

Nのために 続編

里井セラ

- 1.はじめに
- 2.略歴
- 3.USMLE
- 4.TOEFL
- 5.推薦状
- 6.研究
- 7.研修病院の選び方
- 8.渡米を決意した理由
- 9.最後に

- 1.はじめに

体験記を読んでもくださった皆様初めまして。2020年7月より Mount Sinai Beth Israelの内科レジデンスを開始する予定となりました里井セラと申します。この度は西元先生をはじめとする多くの方々のご支援を頂き、米国での臨

床留学に辿り着くことができました。この場をお借りして深く御礼申し上げます。やる気と体力があれば必ず臨床留学はできると思います。この体験記が一人でも多くの人を勇気付けることができたら幸いです。

2.略歴

まず簡単ではありますが、以下が私の経歴です。

2011年3月 聖心女子学院高等科卒業

2012年4月 日本医科大学入学

2018年3月 日本医科大学卒業

2018年4月 日本医科大学附属病院入職 初期研修開始

2020年3月 日本医科大学附属病院退職 初期研修終了

大学での成績: 30~40位

英語: 父親の仕事の都合で5歳から6歳までの1年間をワシントンDCで過ごしました。帰国後は英語教育に力を入れる小学校に通い、発音だけはキープできだかなと思います。その他の能力は帰国子女からは程遠く、TOEFLは大変

苦労しました。TOEFL 対策については後述致します。

続いて私のマッチングまでの経歴です。(R=初期研修医)

5 年生 4 月 USMLE の勉強を開始

6 年生 5 月 USMLE Step1 受験 231 点

6 年生 5 月 南カリフォルニア大学交換留学

6 年生 7 月 米軍基地横須賀海軍エクスターンシップ見学

6 年生 12 月 米国財団法人野口医学研究所エクスターンシップ合格

6 年生 3 月 USMLE Step2 CS 受験 合格

R1 年 5 月 USMLE Step2 CK 受験 237 点

R1 年 6 月 N プログラム第 1 回予備面接

R1 年 7 月 TOEFL①

R1 年 9 月 Haleiwa Family Health Center にてオブザーバーシップ

R1 年 11 月 TOEFL②

R1 年 12 月 TOEFL③

R2 年 4 月 マッチング用の Personal Statement (PS), Curriculum Vitae (CV)

の準備を開始

R2年5,6月 日本医科大学乳腺外科で臨床研究に従事

R2年6月 Nプログラム第2回予備面接

R2年9月 San Antonio Breast Cancer Symposium の学会にアクセプト

R2年12月 USMLE Step3 受験 219点

3.USMLE

マッチまでの略歴に記載した通り、私の USMLE のスコアは米国の医学生
平均程度であり、勉強法についてはハイスコアを取った先生方のブログを参考
にしてください。ここでは私が実際にマッチングを通していかに USMLE のス
コアが大事であるか述べたいと思います。

米国マッチングに必要なのは USMLE のスコアや PGY (卒後年数)、研究業
績と言われますが、今回実際にマッチングを通して思ったのは、兎にも角にも
USMLE のスコアです。先述した通りマッチングに参加した時の私の条件は
PGY-2, Step1 231, Step 2 CS Passed on 1st attempt, Step 2 CK 237 でした。こ
のような条件で全米の内科プログラム 300 以上に応募しましたが、面接に呼ば

れたのはNプログラムを入れてたったの4つでした。プログラム側は USMLE のスコアやPGYなどをフィルターにかける事ができるようで、恐らく USMLE Step 1、2 CK のスコア≫PGY、研究業績、推薦状の順なのだと思います。今年共にマッチングに参加した3人の先生のマッチング結果を例にとると、(3人の先生には承諾していただいた上掲載しております)NRMP が示す統計と同じように、少なくともPGY0~3の間であれば、Stepの点数が高いほうが面接に呼ばれる数もなる印象でした。

逆に言えば、いくら他に強い要素があっても、点数が悪ければフィルターでふるい落とされ、土俵にすら上がれない事になってしまいます。USMLE、特に Step 1 が重要視されてきましたが、CKの重要性が今後高まる機運があります(https://note.com/wind_of_freedom/n/n89eb38e37146)。2020年2月12日に、Step1の採点方式の変更アナウンスがありました。2022年1月以降に Step1 は3桁採点を廃止し合否判定のみに変更されるということです。つまり、Step 1 でのふるい分けができなくなったため、その分、今後ますます Step2 CK が重要になってくると思います。焦ることなく、じっくり時間をかけて Step2 CK で高得点を叩き出す戦略が良いのではないのでしょうか。

