

TCKの私がアレルギーに興味を持ち米国内科レジデントを始めるまで

筒井絵里香

0. はじめに

1. 自己紹介

2. TCK(Third Culture Kids)について

2-1. TCK とは何か

2-2. 帰国子女と TCK の違い

3. アレルギーと私

3-1. ピーナッツ食べたら死んじゃうよ

3-2. 不公平な姉妹

3-3. 姉がアナフィラキシーショックで救急搬送

3-4. コロンビア大学アレルギー免疫科

4. 米国内科レジデント受験について

4-1. 推薦状の集め方

4-2. 研修病院の選び方

4-3. USMLE 受験

4-4. マッチング (PS、CV、面接)

5. 最後に

0. はじめに

2021 年 7 月より Mount Sinai Beth Israel の内科レジデンシーを開始する予定の筒井絵里香と申します。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、念願の米国内科レジデントとして採用していただ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。今回、留学記念エッセイのテーマとして「少しユニークで面白いものを」とのことで、自分の軸となってきたものを紹介したいと思います。

1. 自己紹介

1994 年 カナダ・トロントで出生

1996 年 日本・横浜に引っ越し

1997 年 ロシア・モスクワに引っ越し、British International School 入園

2000 年 ドイツ・ベルリンに引っ越し、ベルリン日本人国際学校編入

2004 年 日本・東京に引っ越し、成蹊学園（国際学級）編入

2013 年 東邦大学医学部入学

2018 年 6 年次海外選択実習で NY のコロンビア大学にて 2 か月実習

2019 年 東京大学医学部附属病院初期研修開始

2021 年 Mount Sinai Beth Israel 病院内科レジデント開始予定

2. TCK (Third Culture Kids)について

TCK と日本語検索すると東京シティ競馬がヒットしてしまうので、日本ではそちらの方が一般的なのかもしれません。英語では Third Culture Kids の略語として一般的なようです。

2-1. TCK とは何か

ここでいう TCK は子供時代を両親の母国以外の国で送った人たちのことを指します。第一を両親の国の文化、第二を子供時代に過ごした国の文化としたとき、それらのいずれでもなく、第三の「サードカルチャー」を生きているという意味が込められています。1950 年代に社会学者のウシーム夫妻（John and Ruth Hill Useem）が海外駐在の社会を表現するにあたり用いた造語だそうで、特に国外に駐在していた米軍の子供たちがアメリカに帰国した際にみられる葛藤などに注目して研究されているようです。言語能力や教育レベルが高い一方で、アイデンティティーの確立が困難でうつ状態などのリスクが高い傾向があるといわれています。

2-2. 帰国子女と TCK の違い

そもそも帰国子女という言葉が日本独特なものであり、違いを述べるのは見当

違いかもしれませんが、個人的には「TCK」という言葉を知った時、自分がいわゆる「帰国子女」と分類される事への居心地の悪さから解放されました。ここからは自意識過剰かもしれませんが、「帰国子女」といわれて多くの日本人が想像するのは、「北米に数年住んでいて英語がペラペラでありあまり空気を読まない人」というものが古典的ではないでしょうか。最近帰国子女も多様化しており、このようなステレオタイプは消失してきていると思いますが、私が日本に帰国した際はやはり上記のような印象が一般的に思えました。一方で私は、基本は日本人学校に所属し、英語などの言語もあまりできないし、現地に完全に溶け込んでいたわけでもありませんでした。かといって日本の芸能やアニメに関して、わからないことばかりで友達との話題についていけませんでした。日本に帰国して「ドイツ人」でも「ロシア人」でも「カナダ人」でもないのに、「日本人」にも「帰国子女」にもなり切れていない自分が不安で仕方ありませんでした。しばらくは嘲笑的に「エセ帰国子女」と自己紹介することもありました。そんなときに知ったのが TCK です。特に、米軍関係者の TCK は、複数か国で幼少期を過ごしながらも、基本的に米国式の教育を受けている点などが自分と重なり、彼らの葛藤や活躍を知ることで、自分の生き立ちをポジティブに捉えることができました。

