

一筋の光明

西澤 仁貴

1.はじめに

この度、N プログラムにご支援頂き、2022 年 7 月より Mount Sinai Beth Israel Hospital で内科プレリミナリー研修を 1 年間行い、翌年から Indiana University で 3 年間麻酔科研修を行うこととなりました西澤仁貴と申します。西元慶治先生を始め、東京海上日動の皆様方、面接官やプログラム出身の先生方に支えられてここまで来ることができました。この場をお借りして心より御礼申し上げます。臨床留学を志してから早 6 年、過去のエッセイに何度も勇気付けられておりました。私もこのようなエッセイをかける機会を頂けることを大変光栄に思います。私は Strong Applicant ではありませんでしたが、多くの先生の後押しと、奇跡のような運に恵まれて、自分の力では到底辿り着けない所にマッチすることができました。自分のこの経験をシェアすることで、臨床留学を目指している先生方の希望となればと思って書かせて頂きます。強い気持ちを持って諦めなければ、レジデンシーマッチは達成できると思います。

2.略歴

2009 年 桐朋中学卒業

2012 年 桐朋高校卒業

2018 年 北海道大学卒業

2018 年 4 月 斗南病院 初期研修開始

2019 年 2 月 USMLE STEP1 224

2020 年 2 月 USMLE STEP2 CK 226

2020 年 4 月 札幌東徳洲会病院 救急科 後期研修開始

2021 年 4 月 横須賀米海軍病院 日本人フェロー

2021 年 6 月 OET 合格、ECFMG 取得

2022 年 7 月 Mount Sinai Beth Israel Internal Medicine Preliminary 開始予定

2023 年 7 月 Indiana University Anesthesiology Residency 開始予定

3.自己紹介

私は、商社で働く父の関係でニューヨークで生まれ、生後数ヶ月で日本に移り、東京都八王子市で育ちました。それ以降、海外に住んだ経験や、留学の経験はありません。

幼稚園で兄の影響でサッカーを始めてから、大学卒業まで 20 年以上サッカーを続けました。中高時代は、サッカーに明け暮れながらも、文武両道を掲げて毎日充実した男子校生活を送っておりました。世界中を飛び回って働いていた父の存在もあり、将来は海外で活躍できる仕事に就きたいと思い描いておりました。北海道大学医学部に入学し、ここでも迷わずサッカー部に入部しました。4 年生では主将を務め、北医体優勝・東医体 4 位とチーム歴代で最高の成績を残すことができました。個人としても、得点王と MVP を取ることができ、私のサッカー人生のピークでした。私の学生時代はサッカーと勉強だけで埋め尽くされた日々でしたが、その経験のおかげで、医

師としても明るく・エネルギーを持って働けていると思っています。大学卒業後は、札幌駅前の新築ピカピカの斗南病院で2年間初期研修を行いました。3年目の進路は非常に悩みました。元々、命に直結するような Critical な患者が診られる現場で活躍したいと思っており、集中治療や救急や心臓血管外科などに興味がありました。ただ、何よりも一番の目標はアメリカで医者となることだったのも事実で、レジデンシーでの渡米が現実的かどうかとも考慮する必要があり、なかなか専門の科を決めきれずにおりました。(志望はアメリカ科)。周りの同期は、専門を決めて大学に入局していく中で焦りもありました。結局、ER/ICU で幅広い病気を経験したいと思い、北海道で救急車を一番受け入れている札幌東徳洲会病院で救急科として1年間働かせて頂くこととなりました。研修医時代は、机上の勉強ばかりしていて臨床経験が不足していたため、自分よりも経験値の高い2年目研修医達に囲まれ恥をかくこともありましたが、多くの重症患者を診療していく中で、医師としての基礎をしっかりと学ぶ事ができました。その経験は、アメリカでのインターンシップをはじめ、今後の医師人生の助けになることは間違いなく、良い選択であったと思っています。PGY4では横須賀米海軍病院で働けることとなり、アメリカの医療の中で英語を学びながら、最高の同期やアメリカ人の先生と結束し、目標に向かって全力投球することが出来ました。そして、PGY5である本年の7月から、Nプログラムの偉大なお力のおかげで、アメリカで医師として働くという大きな夢を達成することができました。

4. 留学を志したきっかけ

アメリカ臨床留学の存在を知ったのは、大学5年であったと思います。CBTが終わり、ポリクリを緩くこなしながら過ごしていましたが、USMLEに取り掛かっている部活の先輩を見かけ、「アメリカで医者ってカッコいい！！」と感じ自分も目指そうと決意しました。目標に向かって努力をするのは嫌いではなく、人と違う道を突き進むのも魅力的であり、自分にとってはピッタリな大きな挑戦でした。早速、FirstAidを購入し問題を解き始めますが、初めての医学英語に圧倒されました。単語を調べながら解いていくので、本来1問1分程度で解かなければならないところを1時間ほどかかってしまっていました。内容にも圧倒されており、診断すら分からないのに、その診断に対する治療薬の副作用のメカニズムを聞かれている・・・などと、目の前の壁の高さに辟易としたのを覚えています。

