあります。私のお気に入りは、Kokohead です。ステアマスターのような無限に続く階段を 1048 段上がり続けた先に頂上があります。500 段ほど登り切ったところで、ステップの下に木材が敷かれておらず、もし落ちたら崖の下へ真っ逆さまに落ちるような橋のゾーンがあります。赤い看板には「⚠DANGER, YOU MAY FALL CAUSING SERIOUS INJURY OR DEATH（危険、重大な怪我や死のリスク）」と書かれています。ハイキングスポットなのに、危険で、一歩間違えれば死ぬかもしれない。ハワイにまで来て、なぜ自分はこんなことをしているのか、とも思いながら、プルプル痙攣する足で一歩一歩ステップを歩みます。

初挑戦したときは、激しい心臓の鼓動が自分にも聞こえ、吐き気に襲われ、限界を感じて「もう二度と登るか！」と思っていたのですが、驚くべ

きことに、達成感に取り憑かれ、何度もこの過酷なハイキングに挑戦する羽目になりました。最初の「もう絶対無理！」という気持ちが、最終的には「次こそはもっと速く登る！」という挑戦意欲に変わるのだから不思議です。

現地の人は、上裸で丸太のような木材を肩に担ぎ、黙々と日々のルーティンのように登り続ける人たちに出会います。彼らにも彼らなりの日々の目標があって、淡々と修練のようにこなしているのかもしれません。

最後に

ここに書いたエピソードは、私の経験のごく一部に過ぎません。これまでのすべての経験は、小さな決断の積み重ねによって成り立ってきました。その一つ一つの決断が、今の自分を作り、成長へと導いてくれました。診断は決断、そして人生もまた決断の連続です。これからも新たな挑戦を恐れずに、次の決断へと進んでいきたいと思います。

この道を歩んでこられたのも、N プログラムの皆様をはじめ、私を支えてくれたすべての人々のおかげです。ハワイで出会った他の IMG の仲間や X や Facebook で知り合った日本人の先輩方には、たくさん支えていただきました。彼らの励ましや助けがあったからこそ、今の私があります。心から感謝申し上げます。