

異質な米国臨床留学への挑戦  
2018年度 Mount Sinai Beth Medical Center  
内科レジデント 工野 俊樹

この度 2018年7月より NYにある Mount Sinai Beth Medical Center に内科レジデントとして就職することになりました、工野俊樹（くのとしき）と申します。この度は西元慶治先生をはじめとする多くの方々のご支援を頂き、何とか米国臨床留学への土俵に立つことができました。心より感謝申し上げます。

他の優秀な方々と経歴が大きく異なっており参考になるかはわかりませんが、後輩の方々の一助となることを願ってエッセーを書かせて頂きます。

## 1. 略歴

簡単な略歴をお示しします。

2000年3月 ラサール高校（鹿児島）卒業

2006年3月 慶應義塾大学医学部卒業

2006年4月 さいたま市立病院臨床研修医（慶應義塾大学病院関連）

2008年4月 慶應義塾大学病院内科専修医

2009年4月 横浜市立市民病院循環器内科（慶應義塾大学病院関連）

2010年4月 慶應義塾大学病院循環器内科

2011年6月 足利赤十字病院循環器内科（慶應義塾大学病院関連）

現在医師 13年目で主に心臓カテーテル治療をメインで行っています。他の N プログラムなどで米国臨床留学される先生よりも医師年数を経ています。また純日本人で海外生活歴もなく、英語も得意ではありません。基本的に医局人事で動いているため、海軍病院に勤務したり、休暇を取って米国でオブザーバーを一ヶ月以上したり、といった経験ありません。学生の際は硬式テニスしかしておらず、大学にあった学生用の米国短期留学システムに乗っかろうとも思いもしませんでした。とにかく当初は単に海外で医者をしたい、そんな軽い無計画な気持ちでいましたが、まさか USMLE の勉強をしてから 10 年もかかるとは思いませんでした。今言えるのは前もって他の人のように計画性をもっていればよかったということです。

## 2. USMLE の受験

何度か学生の時 USMLE の First aid とにらめっこしていましたが、難しすぎて諦めていました。転機は医者 3 年目の時で、N program、慶應の大先輩である香坂俊先生が帰国された際に慶應病院で一緒にさせていただいたことがきっかけでした。そして小児科の同期の手助けを借り一念発起して USMLE step 1 を受験することとしました。米国帰りの医師、というだけでも懂れますが、それが臨床で鍛え上げられた、というのは異次元のように思えました。

まずここで一つ言えるのは少しでも臨床留学を考えている人はとにかく USMLE を申し込むに限ります。First aid を買うだけなら誰でもできますが、Step 1 は基礎医学の試験のため退屈でよほどやる気を出さないとやりません。このテストはかなり丸暗記の応酬であるため、テストの日付を決めて強制的に半年から 1 年ほどやるしかありません。USMLE world を大学病院の業務をこなしつつ、やれるだけはやったのですが点数は 224 点 (93 点) と決して良くはなく、これが後々尾を引くとは思いませんでした。(面接の足切りは内科だと 230 点のようですし 1 年以上かけて 240/250 点を目指すに越したことはありません。ただ 9 年前に受けたため、平均点が時代と共に変わってきており、また二桁点数の時代であったことからそこまで悪いわけではなかったはずですが。)

その後循環器内科を志そうと思ったのは、研修医の時にさいたま市立病院の循環器内科の先生方にお世話になったからであり、医者 4 年目の横浜市民病院において循環器内科医としてスタート致しました。初めての専門科ということもありますが、非常に多くのことをご指導して頂き学ばせて頂きました。忙しすぎて USMLE の勉強はストップしていましたが、お陰様で充実した日々を送ることができました (ただこの時点でも USMLE の勉強は継続しておいた方が良かったとは思いますが)。

医者 5 年目で再度大学病院に戻っている間に、Step 2 CK, CS を受けにかかりました。CK は内科医にとっては難しくなく、こちらはさほど時間をかけずに 243 点 (99 点) でした。ただ CS は私にとっては相当ハードルが高く、吐き気がるような勉強をしました。実際には英語力を総合的に養いつつ、First Aid, USMLE world, Kaplan の直前現地合宿に参加し定型文を丸覚えして臨みました。Dr Puma というインド人にもいくらか払ってスカイプを通じて教えてもらいました (当時と比べて今は格段に値段が高くなっています)。結果はまさにぎりぎりの合格でした。とにかく CS は英語で模擬患者を問診、診察し、米国の学

生と現地で一緒に受ける試験であり、当時の英語力は明らかに CS を受けるには足りておらず、やはり Step 1 を申し込み、覚悟を決めた後からは CS を見据えて早めの英語力養成をもっとしておくべきでした。当時はスカイプ英会話が流行り始めた頃で、レアジョブというのを利用して勉強していましたが、もっと早くから時間をかけてやるべきでした。

幸い CS が受かり、教授に臨床留学希望であることを伝えると臨床能力を鍛えるために栃木県の足利赤十字病院に出向するように言われました。また同時期に香坂先生より N program のことを教えていただき、西元先生にご連絡する次第となりました。