5. ECFMG 取得まで

結局、学生時代は部活や国試対策などもあり、USMLEはかじる程度で終わってしまいました。研修医が始まってから本格的にUworldを勉強するようになりました。研修病院は、札幌の中心にある斗南病院を選びました。手稲溪仁会病院をはじめとし、留学を志す人が多いような有名病院も考えましたが、自分のUSMLEの現状と自分の第一の目標を考えたとき、自分で勉強する時間が多く取れそうな病院に行って、そこでその時間を最大限使って努力した方が良いでしょうと考えました。研修医時代は、周りには各々進む専門科に向けて着々と臨床力をつけていく中、研修の隙間を見つけてはコツコツと医局の席でUWorldを解き、仕事が終われば真っ先に帰宅し机に向かう生活

であり、中々大変でした。また、そういった姿勢は、周りの先生や同期から良く思われるものではありません。上の先生からは、不真面目な研修医と思われていたかもしれません。しかし、自分の中にはアメリカに行きたいという断固たる決意があり、強い心を持ち続け何とか2年間やり遂げました。エネルギー発散のためにジムの隅のバイクを漕ぎながらUworldを解いていたのは良い思い出です。1年目の終わりにSTEP1、2年目の終わりにCKを取得することができました。良い点数は取れませんでしたでしたが自分の中ではこれ以上できないほどやりました。振り返ると、もっと学生の中に時間を投資して、STEP1だけでも合格しておけば良かったと思います。これから臨床留学を目指す学生の方々は、大学4年から5年にstep1、大学6年の夏から秋にCKの受験を目指して計画されるといいと思います。(国試直後の受験はあまりお勧めではありません。医者になってから友人達と大旅行できる機会はなかなかないので、出来るだけ盛大に卒業旅行に行くことをお勧めします。私は、ペルー、ボリビア、アメリカ横断、インド、ドバイと1ヶ月以上かけて同期と旅行して、一生ものの思い出を作ることができました)。

コロナの影響でSTEP2 CSは中止されており、OET受験でのECFMG取得となりました。

元の英語力にもよりますが、突破は比較的容易であり、お金は5万円ほどかかりますが何度でも受験出来ますし、CSと比べると大分お得な試験だと思います。多くの人にとってリスニングが鬼門となりますので、そこを中心に対策すると良いと思います。

私はマッチイヤーの6月に、1-2ヶ月ほど集中的に勉強し2度目の受験で合格し、ギ

リギリではありましたが、何とか予定していたマッチングに間に合わせることができました。

6. マッチング参加

自分としては1もCKも精一杯の努力はしたものの、周りの日本人のアプリカントを見ても240-250点台が当たり前の世界であり、自分の点数では相当厳しい戦いが予想されました。そうは言っても、今更引き下がる訳にもいかず、特に迷うことなくマッチング参加としました。マッチイヤーを横須賀米海軍病院というこれ以上ない環境で迎えることができたのが大きかったです。横須賀米海軍病院のフェローシップは70年近い長い歴史があり、多くの卒業生がアメリカで活躍されています。また近年を見ても、レジデンシーやフェローシップに挑戦した先生は、殆どマッチに至っております。今後臨床留学を考えている先生方も、米軍病院にいる年にマッチを出せるように計画されることをお勧めします。マッチングの流れとしては、5月にERASが解禁され、9月末の締め切りまでに書類をアップロードしていきます。PS、CV、推薦状、MSPE、成績証明書などがあり、多くの先生方にアドバイスを頂きながら完成させていきました。推薦状は全て海軍病院のアメリカ人医師から貰うことができました。内容も日常的に仕事内・外で密接に関わっている先生からもらえるため非常に強い内容の推薦を書いて頂けたと推察いたします。やはり、一番苦労したのはPSでした。何度も書き直し自分の納得いくものに仕上げました。ただPSは10人見たら10人別の意見を言うものだと思います。誰に見せても100点と言うのは作れないので、ある程

