

留学記念エッセイ

～東の果ての大地より～

比谷 里美

1. はじめに

私は2018年に京都大学を卒業し、大阪赤十字病院と京都大学医学部附属病院での初期研修を終了後、神戸市立医療センター中央市民病院および連携施設である西神戸医療センターで神経内科の後期研修を行い、医師5年目でNプログラムの選考に参加し、2023年7月よりMount Sinai Hospitalの病理診断科でレジデンスをスタートすることとなりました。このような光栄な機会をいただけたのはひとえに西元先生のNプログラムへのご尽力と、先輩方のご活躍の実績からなる先方との信頼関係のおかげであり、心から感謝申し上げます。また、幸運なことに、渡米を目指しながら、日本での臨床経験も人一倍濃密なものにすることができました。人間的にも未熟な私を、神経内科医として育ててくれ、神経病理を学ぶという使命を与えてくれた日本での研修と、そこでお世話になった指導医の先生方にもこの場を借りて感謝申し上げます。

2. 私の原風景

さて、私の出身地は北海道釧路市です。セカイイチ・クラブの名簿を拝見し

たところ、北海道出身の先輩は4名いらっしゃいました（札幌市、函館市、帯広市2人）が、釧路市出身者は私が初めてです。つまり、私はNプログラム史上最東端の参加者となります。そこで、私が育った美しい東の果ての風景を皆様に少しでも紹介したいと思います。

釧路市は霧の街として知られています。近年、温暖化の影響で気候が多少変わってきているものの、ケッペンの気候区分では亜寒帯湿潤気候（Dfb）に属します。冬は寒く、夏は涼しく、年間を通じて降水量が比較的多く、湿度が高い特徴があります。また、釧路湿原は天然記念物に指定されており、独特の生物が多く生息しています。

釧路湿原は私たちの生活の場からは離れていますが、私たちはしばしば足を伸ばして訪れました。私が通っていた中学校では、年に1回、釧路湿原の下流の川岸から展望台までの約20キロメートルを競歩する行事がありました。毎年多数の生徒がドロップアウトする過酷な行事でした。のんびり歩いてもいいのですが、上位チームは走ってタイムを競います。私も一度だけタイムを競うチームに入り、4時間程度で走破しました。そして、ゴール地点である湿原展望台から、世界に知られたあの川の蛇行する湿原の風景を望みました。当時はその景色の価値を十分には理解していませんでしたが、子供の体力の限界に挑戦し達成感にあふれる思い出となっています。



（ちなみに写真奥に写る橋は鶴見橋と言い、道庁に勤めた祖父が設計したものと我が家では言い伝えられています。）



北海道には「どさんこ（道産子）」という馬の在来種がいます。背が低く足が太くて力が強く、農作業や雪かきなどの業務をこなす馬です。私は小さい頃から馬が大好きで、家族でどさんこ乗馬のクラスに通い、皆で湿原のトレッキングに出かけたことがあります。どさんこは優しくおとなしい性格で、突然走り出したり暴れたりすることはなく、前の馬が歩き出せば自然と列を作ってついて行ってくれます。ほとんど自分で操作する必要はありません。馬の背中と一体化する感覚が心地よく、歩きながら居眠りできるほどです。ところどころ小さな川を渡る際には、「やちばうず」という髪がもじゃもじゃの人の頭のような形をした特徴的な植物を踏まないように注意しなければなりません。非常に個性的な見た目をしているのですが、写真をお見せすることができず残念です。子供の頃の私たちは、大人たちからそれが

夜になったら動くとおどかされ、恐れていました。



トレッキングの途中で行者ニンニクを探しました。行者ニンニクはアイヌネギとも呼ばれます。葉はニラ、根本はニンニクの風味があり、醤油漬けなどにして食べる山菜です。北海道を離れてからもう何年も口にしていません。



（途中馬から降りて行者にんにくを探しています。）



（行者ニンニクはこのような姿をしています。写真は実家の庭で母が育てたものの。）

冬にはもっといろいろな動物と出会うことができます。丹頂鶴は、頭のてっぺんに赤い模様がある大型の鶴ですが、日本国内では特別天然記念物に指定されている、日本の冬の代表的な鳥の一種です。釧路湿原は、丹頂鶴の越冬地であり、10月から翌年の3月頃にかけて、多くの丹頂鶴が釧路湿原に飛来し、国内最大規模の野生の群れが見られることで有名です。独特の鳴き声と、美しいダンスを披露します。



