留学なんくるないさーエッセイ

2023 年 2 月 29 日

沖縄米国海軍病院
卒後 3 年目
後藤寿郎

１、　はじめに

2023 年度の Mount Sinai Beth Israel の内科レジデントとして働くチャンスをいただきました、後藤寿郎と申します。N Program 主宰の西元慶治先生や関係者の方々をはじめ、東京海上日動メディカルサービスのスタッフ様方のサポートにより、やっと内科医としてのスタートラインに立たせていただけることに大変感謝しております。また、現在に至るまでに多くの方や職場にお世話になりました。東海大学、練馬光が丘病院、沖縄米国海軍病院の関係者、そして、家族や友人に支えられて遂に夢の舞台に立つことができます。このエッセイが米国での臨床留学を志願されている方々の励みになることを祈っております。

２、　経歴

出身地：神奈川県厚木市

出身高校：神奈川県立厚木高校

出身大学：東海大学医学部（神奈川県伊勢原市）

海外長期滞在歴：なし（非帰国子女）

2017 年 2 月 英国 Glasgow GP Observer (3 週間)

2018 年 8 月 ハワイ医学部夏季集中医学英語研 (JAMEP)

2019 年 1 月 米国 Wake Forest University ClinicalClerkship (３ヶ月)

2019 年 4 月 USMLE Step2CS

2020 年 3 月 USMLE Step1

2020 年 3 月 東海大学医学部　卒業

2022 年 3 月 練馬光が丘病院　初期研修修了

2022 年 8 月 USMLE Step2CK、ECFMG Certificate 取得

2022 年 1 月 USMLE Step3

2023 年 3 月 沖縄米国海軍病院 Fellowship 修了

2023 年 7 月 Mount Sinai Beth Israel 内科

３、　私がなぜ臨床留学？

私は、帰国子女でもなく、海外で過ごしたこともないため、自慢できるほどの英語力はありません。幼少期から英才教育を施され、有名な一貫校で過ごした経験もありません。家族に医療関係者は１人もおらず、サラブレッドでもないので、家族から医療従事者としてのキャリアパスを示されたわけでもありません。振り返ってみますと、私の臨床留学の始まりであり、渡米へと掻き立て続けたのは、医学部在学中のロールモデルとの出会いや“この人みたいになりたい”という思いだったと思います。あとは、実際にクラークシップへの参加や本場の米国内科学会年次総会での発表で刺激を受けたことも臨床留学へのモチベーションになりました。米国のクラークシップで医学生が、実際の患者のアセスメントやマネジメントをするときに、日本の医学生に比べ、より大きな主体性を持って参加しています。日本の医学部ではあまり学習しない症候や検査データからの鑑別診断、どの病態にどの薬剤を使用するか（カル

シウムチャネルブロッカーではなく、ジルチアゼム）、何 mg を使用するかを空で言います。これはアメリカの医学生の大きな主体性ゆえに責任感を持って患者に向き合うことで詳細な情報を自然と記憶していくのだと思いました。このような刺激を受けたことで USMLE 受験を少しずつ推し進めていくことになりました。

初期研修は、Think globally act locally のように大局的に医学を学び実践する雰囲気のある、規模が比較的小さく研修医が主体的に学べるような病院を探しました。初期研修 1 年目最初のローテーションは総合診療科でした。その時の指導医が N プログラムご出身の山田悠史先生でした。日本やアメリカでのプラクティスの違いや気になることをすぐに聞ける環境があったので、毎日のカンファレンスが大変贅沢であったと思います。他の指導医や専攻医の先生方も海外の文献を参考にしたり、教育的だったので楽しく学べる毎日でした。私以外の研修医や院内の医師

に USMLE の 1 つ、もしくは、全て合格している方々やこれから勉強しようとしている方々がいました。将来的に米国でトレーニングを積みたいと考えていらっしゃいました。なので、臨床留学の準備をする上で孤独感はそこまで強くはありませんでした。病院として初期研修医の留学を支援する制度（専攻医以上はあったと思います）はありませんでしたが、過去に何人もの医師をニューヨークやハワイでの内科レジデンシーに送り出してきた経緯があり、臨床留学を志す私を応援してくれる環境がありました。初期研修病院選びに悩む医学生には是非選択肢の一つとして考えていただきたいと思います。

