

道

2019 年度 Mount Sinai Beth Israel

Internal Medicine

上山 紘生

この度、N program のご支援を頂き Mount Sinai Beth Israel の Internal Medicine Categorical Resident として研修を開始できることになり、大変嬉しく思います。ここまでの道のりで西元先生をはじめ、多くの先生方のお力添えを頂きこのようなスタート地点に立てたことに心より感謝しております。感謝の意を込めて、この留学に向けて歩んできた道、そして今後の道について、目に止まった方の参考になればという思いで、エッセイを書かせていただきます。

1. きっかけ
2. 初期研修
3. マッチングのための準備
4. マッチング本番
5. 今後について
6. 最後に

1. きっかけ

「何故アメリカに行きたいと思ったの」という質問は今まで何十回も、何百回も人から聞かれ、そして自分自身にも聞いてきた質問です。アメリカで医療をしたいと思うに至るには、より良い研究や教育環境があるから、家族が向こうにいるから、カッコいいからなど、人それぞれ様々な理由があると思います。私の場合は、学生の時に短期留学で経験した焦燥感、そしてチャレンジしたいという冒険心が原動力となりました。

私はアメリカのカリフォルニア州で生まれ 12 歳までの間、アメリカ、イギリス、日本を行ったり来たりする生活を送っていました。その影響もあり、幼少期からいつかは海外で働くものと漠然とっていました。具体的な案なく入った大学でしたが、たまたま少し上の先輩に同じような生い立ちで留学を目指している方がおり、興味本位で話を聞かせてもらっているうちに、アメリカに行くのには USMLE 受験が

必要なこと、そして推薦状や US Clinical Experience を稼ぐためにも短期留学に行くべきだということを知りました。

将来の可能性を広げておこうと USMLE 受験を心に決めたものの、現実味もなく漫然と学生生活を送っている中で、大学 5 年生の時に行った留学が私の大きなきっかけとなりました。

幸運なことに、私の大学では短期留学プログラム、通称「アメ留」と称して、希望者は 5 年生の臨床実習のうち 1 ヶ月を使って海外の大学に実習に行くことができました。それも単に時間をくれるというだけではなく、複数の提携校があり、留学を斡旋してくれる非常に恵まれたプログラムで、私の学年は 24 人、つまり学年の 1/4 近くはこれを使って留学の経験をしています。この環境にあって、これを使わない手はないと、私も真っ先に応募し、無事実際に「アメリカで医療をする」というチャンスを得ました。

この短期留学で Columbia 大学の小児救急科の Sub-intern として実習した日々は本当に刺激的な時間でした。それまで observation 型の臨床実習しか経験がなかった私は、「アメリカの学生は非常に優秀だから、心して準備した方がいい」という先輩方の助言に従い、日本にいる間から問診のスキルや身体所見のとり方、鑑別のあげ方、プレゼン、患者への説明など、考えられることは全て入念に準備をして挑みました。しかし意気揚々と望んだ留学は挫折の連続でした。実習では初日から救急外来にくる初診の患者の診療を任せられました。その時点で学生であることや海外からきていることなど全く関係なく責任を与えられるその環境に驚きつつ、必死に食らいつく毎日でした。患者のプレゼンでは少しでも論理構造が崩れるとつっこみが入り、アセスメントを正され、その後には指導医のみならずレジデントやフェローからも的確なフィードバックを与えられます。また空き時間には、活発なカンファレンスやシミュレーションラボが行われ、そこでも専門医からの熱のこもった指導が行われていました。そしてそんな忙しい中でも、学生からレジデント、フェローまで皆、将来の目標に向かって Research を進めているのを見て、今までぬるま湯に浸かっていた自分を見直し、そして追いつきたいという焦燥感に襲われていたのを今でも思い出します。

そしてその焦燥感に浸りながら、実習最終日に Columbia 大学 New York Presbyterian Hospital に掲げられている“AMAZING THINGS ARE HAPPENING HERE”という

垂れ幕を見た時、いつかは自分もこのような環境に身を置くのだと、留学の意思を固めました。

2.初期研修

Columbia 大学での留学を経て、本格的に臨床留学を考え始めた私は初期研修 1 年目を東京ベイ浦安市川医療センター、2 年目を自身の大学病院で過ごしました。

「アメリカ臨床留学への道」という本に紹介されていたからと言う理由だけで、ろくに見学もせずに選んだ初期研修病院でしたが、いざ終わってみると非常に充実した研修を送ることができました。