（白銀の舞台で繰り上げられるタンチョウの求愛ダンス）

エゾフクロウは、北海道を中心に生息しているフクロウの日本固有亜種です。環境省によって絶滅危惧種リストに指定され、釧路市でもエゾフクロウの保護・繁殖・観察活動が行われています。また、自然保護団体や野生動物保護団体などからも注目されており、野生動物としての重要性や貴重性が認められています。



(エゾフクロウ。夜行性なので昼間は寝ていて、シャッターチャンス。)

また、釧路湿原や阿寒湖は白鳥観察の名所でもあります。冬季には、ロシアや中国北部で繁殖した白鳥が飛来し、それを見るために観光客も多く訪れます。



ちなみに写真に写っているのは私と、エストニアから演奏旅行のために釧路を訪れていた合唱団の女の子です。写真を提供してくれた父の知人が観光案内をしていた時に、英会話が好きだろうとのことで仲間に入れてもらったのだったような気がします。釧路にいる間に学校の外で英語を話した機会は、思い出す限りこの時だけです。

オジロワシは北海道を主な生息地とする日本最大の猛禽類で、天然記念物に指定されています。釧路湿原には、オジロワシが巣を作るための大きな木もあり、オジロワシの狩りや飛翔を見ることができます。



エゾリスも北海道を中心に生息するリスです。湿原まで行かなくとも、自然豊かな場所では比較的よく見ることができます。私も、スキー場で雪の上を走るエゾリスの姿をよく見かけました。



最後に、意外と知られていない釧路市の魅力をご紹介します。実は、釧路市は世界でもっとも夕日が美しい三つの港町のうちの一つに選ばれているのです。他の二つは、フィリピンのマニラとインドネシアのバリ島だそうです。釧路市のカントリーサインにも描かれるシンボルである幣舞橋を影絵のように浮き立たせる夕焼けはとても印象的です。私は丘の上にある高校からその夕焼けを見ながら帰宅する道すがら、一人で色々なことを考えたものです。あまりにも静かな毎日の繰り返しに退屈

し、早くここから出たい一心でした。その後、夢がかない、日本文化にあふれる京都で人生のひとときを過ごすことができてきました。今度は、より国際的な都市に住むという夢も叶いました。



「人間も自然現象の一部にすぎない」という考えが、道東の寒冷地で動物たちと戯れながら過ごしていた頃に自然と身についていました。自然に対する親しみと好奇心は、科学、生物学、医学への興味へと繋がっていきました。京都に移っても自分の核となる部分は変わりませんでした。ニューヨークで多少新しい自分になったとしても、雪野原にすべての音を吸収された静けさの中で動植物が力強く生きている様は、いつまでも私の原風景です。



3. 今留学を目指している方へ

一個人としての意見ですが、日本の研修環境も素晴らしく、日本で医師となった私達は皆日本の医療現場から必要とされていると思いますので、日本でできることは存分にやってから米国のマッチングにも挑戦した方が、自分の物語は描きやすいと思いました。あくまでPathologyについての話となりますが、選考においては、テストの点や論文・発表の数などはもちろん大切で、できる限りライバルに引けを取らないよう努力すべきではありますが、最終的に人から見られているのは、自分が何をしてきて、これから何をしようとしているのかという点であると感じました。

自分自身の体験としては、神経病理という明確な目的を伝えたことで、面接官を神経系の先生で固めていただけるなど、面接や選考がスムーズになるような配慮がありました。また公式の面接以外に神経病理の指導医と面談する機会もいただきました。神経内科から転科することについては否定的な意見は一度もきかず、むしろ神経病理への強いdeterminationと受け取ってもらえました。一連の体験から、面接以降は決して減点法で評価されているわけではなく、候補者のやりたいことをプログラムが充分やらせてあげることができるのか、まさにどれだけお互いピッタリ「マッチ」するのかを試されているように感じました。だからこそ自分の進路希望を明確に伝え相手に考える材料を与えることが大切なのだと思います。私で力になれることがありましたらいつでもどこからでもご連絡ください。いつの日かお目にかかれるのを楽しみにしております。