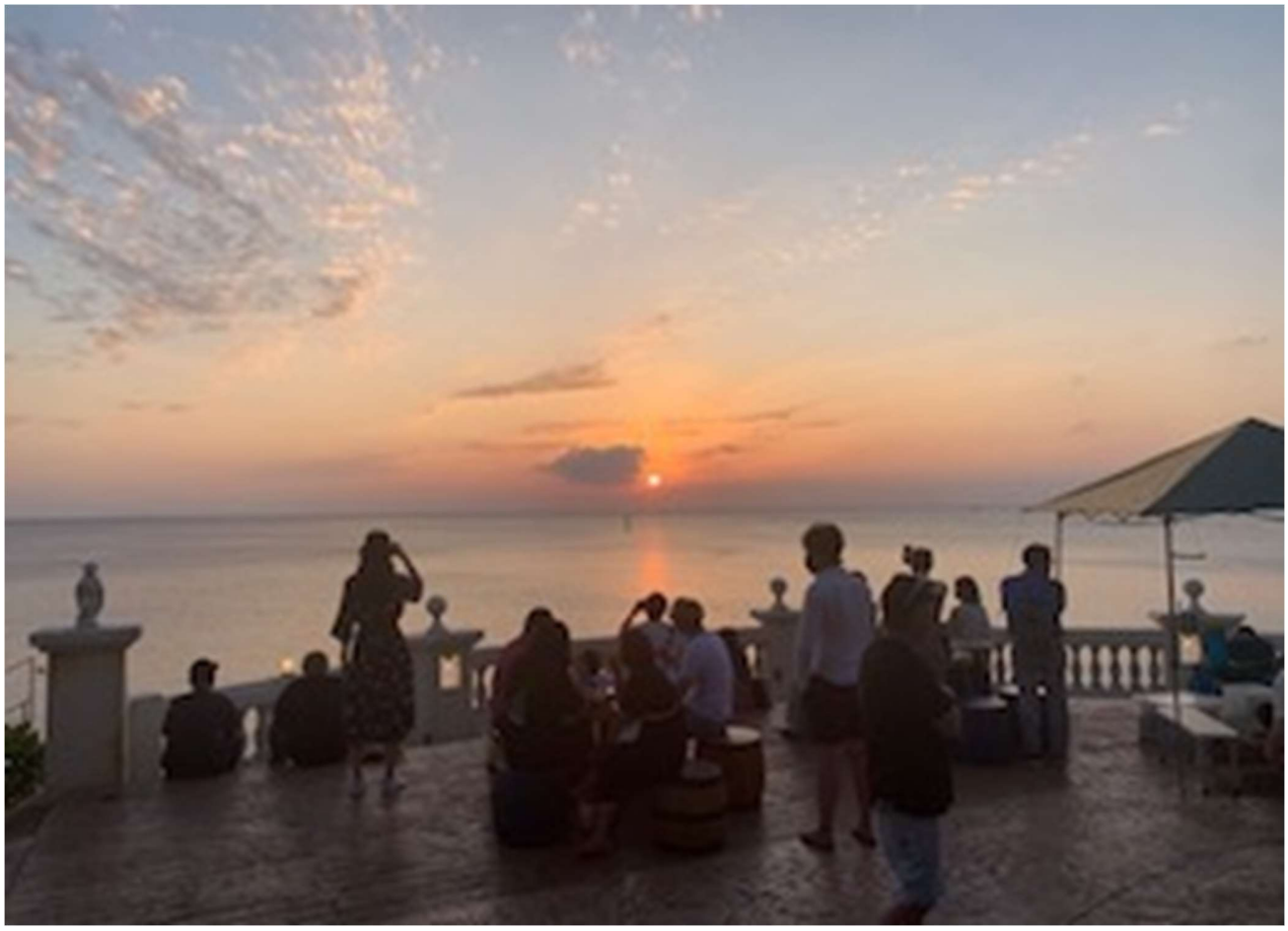
初期研修終了後に進んだ沖縄米国海軍病院は、米国国外では世界最大規模の米軍基地を持ち、米国にとっての第三国とのまさに Front line に位置していました。そこに従軍する軍人とその家族の健康を守る沖縄米国海軍病院は、本土を除くと最大規模の US Naval Hospital でした。第 2 次世界大戦以降、沖縄の

