麻酔科マッチングを終えて

初めまして。2023 年 7 月からペンシルバニア州の Tower Health の麻酔科プログラムの研修をスタートします木下実結と申します。

私は学生時代からおぼろげながら内科で渡米したいと考えていましたが、応募５ヶ月前に麻酔科に変更し、幸運にも４年間の麻酔科プログラムにマッチすることができました。日本で麻酔科の経験もほぼなく、直前に麻酔科に志望を変更し麻酔科の推薦状も持っていない状況においてマッチすることができた私の経験を記したいと思います。

なお、本稿は麻酔科マッチングに特化した内容であり、N プログラムの選考過程や USMLE, TOEFL の勉強方法については触れていませんので、N プログラムを目指す方は他の先生の経験談を参考にしてください。

医学生時代

　学生の時は血液腫瘍内科に興味があり、大学の留学制度を利用してアメリカミズーリ州のWashington University in St. Louis およびメリーランド州のJohns Hopkins Hospital で
血液腫瘍内科の実習を１ヶ月ずつ行いました。その頃から内科で臨床留学を現実的に考えるようになったと記憶しています。

初期研修

　出身大学の大学病院のたすきプログラムで初期研修を行いました。この時の経験が大きな転機になったと思います。たすきの地域病院での麻酔科の研修が想像以上に楽しく、麻酔科の指導医にも恵まれ、ポリクリでは全く興味を持たなかった麻酔科を志望することを考え始めました。また、患者の症状や診察所見から鑑別診断をあげて診断し、じっくりと治療していくという仕事スタイルは私にはあまり向いていないということに気づいたのも研修医時代でした。

三沢米空軍病院での経験

　初期研修の後、臨床留学に向けて三沢の米空軍基地内の病院で勤務し始めました。そこではアメリカ人の指導医のもと、基地で働いているアメリカ人を診るもので、渡米する前のいいステップとなりました。4 月の段階でマッチングに必要な推薦状を内科の先生からしかもらっておらず、初めは内科でマッチングに応募する予定でした。しかし、アメリカ人の友人に、大変でもやりたいことをやった方がいい、推薦状をもらう方法はいくらでもあるから、と背中を押され麻酔科に志望科を変更することを決めました。

三沢米空軍病院は規模がかなり小さい病院で常勤の麻酔科医はおらず、CRNA という麻酔をかける資格を持った看護師しかいませんでした。そこで、昨年麻酔科にマッチした先生に相談したところ、以前その先生が勤務されていた横須賀米海軍病院の麻酔科医に相談をしてくださり、結果的に１ヶ月横須賀米海軍病院で麻酔科実習を行うことができました。横須賀の麻酔科医の先生方はとてもフレンドリーで、横須賀の先生と同じように私を扱ってくださり、麻酔前の患者説明から挿管、麻酔維持、抜管、リカバリーでの対応などすべて経験することができました。またその横須賀の麻酔科医の先生から推薦状を書いていただき、麻酔科マッチングアプリケーションへの足掛かりをつかむことができました。

アメリカでのオブザーバー経験

横須賀米海軍病院で１ヶ月実習を行ったものの、やはりアメリカ本土での経験がなく、また大きな症例は経験していなかったことは不安に思っていました。そこで、ペンシルバニア州のピッツバーグで麻酔科医として勤務されている先生にお願いして、University of Pittsburgh Medical Center で２週間オブザーバーをすることができました。

後から振り返ると、ここで実際にレジデントと接し、毎日どのような仕事をしているかをみることができ、面接でもなぜアメリカでトレーニングを受けたいのかを具体的に話すことができたと思います。

ASA (米国麻酔科学会)への参加

毎年 10 月に米国麻酔科学会が開かれ、麻酔科を目指すアメリカの医学生は医学生用のイベントに参加します。特にMeet & Greet という麻酔科研修プログラムのプログラムディレクターやレジデント達が集まるレジナビのようなイベントがハイライトです。コロナ渦後、面接を含めすべてオンラインに移行している中で、このようなイベントで直接プログラムディレクターやレジデントと話すことができたのは貴重でした。またホームページに書かれていることからはわからない、プログラムごとの雰囲気を掴むことができました。オンライン面接本番において、ASA で直接話したことを覚えてくれていたプログラムディレクターもいて、わざわざ日本から参加して良かったと思います。

他のIMG の中には自身のPersonal Statement や CV を QR コードで持参しプログラム側に配って売り込んでいる人もいました。さらに、Meet & Greet の後はプログラムごとにパーティーがあり、それに参加してレジデント達とつながることもできます。