### 3. 足利赤十字病院の 7 年間

出向した足利赤十字病院では心臓カテーテル治療を基礎から教えて頂きました。また幸い出向した後も大学病院にいないのにも関わらず、香坂先生にスカイプカンファレンスを通じて臨床研究を教えて頂き、更には臨床研究の論文の作成もご指導して頂き、学位も頂くことができました。病院には AHA, ESC などへの海外出張や、専門医等の申請、維持のために援助して頂きました。ただ足利出向 1 年目の時に N program の選考会に応募させていただきましたが、英語力を含めて全くの実力不足であり、選考されることはありませんでした。その時点で医者 6-7 年目であり、カテーテル治療等の臨床力を伸ばす大事な時期と考え内科レジデントから始める米国留学はあまり考えておらず、カテーテルインターベンションのフェローを米国のみならず欧州の先生などを学会会場でお会いしてはポジションを交渉することの連続でありましたが、やはり中々厳しいのが実情でした。循環器内科医としての臨床経験を積みながらそうこうしている内にも時は流れ、気づけば医者 12 年目となってしまいました。

藁をもすがる思いで、2017 年 7 月におよそ 6 年振りに西元先生にお会いした際に、「何とかアメリカに行かせてあげたいんだけどなあ」と言われたのを克明に覚えております。8 月のハワイでの病院見学を経てとにかく英語力を磨きにかかって一次選考会、二次選考会と臨むわけですが、付け焼き刃であり英語力が他の候補者と比べて追いついていないのは相変わらずでありました。また他の病院からはインタビューに呼ばれることすらなく本当に N program 頼みでした。卒後年数が 10 年を超えており、USMLE の点数が低いことが要因と思われます。ただ逆に医師年数が経っている分、学位や臨床研究等の論文業績も多少評価の

一因であったかもしれませんが、かろうじて N program を通じて Mount Sinai Beth Israel にマッチした次第であります。いかに自分の実力ではマッチングの事情が厳しく、西元先生、N program のご支援がなければ今の自分はありませんということを感じており、心より感謝を申し上げる次第です。

#### 4. 今後の展望

まずは内科レジデントの仕事をしっかりやるのは勿論ですが、その先の Cardiology の fellowship などを見据えなければいけません。研究業績は必須であり、早速様々な方々のツテを頼りに、米国でも臨床研究を続けられるようにしたいと思います。また、いつかカテーテル治療の土俵に立てるように精進していききたいです。

また、新たに内科レジデントをするということは、今までの日本の経験が無駄になっているわけではありません。むしろそれらを有効に生かして米国で医療をしていきたいと思えます。そして数多くの先輩方から教わったことを直接恩返しすることは非常に難しいのですが、それを後輩に還元することで形を変えて貢献できればと思っております。今まで 50 人以上の後輩研修医専修医と共に患者さんの治療にあたっていました。米国での経験を経てさらに医学教育というものを考えていききたいと思えます。

#### 5. 異質な留学への道

私の道はやはり正攻法ではありません。学生の中に可能なら一度米国の病院に見学に行くのがいいかと思えますし、そういった見学自体も後々のマッチングには有利かと思えます。USMLE も Step 1 は時間があれば学生の中に勉強する方が高得点につながるかもしれません。海軍病院に勤めるのも一つの選択肢かと思えますが、私には選択する余地がありませんでした（もっと早い段階で動いていれば違ったとは思いますが）。

何より純日本人がいかに英語を勉強していくのが辛いかということにつきま。学生や研修医の時に空いた時間を有効に使って英語をなるべく聞いたりするようにする、海外ドラマなどを英語で見るようにする（字幕なしのみは厳しいので 1 度目は字幕なし、2 回目は英語字幕でも構わないかと思えます）、可能ならオンライン英会話教室を早い段階で始めて話す練習をする、西元先生のおっしゃるように早い段階で TOEFL 試験を受け、100 点を目標に勉強する、等々

です。やはり今考えても無計画であったことは否めません。TOEFLは最終的に100点に届きませんでした。英語はいきなり出来るようになりません。今までで役に立ったのはCSの試験勉強で相手に伝わるように発音も含めて勉強したこと(スコットペリーという人の発音用の教材が役に立ちました)、反復してフレーズを丸覚えしようとしたことがまず第一歩になったかと思います。またその後も可能な限り早く起きるなりして1日2-3時間ほどの英語の勉強時間を数年に渡って確保していくことも肝要です(現在はネイティブキャンプというオンライン英会話をしています。1日の時間制限がないシステムで非常に有効です)。1日30分位では上達は望めません。

またこの13年の大部分は市中病院にいましたが、それでも先輩方に臨床研究、症例報告等で世界に向けて論文発表していくことが大事であると教えて頂きました。こういったことが米国でのキャリアの礎になればと思いますが、逆にもっと早くにやろうと思えば出来たとも思います。

いずれにせよ私の方法は正攻法ではなく、医局人事で動いていることもあり、確実な留学への方法ではありませんでした。ただその分医局の様々な病院の素晴らしい先生方に幸運にもお会いすることができ、循環器内科医、心臓カテーテル治療医としての経験を一定レベルまで積んだからこそ、地に足をつけて内科レジデント研修ができると考えます。遠回りなようでもそれが自分の選んだ道です。そしてそのような異質な道筋でも米国臨床留学をさせて頂き、本当に感謝の念で一杯です。

## 6. 最後に

この10年間米国留学を目標にやってきました。幸いにもグッドラックを頂くことができ、西元先生をはじめとしたN programの関係者の方々に心より御礼申し上げます。ただ私にとってこれが終わりではなく、新たな始まりとなります。N programの名に恥じないようにまた次の10年を見据えて精一杯精進して参ります。

最後になりましたが、サポートし続けてくれる両親、姉、祖母、親戚の方々、そして私を常に支えてくれ、戸惑いながらも共にいばらの道(?)を歩んでくれる妻、子供達に感謝の念を表したいと思います。

2018年5月5日

工野俊樹