表 1

	PGY	Step1	Step2 CK	面接に呼ばれた数
A	0	227	225	2
B	2	236	234	7
C	3	255	241	13

4.推薦状

推薦状はマッチングに不可欠ですが、日本には馴染みのない文化であり、マッチング準備において苦勞する要素の1つではないでしょうか。推薦状は3枚もしくは4枚必要とされ、そのうち1枚は所属先の上司から貰うというのがルールとなっています。つまり1枚は日本人の上司から貰う必要があるため、残り2枚もしくは3枚は誰かに依頼する必要があります。私はNプログラムを第一希望に考え、かつPGY-2での渡米を考えていたため、前もって誰にアプローチして推薦状を貰えばよいか絞り、逆算して、どうすればよい内容の推薦状を書いていたか模索しました。結果的に初期研修病院である日本医科

大学付属病院の研修プログラム長から1枚、それに加えて乳がんの研究でお世話になった乳腺外科の臨床教授から1枚、ハワイ大学のスタッフである米国人の先生から1枚、そして Haleiwa Family Health Center に勤務されている日本人の先生から1枚で、計4枚の推薦状を得ることができました。

推薦状4枚のうち1枚だけが米国人の先生からの推薦状でしたが、その先生は University of California San Diego で内科レジデンシーをし、ハワイ大学でスタッフとして勤務した後に日本で働いていらっしゃいました。幸運なことに、その先生が日本医科大学の総合診療科で定期的に臨床推論会を開いてくださっていました。私はこの会に大学5年生ごろから参加しており、マッチングシーズンが近づき推薦状をお願いしたところ快諾して頂けました。恐らく現在も臨床推論会は開催されていますのでご興味のある方はぜひ連絡ください。

2枚揃ったところで、残り最低限1枚の推薦状をどこで得られるか考えました。推薦状は普通、米国で何らかの実習、即ち学生実習での Elective や卒業後の Observership をした上で書いて頂きます。日本医科大学は南カリフォルニア大学と提携しており、最大2ヶ月間 Elective を行うことができます。私の当初の計画では、大学6年生の5月の1ヶ月間実習を行った後に推薦状を1枚書

いていただく予定でした。しかし、大学5年生の3月に受験予定だった USMLE Step1 の直前の模試での成績が芳しく無く、受験を大学6年生の5月頭まで延期したため南カリフォルニア大学での実習が2週間のみとなってしまいました。向こうのシステムに慣れることもできず、当然いい評価を貰うことができず推薦状はもっての外でした。ということで残り1枚の推薦状を得る為、実習受け入れ先の病院を調べ始めました。調べてみると Cleveland Clinic や NYCS prep が斡旋する NY 近郊の市中病院、そして野口医学研究所後援の Thomas Jefferson University などが候補に挙がりました。

Cleveland Clinic はオハイオ州にあるアメリカでも有数の病院と評価を受ける大学病院ですが、こちらでは医学生に限定し受け入れを行っているようです。海外からの医学生は費用が\$400 かかり、また応募には TOEFL の点数や Step1 のスコアなどの条件つきです。ホームページに詳しく書いてあるので確認して見てください。こちらに申し込みたかったのですが、TOEFL が未受験であったため断念しました。

Step2 CS の対策で近年有名になってきている NYCS Prep という予備校も NY 近辺で実習受け入れ先を斡旋しています。

(<https://www.nycsprep.com/courses/clinical-rotations/>)詳しくはメールすると

教えてくれますが、2年前ほどに問い合わせた際は\$2100~3100の費用が必要とのことでした。こちらは最低でも1ヶ月の実習期間を要するとのことでした。6年生の3月であれば1ヶ月時間を確保することは可能でしたが、私はその時期にStep2 CS受験を控えていました。初期研修医で1ヶ月間休みを取れるかは微妙だったので一旦保留としました。

野口医学研究所主催の研修制度についてはご存知の方は多くいらっしゃると思います。こちらは選考会に合格するとトーマスジェファーソン大学やハワイ大学を紹介して下さります。私は大学6年生の時にこちらに応募し、エクスターンシップ権を得ることができました。しかしながら、初期研修と実習期間の予定の折り合いがつかず、こちらについても一旦保留としました。