同じくマッチングに参加している他国IMG と交流できたのもASA の成果でした。南米やインド、パキスタンから来ているIMG 達とつながることができ、マッチングに関する情報を交換したりしました。同じような境遇のIMG 達と知り合い、その後もSNS で色々と相談できたのは心強かったです。アメリカの学会に参加するには、仕事をその間休まなければならず、また航空券代や宿泊代、学会参加費がばかにならないためハードルが高いですが、その分得られるものも多かったです。これから渡米を考えている方

は実際に人に会いに行ってネットワーキングをするというのを大事にしてほしいと思います。

面接の練習

大手のオンライン英会話などで面接の練習をしてマッチングに臨んだ先生もいらっしゃいますが、私は全くお金をかけずに三沢米空軍病院の同期や麻酔科を目指す仲間、知り合いの麻酔科レジデント、またアメリカ人麻酔科指導医にお願いしてzoom で模擬面接をしてもらいました。特に三沢米空軍病院の同期や麻酔科マッチング仲間とはそれぞれと 2,3 日に 1 回ペースでお互いに練習しあいました。面接の本番で聞かれたことを共有したり、お互いにアドバイスしあったりと同じ志を持った仲間がいたのは、長い面接期間にモチベーションを保つのに大いに役立ちました。麻酔科指導医の先生に模擬面接をお願いした時は、面接官として医学生に何を求めているのか、どのように答えると好印象なのかなど具体的にを教えてもらうことができました。

情報戦

まさにマッチングは情報戦です。私は普段から頻繁にSNS を使うほうではないのですが、マッチング用に Twitter を開設しました。個々の麻酔科プログラムから、麻酔科志望の医学生向けに情報が流れていたり、医学生同士で情報を共有したり、特に IMG からの情報は役に立ちました。例えば、面接期間後半の 12 月下旬に新しいプログラムが ACGME に認定され募集を開始した時、すぐに Twitter にその情報が流れ、その日すぐに応募したところ面接オファーをもらえました。

また、マッチング応募が締め切られる前にたくさんの麻酔科のプログラムがzoom を使った Virtual Open House を行っており、都合がつく限り積極的に参加していました。プログラムディレクターによるプログラムの説明の後に、大抵はレジデントと医学生のみのQ&A セッションがあります。そこでレジデントからプログラムの良いところや不満に思っているところなど率直な意見を聞き、シグナルを送るプログラムを決める上で
大変参考になりました。また、その際にプログラムディレクターやレジデント達の連絡先を教えてもらえるので、Open House 後にフォローアップの質問を送りコンタクトを取っていました。

麻酔科マッチングに参加している日本人同士でもよく情報共有をしていました。卒後年数や年齢が全く異なる 4 人が麻酔科プログラムにマッチするという同じ目標を持って、マッチングの手続きなどを共有したり、面接練習をしあったり、面接内容などをシェアしたりなど協力してマッチングに挑むことができ、1 人で準備するのに比べて随分心強かったです。

ネットワーキング

コネクションに作る方法は一つではありません。思いがけないところから大きなつてが生まれたりします。

私は、アメリカの病院に勤務されている日本人の先生に連絡してzoom でお話しをお願いしたり、そこから他に渡米されている先生を紹介いただいたり、ASA 学会でアメリカで働いている日本人コミュニティに入れてもらったりしました。また、学生時代に留学した時に出会ったアメリカ人に麻酔科のレジデントに繋いでもらったり、大学の先輩で留学されている先生を頼ったり、渡米に関する情報を発信している先生に麻酔科医に繋いでもらったり、他国IMG レジデントに相談に乗ってもらったりその他ありとあらゆる手を尽くしました。自分の方法が正しかったかは分かりませんが、少なくとも悔いの残らないようにできる限りの知恵を絞り積極的に活動しました。一方で、研究からレジデントを目指す道もありますので、アンマッチだった時に備えて、アメリカの研究室に入れてもらえるように予めお願いしていました。

アメリカで就職するには日本以上にコネクションが大事になります。特にIMG は、素晴らしい研究実績や高い点数を持った見ず知らずの外国人よりも、CV は普通だが信頼できる知人に紹介してもらった人が面接に呼ばれる傾向にあると思います。繰り返しになりますが、これから渡米を考えている方には躊躇せずに積極的に様々な方法でネットワーキングをしてほしいと思います。

麻酔科はここ数年アメリカ人医学生の中でも人気になってきており、私が今年マッチすることができたのも、ひとえにこれまで私をサポートしてくださったすべての方のおかげだと思います。最後になりますが、私の挑戦を支えてくださったメンターの先生方、横須賀の麻酔科の先生方、麻酔科ですでに留学されている先生方、三沢米空軍病院の同僚、一緒に麻酔科を目指した仲間、いつも応援してくれた友達や家族に感謝を申し上げます。

2023 年 4 月