土地に根付いた多様な文化は素晴らしく、アメリカ料理やメキシコ料理を主とした多国籍料理を楽しんだり、1986 年に上映され、2022 年に続編が上映されたトムクルーズ主演の映画”Top Gun”で見られるような男女問わず筋骨隆々な米軍人たちのビーチバレーボールやストリートバスケットボールを頻繁に見ることができます（@北谷町アラハビーチ）。もともと柔道が好きな私ですが、沖縄は空手の発祥の地なのでてっきり空手を習い始めるアメリカ軍人が多いかと思いきや、軍人の皆さんは柔術にご執心のご様子です。そういった方々のために、基地内にはアメリカ人によるアメリカ軍人のための柔術教室がいくつかあります。柔術といっても日本古来のものではなく、ブラジリアン柔術です。昭和のプロレスファンであればピンとくると思いますが、力道山による日本のプロレスブームが起きる前に、総合格闘界で有名なグレーシー一族が日本の柔術をもとにブラジルで生み出したのがブラジリアン柔術です。私自身は日本の古武術や柔術を学んだことがないため比

較が難しいですが、柔道に比べ圧倒的に寝技（特に関節技や絞技）に特化しています。あそこまで肘関節や首を集中的に狙われるのはなかなか怖いものです。そして何よりアメリカ軍人なのでパワーが強い。柔道の日本代表が、欧米人を抑えて常に世界でトップに立ち続けるのは、並々ならぬ努力があるからこそだと改めて実感しました。

アメリカ海軍では、単なる学問的な側面だけでなく、家族、余暇時間、社会交流イベントを大切にするようなアメリカの社会的な側面も見ることができたことも貴重な機会でした。軍隊という特殊性もあったと思います。これ以降人生で米軍に属することはなく、あと雰囲気に混ざることはもう無いと思うととても残念にも感じます。※写真などを含め、米軍関連情報を外部に出せないため、基地外で撮った沖縄の写真を添付します。