そこで自分で調べた受け入れ先以外にどこか良い研修先は無いかと思い、マッチした何名かの先生に相談することにしました。すると1人の先生からハワイのクリニックで働いていらっしゃる日本人の先生を紹介して頂けることになりました。その先生と直接メールのやり取りをして2週間のオブザーバーシップの機会を頂けることになりました。オブザーバーシップということで、先

生のシャドウイングを行うことがメインでしたが、時には患者さんに問診をしたり、また自分の持ち込んだコンピューターでカルテを書いて先生に見ていただきました。そして2週間のオブザーバーシップ後、推薦状を書いていただくことができました。

だめ押しで研修医2年目の臨床研究でお世話になった乳腺外科の教授にも1枚書いて頂き、合計4枚の推薦状を準備することができました。推薦状を得るには綿密な計画が必要であると思います。また若くして渡米するならなおのことです。可能であるなら時間のある学生時代に提携先で実習を行ったり、提携先が無いならば先ほど挙げた Cleveland Clinic や NYCS prep が紹介する病院などで実習をした後に推薦状を依頼するのが1番スムーズかなと思います。学生時代に推薦状を依頼することに成功した方は、マッチングが終わるまで必ず連絡を取り続けることも忘れないようにしてください。

5.TOEFL

これはNプログラムに応募を考えている方は避けて通れません。100点以上が好ましいとされていますが、私が初めて試しに受けた試験ではまさかの86点と

合格ラインには程遠いスコアで気絶しました。しかも TOEFL の対策はとても地味であることが分かっていたので、悲惨な点数を取った後も暫く勉強に着手できませんでした。9月頃からようやく重い腰をあげ、TOEFL の勉強を嫌々始めるようになりました。当時 USMLE Step2 CK と並行して勉強していましたが、それでも TOEFL 対策が嫌になると Step2 CK の UW に逃げていたものでした。そんな私ですがなんとか 3 回目で 98 点(図 1 参照)を取得する事ができました。合格ラインには到達しないもののこれ以上時間をかけられなかったため、終了としました。以下に TOEFL 対策法を述べたいと思います。

TOEFL の勉強を始めるにあたり、まず Listening と Reading の得点を上げることを目標にしました。Listening ができないと、Speaking の問題となる英会話を聞き取る事ができません。逆に言えば Listening を鍛えれば Speaking も点数を延ばすことに繋がられます。Listening と Reading を上げるためにはそれぞれ問題をとく事はもちろん大切ですが、それと同時に並行で英単語を勉強する必要があります。英単語を知らなければその単語を聞き取れることはできません。Reading においても単語の意味だけを知って入れれば正解できる問題もあり、単語の単純暗記は必須です。私は王道の TOEFL テスト英単語 3800 をひ

たすら暗記しました。Listening に関しては TPO という無料アプリを使用し、通勤の往復で解くようにしました。しかし残念ながら現在そのアプリはもう使えなくなってしまったようです。他にも無料アプリが出回っていますのでそれを使うのが良いかと思います。Reading に関しては TOEFL 公式問題集の大問を 1 日 1~2 問程度解くようにしました。

Reading と Listening の勉強がある程度進んだところで Speaking と Writing の対策に着手しました。Speaking に関しては設問の型が決まっていたため、回答の型を作りました。その際に Atsueigo(<https://atsueigo.com/>)をよく参考にしていました。Writing には一番悩まされました。添削サービスなどを利用したものの結局 Writing の点数が上がることはなく終わってしまいました。そのため何もシェアできることはありません。念のため私が使用した Jack Junior という添削サービスを記載します。 (<https://chutai-ryugaku-report.info/?p=1888>)

勉強方法こそ地味ですが、継続すれば必ず点数は伸びると思います。TOEFL の点数が海外での病院実習で必要な場合もあるので、早めの対策が得策ではないでしょうか。

Test	Test Date	Reading	Listening	Speaking	Writing	Total
TOEFL iBT	Sat Jul 14 09:44:36 EDT 2018	24	25	18	19	86

Test	Test Date	Reading	Listening	Speaking	Writing	Total
TOEFL iBT	Sun Nov 25 09:47:51 EST 2018	27	20	24	21	92

Test	Test Date	Reading	Listening	Speaking	Writing	Total
TOEFL iBT	Sat Dec 08 09:43:57 EST 2018	26	26	25	21	98

図 1

6.研究

研修医 1 年目に ECFMG を取得し、研修医 2 年目の春に CV や PS をだいたい完成させてから、自分自身をより強い候補者に見せるため何ができるか考えるようになりました。私は研修医 1 年目の呼吸器内科のローテーションで興味深い肺がん症例を経験し、腫瘍内科を志すようになりました。PS にも動機や、5 年後、10 年後のビジョンを盛り込みそれなりの内容となったのですがそれだけではどこか空虚なものになってしまいました。自分の将来の進路に進む動機をサポートするようなボランティア経験や研究が無く、中身の薄い内容に見えたか

