

留学記念エッセイ

2025 NRMP Match Jacobi Medical Center /

Albert Einstein College of Medicine 内科レジデント

寺島里佳

目次

1. はじめに
2. 大学院への進学
3. USMLE 受験
4. Main Match について
5. 最後に

1. はじめに

2025 年 7 月 1 日より、Jacobi Medical Center / Albert Einstein College of Medicine の内科レジデンシープログラムを開始することとなりました、寺島里佳と申します。2021 年に群馬大学を卒業後、国立国際医療研究センター病院にて初期臨床研修を修了し、その後、Stanford 大学の Master of Science in Epidemiology and Clinical Research（2 年制）に進学いたしました。大学院は、内科レジデンシー開始前月の 2025 年 6 月に卒業予定です。

N プログラム正規採用ではありませんが、西元先生、Dr. Baum、N プログラム関係者の皆様に多大なるご支援を賜り、内科レジデンシーの機会をいただくことができました。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。特別会員としてセカイイチクラブに入会させていただくこととなり、微力ながらも今後は一員として、これから挑戦される後輩の皆様を支える立場として恩返しができるよう努めてまいります。米国臨床留学を目指した理由は二つあります。一つ目は、幼少期の 4 歳から 12 歳までを米国で過ご

した経験から、米国が私にとって第二の母国のような存在であったことです。日本に帰国した後も、いつかは米国に戻るだろうという思いが心の片隅にありました。二つ目は、臨床研究への関心です。学生時代、野口医学研究所の支援で Thomas Jefferson 大学病院にて臨床実習に参加した際、米国の医療制度と貧富の差を目の当たりにし、「本当に自分は米国で働きたいのか」と深く悩みました。しかし、初期研修 2 年目に疫学研究に携わる機会を得たことで、研究を深めたいという思いが芽生えました。また、日本に比べて女性医師の活躍が進んでいる米国の環境にも魅力を感じ、留学を決意いたしました。

2. 大学院への進学

コロナ禍で初期臨床研修を開始したこともあり、研修中に疫学研究への関心が高まりました。国立国際医療研究センターの疫学・予防研究部にて、井上先生と溝上先生のご指導のもと、疫学研究に携わる貴重な機会をいただきました。右も左も分からない状態の私を温かく迎え、ご指導くださったことに心より感謝しております。また、自身の知識不足を痛感し、さらに勉強したいという気持ちが抑えきれず、大学院進学を決意いたしました。研究機会が豊富で、臨床現場・アカデミア・民間企業との連携が進んでいる米国で学びたいと考え、Master of Public Health (MPH) および Master of Science (MS) のプログラムを複数校受験し、第一志望であった Stanford 大学の MS プログラムに進学いたしました。

MS を選んだ理由は、将来臨床医として研究と両立する道、または製薬企業やヘルスケアスタートアップにて臨床研究に携わるキャリアを思い描いていたためです。MPH ではより幅広い公衆衛生を学ぶことができますが、私は WHO や国際機関での勤務を目指していたわけではなかったため、より専門的なスキルが身につく MS 課程を選びました。Stanford 大学のこのプログラムは臨床医向けであり、クラスメートの約半数は Stanford 大学病院で勤務するクリニカルフェローでした。また、医学系大学院の管轄下にあるため、病院の臨床データを使用した研究が行いやすい点も大きな利点でした。

JASSO の給付型奨学金および Quad Fellowship の支援により、学費および生活費をまかなうことができました。まだまだ知識・経験ともに未熟ではありますが、マルチタスクが苦手な私にとって、落ち着いた環境で基礎から学ぶことができたのは非常に貴重な経験であり、ご指導いただいた先生方と奨学金財団の皆様に深く感謝しております。

よく「MPH や MS は臨床留学に有利か」と尋ねられますが、臨床留学を目的とした Master 進学はあまり推奨できません。一つ目の理由は、米国大学院の学費が高額で、奨学金が得られなければ経済的負担が大きいこと。二つ目は、F1 ビザ下ではキャンパス外での活動が厳しく制限されており、observership や externship といった US Clinical Experience に参加できないことが多いからです。無許可で活動した場合、ビザ剥奪のリスクや将来のビザ申請への影響も懸念されます。私は婚姻を通じてグリーンカードを申請中であり、労働許可証を得ていたため、2 年制プログラム中の夏季休暇に 3 ヶ月間、ハワイのクリニックで hands-on externship に参加することができました。非常に幸運だったと思います。なお、1 年制の MPH 課程修了後に USCE を行うという選択肢も有効かもしれません。