東京ベイ浦安市川医療センターは当時まだ設立から 5 年程度、初期研修も採用し始めて 4 年程度の新しい病院でしたが、北米型 ER の救急科とホスピタリストの育成を目指した総合内科、そして Closed ICU の集中治療科が連携して、ジェネラリストを育成することを売りとしており、全国から熱心な研修医、後期研修医が集まっていました。その中で 1 年間を通して、毎日のように知識のシャワーを浴び、医師としての基礎を事細かにアドバイスいただけたことは私の医師人生にとって一番の財産になったと思います。また、毎日の臨床に疲労しながらも合間を縫って、臨床留学を目指す者で集まって STEP2CS に向けて準備を進められたのも、東京ベイという環境があつてのことであり、非常に幸運でした。

留学を目指す方の初期研修先の選び方についてよく相談に乗ることがあります。基本的に自分の意思さえあれば、どこの病院で初期研修をしようと、あまり大きく結果は変わらないのではないかと感じます。しかし、例えば東京ベイのように臨床留学を目指す初期研修医や後期研修医が集まる病院は全国でも数カ所あります。そういったところは研修中に海外留学ができたり、定期的に外国人医師を招いてカンファレンスを行っていたりと、他の病院では得ることができないメリットがあるのは事実です。臨床留学を少しでも視野に入れている方は、是非そういった病院に足を運んでみて、雰囲気味わってみることをお勧めします。

3.マッチングのための準備

さて、マッチングの準備は、如何にして早い段階から計画を立てて、自分の CV を煌びやかにするか、ということに集約されるかと思います。USMLE の勉強や

Publication、Personal Statement の書き方などについては今や多くブログでも語られており、情報招集も大きく困らないことから、国内の努力で何とかなるものですが、私たち IMG にとって一番困るのが US Clinical Experience と Letter of Recommendation ではないでしょうか。私自身もどうやってこれを Boost Up するかということに悩まされました。以下にそれぞれについて簡単にまとめたいと思います。

US Clinical Experience (USCE)

USCE については、マッチングにおいて必ず必要なものではないものの、実際にプログラムの応募要件を見ると多くの病院で数ヶ月の USCE がないと応募資格を与えないといった記述が明記されています。私が調べた範囲では 2-3 ヶ月という病院が多い印象で、プログラムによっては 12 ヶ月を求めているものもありました。

さて、この USCE を稼ぐということは私たち日本人医師にとっては非常に難題です。一つには医師になってから数ヶ月単位で休みを得ることが難しいということもありますが、大きな壁となるのは研修先探しです。多くの米国研修病院は医学生以外の実習生を受け入れない傾向にあるため、医師になってからこの USCE を積む選択肢は現実的に多くありません。現在のところ私が把握する範囲で方法は、野口医学研究所や JrSr(ジュニアシニア)、ACP 日本支部の留学プログラムに応募する、米軍病院で externship や fellowship を行う、独自のコネクションを利用するなどに限られています。さらにやっかいなことに医師になってからの実習は多くの場合、Observer としての参加しか認めておらず、これが USCE としてカウントされるかどうかはプログラムによっても異なり、グレーなところではあります。そのため、もしこれを見ている留学を目指す学生さんがいらっしゃるなら、なんとか学生のうちに自身の大学やそれ以外のコネクションを探して Clinical Clerkship や Elective として、臨床実習をされることをお勧めします。

Letter of Recommendation (LOR)

LOR はマッチングの際、最低 3 枚の提出が求められます。これもプログラムによって、志望する科の Chairman からもらう必要があったり、自身がいる Program の Program Director からもらう必要があったりと、それぞれ要項が異なります。一般的には LOR は米国医師によるものの方が信頼性があるとされています。また内容も定型

文的な文章より、実際に自分と働いた時の経験を vivid に描いてもらうことが重要です。

そう言った面でも上記の USCE と重複しますが、いかにして計画的にアメリカで臨床を行い、それを評価してもらい、LOR を書いてもらうかが重要となり、これでもできれば学生のうちから取り掛かることが大切かと思えます。

私自身も Columbia 大学で実習した際にお世話になった先生に Christmas Greeting や自分自身のキャリアの節目などで、事あるごとに連絡を取り、マッチングの際に LOR を書いていただきました。またその後医師になってから行った実習でもアピールできるように毎回入念に準備を進め、LOR を得る事ができました。