らです。そのような中ご縁があり、米国で腫瘍内科と緩和医療を収めた N プログラムの先輩にお話を伺う機会がありました。その際に、ケースレポートでもいいから何か自分のストーリーに一貫性を持たせるような研究に取り組むのほどうかとアドバイスを頂きました。早速、勤務先の呼吸器内科の先生と相談し地方会で症例発表を行う事にしました。さらに研究を盛んに行っており、かつ渡米行きに対してサポーターである乳腺外科に相談したところ、ぜひ臨床研究を一緒にしましょう、と快諾して頂きました。恥ずかしながら私自身は研究のネタは思いつかなかったため教授のアイデアをお借りすることにしました。ちょうどその年の冬にアメリカで一番大きい乳癌学会がテキサスで開かれるという事で、そこでの発表を目標に取り組みました。

対象となる患者のデータを 90 名分抽出しデータベースを構築し、必要な値をエクセルに書き込む日々が始まりました。データベースが完成すると次は統計処理に取り掛かりました。勤務先の病院では統計ソフトの SPSS が無料で借りることができたので図書館から初心者向けの統計の本を借り、本とパソコンの画面をにらめっこし $P < 0.05$ を探す旅が続きました。期限ギリギリでの提出となりましたが、その約 2 ヶ月後である 9 月 14 日にアブストラクトが採択されたとの

メールが届いた時はとても嬉しかったです。またアクセプトのメールが届いた9月14日は、プログラム側がオンラインで応募者側の CV にアクセスできるようになる前日だったので、急いでオンラインの CV の研究欄に追記しました。そんなこんなで自分としては納得のいく PS と CV にできたかなと思います。

ただ結局 300 プログラム以上応募しても 4 つしか面接のオファーは得られず、自分が上記に述べたような事自体はインタビューの数にプラスに働くことは無かったのだと推察されます。それでも、N プログラムの面接では研究のことについて多々質問され、腫瘍内科になりたいという自分の意思を私自身は伝えやすかったですし、審査側にも伝わりやすかったのかなと感じています。研究であれボランティアであれ、自分の動機や志望理由を裏付けられるようなものが何かないか、米国でのマッチングを考え始めた時から模索するのがいいかと思えます。

7. 初期研修病院の選び方

初期研修病院を選ぶにあたり、臨床経験を多く積むことのできる市中病院か比較的時間に余裕のある母校の大学病院かで迷いました。PGY-2 でマッチング

に応募しようと思っていたため、自分の時間も作りやすい母校の日本医科大学
付属病院での研修を選びました。結果的には大学病院を選んでよかった気持ち
が 70%、臨床経験を積める市中病院でのトレーニングをしたかった気持ちが
30%というのが感想です。まず大学病院で勤務したメリットを挙げると①
USMLE の勉強時間確保、②オブザーバーシップするため 2 週間の休暇取得が
可能であった事、③研究に取り組むことのできる環境の 3 点でした。私は学生時
代に Step1 と Step2 CS まで取得したため、研修中に Step2 CK を取得する必要
がありました。②に関しては推薦状を貰うためにも不可欠でした。③に関しては
2-5.に述べた通りです。振り返って見ても、そのような事は自分の大学病院での
研修生活でしか成し得なかったです。しかし、やはり内科レジデンシーを開始す
るにあたりやはり臨床能力に不安が無いとは言えません。卒後数年で渡米した
先生に相談したところ、私と似たような不安を持っている方は意外にも多くい
らっしゃいました。その方々と話してみても私自身が感じた解決方法は 2 つあり
ました。1 つ目は初期研修 2 年に加えて 1 ~ 2 年日本で臨床経験を積み PGY3、
4 での渡米を目指すこと、2 つ目は大学病院のたすきプログラムで研修医 1 年目
に市中病院のプログラムを、研修医 2 年目で大学病院を選択し PGY2 でマッ