↑北谷町北谷アラハビーチからのサンセット



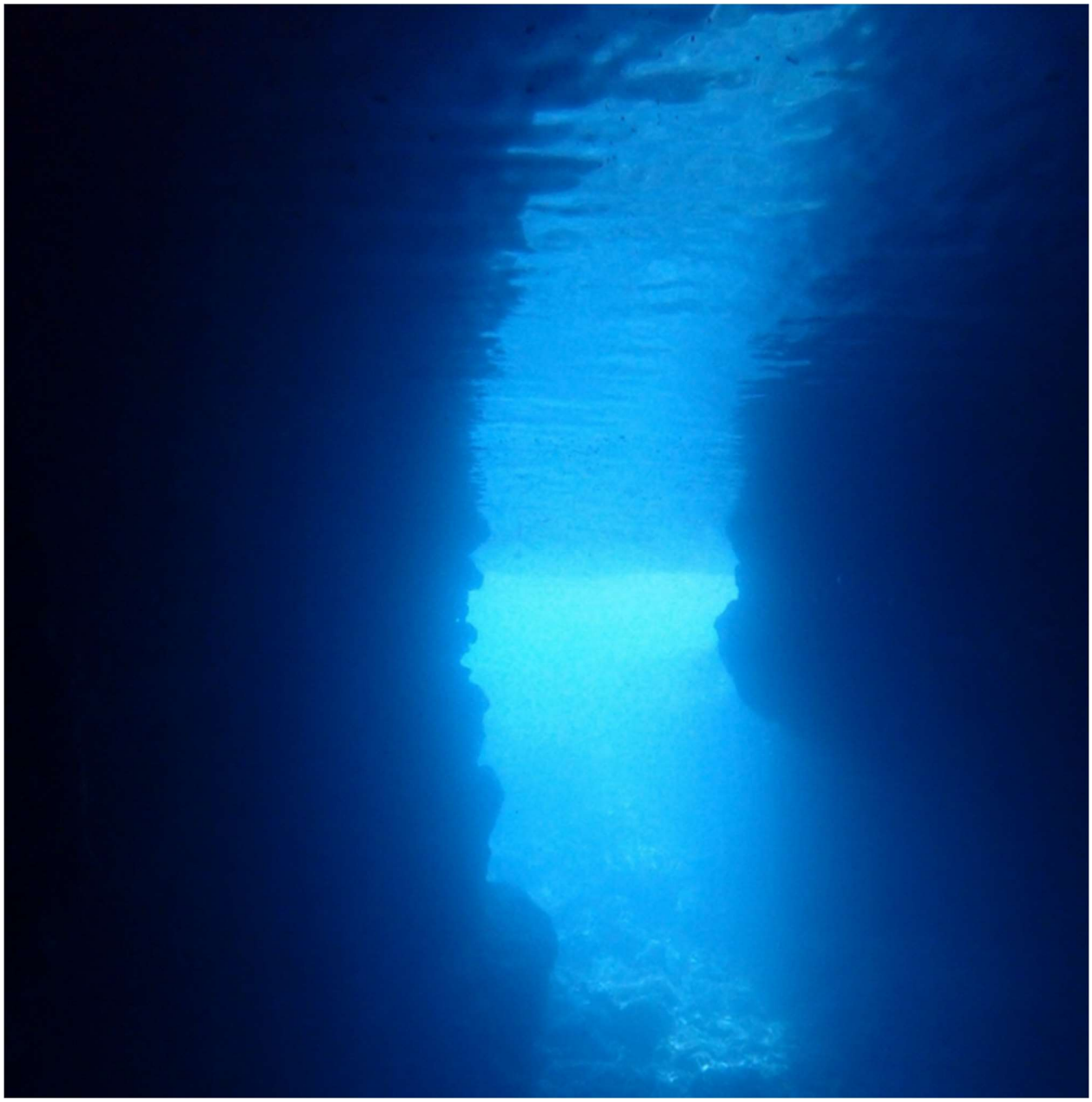
↑北谷町アメリカンビレッジからのサンセット

↑読谷村トリイビーチ

↑読谷村のさとうきび畑

↑北谷町自宅より撮影(アメリカンな雰囲気)

↑北谷町北谷アラハビーチ



↑恩納村、真栄田岬（青の洞窟）、水中写真

↑本部町、瀬底島（名護の隣町である本部町）

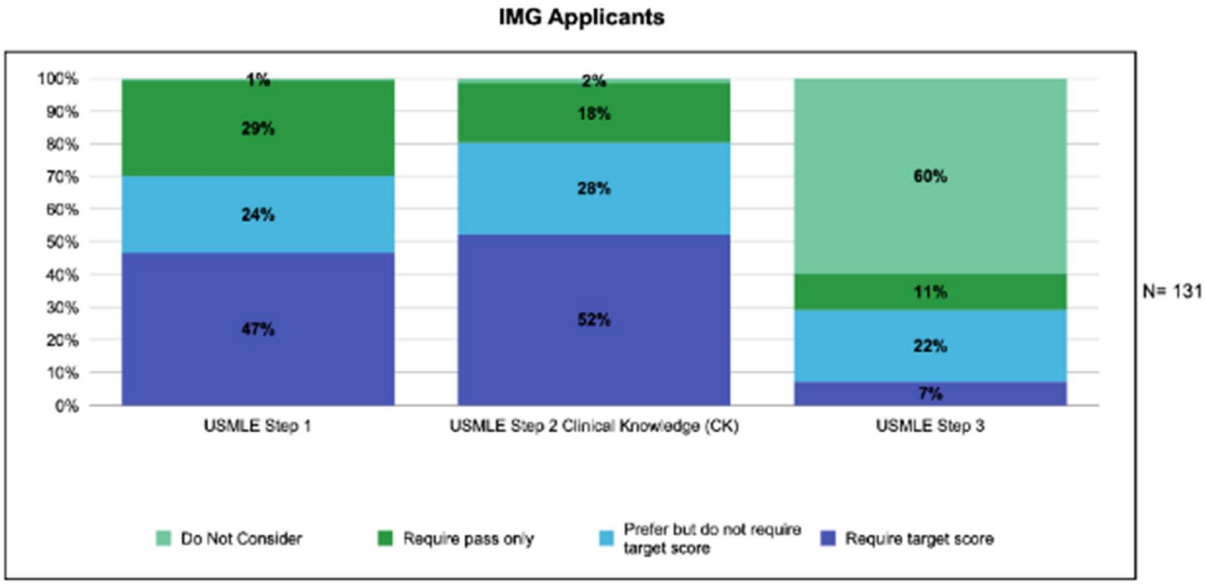
（沖縄の海は世界屈指の透明度を誇り、ダイビングに最適な地と言えます。水中で何メートルも先を見通すことができます。瀬底島は、もともとは海底の珊瑚礁が隆起してできた島と考えられており、島の周りには写真にあるように色とりどりの珊瑚礁や熱帯魚が多く生息しています。体験ダイビングはライセンスがなくてもでき、インストラクターが目を離さずに補助してくれるので、沖縄に行く際はぜひお試しください。海底の世界の美しさにうっとりします。）