3. USMLE 受験

2021 年 4 月 初期臨床研修開始

2022 年 3 月 米国大学院受験を決める

2022 年 8 月 OET 合格

2022 年 9-12 月 米国大学院出願

2023 年 3 月 USMLE Step 1 合格、初期臨床研修修了

2023 年 4 月 Stanford 大学大学院合格

2023 年 4-9 月 バイトをしながら USMLE Step 2CK 勉強

2023 年 9 月 USMLE Step 2CK 合格、Stanford 大学修士課程入学

2024 年 5 月 USMLE Step 3 合格

2024 年 6-8 月 ハワイのクリニックで hands-on externship (3 ヶ月間)

2025 年 6 月 大学院卒業予定

2025 年 7 月 米国内科レジデンス開始予定
米国大学院進学を機に、米国内科研修への志望が具体化し、USMLE 受験を決意しました。キャリアの拠点を米国に移すことを考えていたこと、また当時のパートナーとの結婚によりグリーンカードを申請できる状況となったことも、大きな後押しとなりました。

働きながらの学習は困難を極め、また大学院開始前に Step 2 CK を受験しなければ、今後も USMLE を受けずに終わるのではないかという不安もあり、UWorld の一周目すら終わらないまま、勢いで Step 1 と Step 2 CK を受験しました。結果として、Step 2 CK のスコアは平均的でしたが、私は特に試験が得意というわけではなく、それ以上スコアが伸びたとも限りません。今回のマッチでは PGY-3/4 での応募が可能だったため、Old Grad のフィルターにかからずに済み、自分にとっては最適な選択だったと感じています。

4. Main Match について

当初は N プログラムへの応募を希望しておりましたが、グリーンカード取得が間に合わず、応募を辞退せざるを得ませんでした。F1 ビザから婚姻によるグリーンカードへの切り替えを 2023 年 12 月に申請したため、それが取得できるまで渡航が制限されてしまい、2024 年 9 月に日本で開催された N プログラム第一次選考会には参加できませんでした。直前までご配慮くださった西元先生ならびに N プログラム関係者の皆様には、心より感謝申し上げますとともに、ご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。

幸い、Main Match の時期までにはグリーンカードを取得することができ、西元先生と Dr. Baum のお力添えにより、Jacobi Medical Center のプログラムディレクターとご縁をいただき、面接の機会を得ることができました。

面接は合計 16 施設からお声がけいただきました。グリーンカードの保有、すでに米国に生活基盤があること、3 ヶ月間の hands-on externship の経験、そして ERAS CV において臨床・研究・ボランティア・リーダーシップ活動のバランスが評価されたのではないかと感じています。

すべての面接終了後、Rank Order List の作成にあたり非常に悩みました。カリフォルニア州は幼少期を過ごした地であり、義理の家族も在住しているため残りたい気持ちも強くありましたが、東海岸にはプログラム数が多く、IMG に寛容な環境が整っており、またフェローシップの実績を含め将来のキャリアを総合的に考えた結果、Jacobi Medical Center を第一志望にいたしました。

無事マッチすることができ、大変嬉しく思っております。多忙な環境と聞いておりますが、体調管理に気を配りつつ、しっかりと研修に励みたいと思います。

将来的には循環器内科フェローシップへの進学を希望しておりますが、まずは 3 年間の内科研修を通じて、自身の適性を見極めながら進路を考えてまいります。

5. 最後に

マッチまでの道のりでは、多くの方々にご相談に乗っていただき、ご支援をいただきました。西元先生をはじめ N プログラムの皆様、道中で出会い真摯に向き合ってくくださった先生方、どんな挑戦も応援してくれた両親、常にそばで支えてくれた夫、そしてこれまで支えてくださったすべての皆様に、心より感謝申し上げます。

最初は分からないことだらけで、時に苦しい思いをすることもあるかと思いますが、着実に一歩ずつ成長していけるよう、これからも精進してまいります。