ングに参加する事です。前者は初期研修医に加えて1~2年日本で臨床トレーニングを行うプランです。初期研修医2年を大学病院などの時間を確保しやすい病院で過ごしその間にUSMLEを取得、研修終了後に数年米国帰りの先生が集まる病院でトレーニングをしながらマッチングに参加すれば、USMLEの勉強時間を確保しつつ臨床経験も積めるのではないのでしょうか。逆パターンで、初期研修医2年で臨床経験数を積むことのできる病院を選び、研修終了後に海軍病院などを挟みマッチングに参加する作戦もあります。ただ、3年目に海軍病院を選びその年にマッチングに参加する場合、意外にもマッチングに時間を割くことができません。それはマッチング登録の9月までにはUSMLE、CV、PS全てを揃えてなくてはならないからです。受験してから結果が出るまで2ヶ月程度は見た方がいいとすると遅くとも3年目の6月にはUSMLEの全ての受験を終わらせる必要があります。3年目の4月から海軍病院で働き始めるとすると2ヶ月間しかUSMLEに割くことができません。となると海軍病院に行く前までにはある程度USMLEを取得する必要があります。海軍病院は勉強時間の確保以外にも推薦状を書いていただいたり、コネクションのある病院を紹介して頂けると聞いたりしますが、渡米までのどのタイミングで挟むかはよく検討されるとい

いかと思います。

後者を選択する場合は USMLE をある程度学生のうちに取得する事が前提と思いますが、私のように Step2 CK を残すのみの状況であれば可能であると思います。たすきプログラムを利用すれば、より臨床に比重の置くことのできる初期研修になるかなと思います。

研修終了後に日本で臨床トレーニングを積む選択肢もあった中で、結局私は PGY-2 でマッチングに参加することにしました。私の場合 USMLE の結果は研修2年目までに揃ったため、なるべく早くマッチングに参加した方が有利になると思ったからです。臨床経験の少なさという点では不安は残りますが、国が違えど結局勉強するのは自分自身であり、多様な患者層を有する米国でたくさん症例に暴露されながら臨床能力を培っていったらいいのかなと考えています。若さとやる気で駆け抜けてゆきたいと思います。

8. 渡米を決意した理由

もともと幼少期に米国に住んでいたこと、また私が小学校から通っていた聖心女子学院が英語教育に力を入れており、多くの卒業生が海外で働いていたこと

もあり漠然と海外に憧れがありました。また私の出身大学である日本医科大学においても USMLE に興味を持つ人が各学年に数名おり、その影響もあり低学年のことから USMLE は取得したいなと考えていました。でもそれだけでは、何となく留学に興味があつて USMLE Step1 は取りました、という形で終わってしまっていたと思います。

そんな中、大学一年生の冬に後に主人となる宮下智に出会いました。出会った当時4年生だった宮下はすでに臨床留学を決意し USMLE Step1 を勉強していました。当然話す内容は渡米に関する内容で、半ば洗脳されたように USMLE の勉強を開始しました。結局主人を追いかけるような形で臨床留学を志すようになった訳ですが、自分の中には様々な葛藤がありました。海外に少し興味があるのと、好きな人と一緒にいたいなんていう気持ちで渡米を目指していいのかと。USMLE の勉強やマッチングプロセスの情報収集に当たってこれまでにたくさんの本やブログを読んできましたが、そのほとんどの先生が自分の意思で渡米を決意されていました。悩んでいる時はスティーブ・ジョブズがスタンフォード大学の卒業式で述べた次の文章を繰り返し聞いていました。"You can't connect the dots looking forward; you can only connect them looking backwards. So you

have to trust that the dots will somehow connect in your future. You have to trust in something — your gut, destiny, life, karma, whatever. This approach has never let me down, and it has made all the difference in my life.”

将来をあらかじめ見据えて、点と点をつなぎあわせることなどできません。できるのは、後からつなぎ合わせるだけです。だから、我々は今やっていることがいずれ人生のどこかでつながって実を結ぶだろうと信じるしかない。

明確な目標がなくても、後から振り返った時この経験がどこかで繋がり実を結ぶと信じて前に進み、ここまでくることができました。臨床留学をしてみたいと思っても一歩踏み出せない方にとって、この体験記があなたの背中をそっと押せることができたならこれほどに幸せなことはありません。

9.最後に

周りの方のサポート、そして出会いが無ければ間違いなく私は米国で医者をすることはできませんでした。絶え間なく米国に日本人医師を送り出してください

る西元慶治先生、進路に迷った時に相談に乗ってくださった先生方、どんな時も私を信じて見守ってくれた家族、そしてこんなにも冒険に満ちた人生を示してくれた智に感謝しています。

目の前に与えられた仕事をこなすことが、いずれ繋がり線になることを信じて全身全力で突き進んでゆきます。