４、　レジデンシーマッチを修了して改めて考えるマッチング戦略

米国臨床留学するに至るまでに有効であったと思うものを記載していきます。私が卒業した後に USMLE に大きな変化が起きました。2021 年に難関な試験であった Step1 が PASS/FAIL になり、日本人の最も苦手とする Step2CS が COVID-19 の影響により廃止となりました。ECFMG certificate を取得する上で最も苦労するであろう 2 つ試験が簡素化、消滅したことにより、かつては最も合格しやすいと言われていた Step2CK が最重要で、高得点を取らなければならなくなりました。これは、他の IMG とアメリカ人医学生と点数で差をつけるためです。尚且つ、誰もが短期間で temporary ECFMG certificate を取れるようになり、例年以上にレジデンシーマッチの Applicant の人数が増加しています。

AMG（アメリカ医学部卒）と IMG（海外医学部卒）を問わず、Step2CK の重要性が増したのはいうまで

もなく、誰しもがより良い点数で合格しようと必死になってきています。内科であれば 240 点代後半(全体平均 248 点)が平均的なものですが、あくまで AMG を含めた全体の平均であるため、IMG である我々が、コネクション無しでレジデンシーの座をしっかりと勝ち取るには 250 点代では正直心許なく、260 点代や可能であれば 270 点代を目指していきたいところだと思います。以下の図の紫の部分は、単に合格するだけではなく、一定の点数を超えてほしいと考えているプログラムの割合です。これを見ると Step2CK を重視するプログラムが多いのがわかります。



(https://www.nrmp.org/wp-content/uploads/2022/09/PD-Survey-Report-2022_FINALrev.pdf)

点数と同等か、それ以上に重要なのは、コネクション作りだと思います。周りでも何がなんでもアメリカでレジデンシーをやりたいと思っている人は、ありとあらゆる手段を取り、日本人で渡米した先生方、海軍病院 OB、レジデンシープログラム関係者にコンタクトを取っていました。返事をもらえなかったり、断られたり、気持ちが沈むこともありそうですが、かなりやる気や熱意を伝えることで、答えてくれる人がいると思います。

５、　最後に

私は、多くの方々に支えられてようやく夢であった臨床留学のスタートラインに立つことができました。当プログラムの関係者の方々には重ね重ね御礼申し上げます。米国ニューヨークという変化の激しい場所を新たな生活の拠点にするため不安は尽きませんが、先行きが不透明なのにも関わらず、一緒ついて来て生活をしてくれるパートナーに感謝し、楽しい生活を送れるようにしたいです。今後、臨床留学を目指す先生方は、留学関連の情報や意見が飛び交うことと思いますが、冷静に取捨選択し、どんなことがあっても諦めることなく挑んでいただけたらと思います。留学の準備が辛い時は、同様に他の人も辛いと思っているはずです。悩んでいるのは１人ではありません。応援しております。

（タイトルは、”留学なんくるないさーエッセイ”としました。なんくるないさーは、”なんとかなるさ”のようなやや楽観的であるような印象を持たれていますが、”人事を尽くして天命を待つ”と同様にやるべきことをすれば必ず道は開けるという意味があります。大好きな沖縄の言葉を借りて、このようなタイトルにいたしました。）