度何人もの先生に見せた上で、自分の納得できるものに仕上げたらそれ以上はやっても変わらないとも感じていました。

7. 転機

自分の応募は少し複雑であり、麻酔科 or 内科でマッチを目指していたため、内科カテゴリーカル、麻酔科カテゴリーカルに加え、麻酔科アドバンスドに対するプレリミナリーとして、内科プレリミナリー、外科プレリミナリーと幅広く応募いたしました。麻酔科 50、内科カテゴリーカル 50、内科プレリミナリー50、外科プレリミナリー50 と、計 200 個のプログラムに応募しました(60 万円位だったと思います)。この応募方法に至るまでにも、多くの先生方に Zoom で相談させて頂きました。N プログラムは元々内科カテゴリーカルで受験させて頂く予定でしたが、その複雑な応募作戦を練っている内に、N プログラムをプレリミナリー受験に変更し、日本人を例年採用しているインディアナ麻酔科のアドバンスドを狙う方法があるのではと考えました。それに気が付いたのは 9 月頃であり、既に N プログラム受験の直前でした。すぐさま西元先生に懇願し、プレリミナリー受験への変更を容認して頂きました。さらに、今年のプレリミナリー受験者は他にいないと教えて頂き、N プログラム→インディアナ麻酔という一本の活路が見えてきました。

8. 面接

10 月にプログラム側に応募が解禁になってから順にオファーが来るのですが、解禁

後1個はすぐきたのですが、その後しばらくオファーは得られず苦しい思いをしました。最終的には、内科カテゴリーカル6個、内科プレリミナリー6個、麻酔科2個、外科プレリミナリー0個と、予想よりは多くの面接のオファーがありました。オファーのメールは深夜に來ます。すぐに予約を確定しないと、他の受験者で枠が埋まって面接を受けられなくなるため(プログラムは枠より多くの応募者にメールを出します)、何としても深夜のメールにすぐ起きる必要があります。起きる必要のない Decline のメールはもっと多く來るため、G-mail で Invitation のメールだけが上手く引っかかるようにキーワード設定を工夫し、その引っかかったメールが携帯の方に転送され、大きなアラームがなるようなシステムを構築しました。

昨年に引き続き、面接は全て Zoom で行われました。面接の対策は、オンライン英会話 Cambly の先生と 30 分週 3 回に加え、海軍病院の同期や空軍病院の友人とほぼ毎日、お互い交代で面接官をやりながら 1 セットずつやっていました。面接は、内容はもちろん大事ですが、丸暗記をするやり方はお勧めしません。内容よりも、その人がどういった人か、どういった考え方をする人か、どういう表情をする人かなど、人間的な所を一番見られていると思います。なので、どんなに良い内容の回答を事前に作っても、本番にロボットのような暗唱になっては面接官に響かないと思います。もちろん毎日練習はしていたので、ほとんどの質問に対する答えは固まっていたはいましたが、それを覚えようとはせず、その場で思ったことを自然に言うということを意識して練習しました。面接本番もリラックスして、面接官と自然な会話で自分の良さや熱意を伝

えていく意識で臨みました。私の英語力では、文法のミスなどは多少露呈してしましますが、そのやり方が自分の良さを一番伝えられると思いますし、回答を固めて望むよりも、変に緊張もしませんでした。

9. マッチ発表

マッチ発表は深夜1時にも関わらず、海軍の同期5人全員が集まってくれ、一緒に開示しました。発表のメールが予定されていた1分前に届き、恐る恐るメールを開くと、Mount Sinai Beth Israel と Indiana University の2つの病院の名が目に飛び込んできて、一気に喜びと安堵の気持ちで一杯になりました。喜びを噛み締めながらこれまでの長い過程を思い返すと、大学時代や研修医時代に切磋琢磨した同期、札幌東徳洲会病院で指導して下さった救急科の先生方、マッチイヤーを共に過ごした横須賀の同期・アメリカ人医師、いつも近くで応援してくれていた妻・家族、その他にも多くの方々に支えられておりました。皆様の支援のおかげで、このマッチに至ることができましたので、この場をお借りして心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

10. 終りに

私のマッチングは必勝法ではありません。再現性はあまりなく、他に受験者がいなかったなどの幸運が大きく味方してマッチに至りました。やはり確実にマッチを目指すなら、もっと良い点数を取るなど、CVの見栄えを出来るだけ良くする必要があります。ただ、そういった条件を揃えることができなかったとしても、諦めたらそこまで

です。私が、Nプログラム→インディアナ麻醉という突破口を見つけられたのは、どんなに状況が悪くても決して諦めることがなく、前に進み続けたからだと思っています。プレリミナリー受験への変更を認めて貰ったあの日までずっと、終わりの見えない長いトンネルでしたが、一度たりとも挑戦を諦めたことはありませんでした。今後も自分の強みを信じつつ、アメリカで謙虚に頑張っていきたいと思います。

改めまして、このような大きなチャンスを与えて下さった N プログラムのご支援に心からの感謝の意を表してエッセイの終わりとさせて頂きたいと思います。

2022 年 4 月吉日 西澤 仁貴