4. マッチング本番

上記のように準備が済むといよいよ 9 月にマッチングの応募が始まります。現在は ERAS というサイト経由で、CV や PS など必要な書類は全て upload することができ、プロセス自体は簡単になっています。一度書類の提出が終わり、各プログラムにリリースされると、あとは面接の invitation を待つのみでした。

Invitation

基本的に invitation は ERAS またはメール経由で来ます。Invitation が来たあとは、プログラムが指定する面接日に予約をとることになるのですが、多くのプログラムは面接枠以上の数の候補者に invitation を出しているため、面接枠はすぐに埋まるといのがもっぱらの噂です。そのため私は invitation が来る 10-11 月の時期は、毎朝 1am と 4am にアラームをかけてメールが来ていないかチェックしていました（大概アメリカ時間の朝から昼にかけてメールが来るため、日本時間では真夜中になります）。当初は invitation が来るたびに嬉しさもあり、あまり苦ではなかったのですが、そのうち「we regret to inform you...」という振り文句を載せた decline メールも多く混ざるようになり、真夜中に一人で一喜一憂しながら過ごすこの時期がマッチングプロセスで一番辛かったといっても過言ではありません。

Interview 本番

結果的には 20 近くの病院から invitation をいただくことができ、12 月にできるだけ面接をまとめて臨みました。

面接の流れも各プログラムによってやり方は多少異なる事ものの、多くは面接前日の dinner、面接当日の breakfast、resident との談笑時間、病院内の見学、interview を 2 つ程度、lunch、解散、という流れで行われました。

Interview 自体の準備は想定質問を用意して、それをいかにスムーズに熱意を持って答えるかということに注意しながら練習するのみで、実際に想定通りの質問が多かったため、大きな問題はありませんでした。

しかし問題は上記スケジュールを見るとわかるように breakfast、lunch、dinner とほぼ 1 日談笑時間が確保されている点です。私は帰国子女でもあり、英語で communication をとるということ自体にはさほど困ることはないのですが、こうも 1 日 free talk の時間を与えられると、話題に困ることが多いのです。数カ所面接を回っていて初めて気づいたのですが、面接に来ているメンバーは当然 AMG が多いことに加え、IMG と呼ばれる人々も、その実は高校や Undergrad まではアメリカにいて Medical School だけ国外に行きました、といった隠れ AMG のような方ばかり、アジア人は自分一人だけということが多々ありました。みんな世間話の最初で「どこ出身？」「あー、そこには親戚がいるよ！」とローカルトークで話が盛り上がるのですが、そう言った共通するバックグラウンドも持ってない私たちは、「お、日本！珍しいね」という話題の一発屋で終わってしまうことが多々あります。なんとかその場その場で頭をフル回転させて話題を作り続けていましたが、1 日の終わりには非常に疲労しました。

友人の話では Netflix の話を持ちかけると大概大丈夫、とのことですので、マッチングに望まれる皆さんは、ぜひ面接練習のみならず、Netflix を見て話題を欠かさないことをお勧めします。

5. 今後について

さて、2019 年 3 月 15 日、マッチデイを迎え、Mount Sinai Beth Israel の Internal Medicine にマッチすることができました。マッチを迎えた今、遠い先だと思って漠然と考えていた residency がもう目の前に迫っているという期待、未知の世界に飛び出すという胸の高鳴り、そして希望する fellowship にいけるかという不安など様々な感情が入り混じっています。しかしまた、この感情を原動力に、「AMAZING THINGS ARE HAPPENING HERE」を見たあの日を思い出しながら、ニューヨークという

地で存分に楽しみたいと思います。私は心臓に興味があり、residency 終了後は cardiology fellowship に進みたいと考えています。アメリカでは fellowship に進む時にもまた、今までの経歴、実績、LOR などが評価をされます。Cardiology は 1,2 位を争う人気であるとのことですので、目標を達成することができるよう、またスタート地点に立った気持ちで、全力で頑張っていこうと思います。

6.最後に

こうやって、ここまでの過程を振り返っていると、本当に多くの方の支えと後押しをいただき、今の自分がいることに気づかされます。N program を始め、留学関係で常にサポートしてくださった先生方、私の我儘なスケジュールリングや要望に嫌な顔一つせず理解と応援をくださった現在の職場の方々、なにかあった時にはいつでも相談にのってくれる友人や先輩、そして勝手にどんどんと留学の話を進めていく私を暖かく見守ってくれている両親と兄に感謝の意を表してエッセイの終わりとさせていただきます。