3. アレルギーと私

私は MSBI での内科レジデントを修了した後はアレルギー免疫科でのフェロースhipを志望しております。その経緯をお話ししたいと思います。

3-1. ピーナッツを食べたら死んじゃうよ

これは幼少期に母が私たち姉妹に口酸っぱく言っていた言葉です。私には3つ上の姉がおりますが、姉が2歳くらいの頃にピーナッツを食べてアナフィラキシーショックに至り、カナダの病院に入院したことがあります。検査で姉はピーナッツやナッツ類に非常に強いアレルギーがあることが分かりました。その時の両親の恐怖は相当のものだったのだと思います。姉はもちろん、そのあとに生まれた私も、当時の小児科の先生より、「ピーナッツは絶対に口にしないように」と言われていたようです。(現在の治療方針とは異なるかもしれません)。私たち姉妹はピーナッツを避けなくてはならないという共通のミッションがあり、スーパーでの買い物やホームパーティー等では協力して、食べられる食材やお菓子を探していました。

3-2. 不公平な姉妹

10歳の頃、ドイツで食物アレルギーの専門クリニックがあるという事で、姉妹

で検査をしに行きました。結果、私はピーナッツもナッツ類も全て陰性であることが判明しました。一方で姉は変わらず強いアレルギーがありました。一緒に受けたプリックテストでも、私の腕はコントロール部分のみ赤くなりましたが、姉の腕は真っ赤に腫れていました。それ以来、それまでは一緒に難解な外国語の原材料ラベルを読み解く仲だったのに、私だけ突然何も考えずに食べられるようになりました。私は食べるのが大好きな子供だったので、とてつもなく嬉しかったのですが、同時にアレルギーとは何て不公平なものなんだと不思議に思いました。

3-3. 姉がアナフィラキシーショックで救急搬送

アレルギーの検査を受けてすぐ、日本に本帰国することになりました。日本に帰国してから、姉は何度か誤食等でアレルギー反応を起こすことがありましたが、エピペンの使用や救急搬送に至るような事態には至りませんでした。私は当時通っていた鉄緑会という塾で医学部が流行っていたことや、漠然とした人体への興味から医学部志望とっていましたが、決定的な理由はなく、両親のように海外で働くことへの憧れもあり、経済学部や国際系の学部から企業に就職したいという思いもありました。そのため受験生の頃は医学部以外の学部もたくさん受け、いくつか志望する大学から合格通知を頂けました。医学部は私立しか受

からず、学費が高いため悩んでいたのですが、忘れもしない3月のある日、姉が居酒屋で高野豆腐に混入していた落花生でアナフィラキシーショックを起こし、救急搬送、ICU 入院となりました。それはちょうど医学部入学金の振り込み締め切り期限前日で、合格した大学をまとめて見学をしている時でした。結局姉はすぐに回復するのですが、万が一のことを考えるととても怖かったのを覚えています。そんなこんなで私は医学部に何か運命的なものを感じてしまい、母に医学部入学金の振り込みをお願いしました。

3-4. コロンビア大学アレルギー免疫科

そんな勢いで医学部入学を決めましたが、しばらくは部活やアルバイトなど、医学部生活を堪能するので一生懸命で、アレルギーについて何か積極的に学ぼうと行動することは出来ていませんでした。しかし、大学4年次にNプログラムの先生方との出会い、米国留学に興味を持ちいろいろ調べてみると、どうやら米国の大きな病院には「アレルギー免疫科」として独立した組織があり、専門教育も確立しているらしいという事が分かりました。そこで、何とかコネクションなどを利用して、6年次の海外選択実習期間を利用し、コロンビア大学アレルギー免疫科で実習を行うことにしました。1か月間、フェローの先生にピッタリくっついて外来や他科コンサルトの対応をして、「私がやりたいのはこれだ」と確信

を持つようになりました。それからは必死に自己アピールし、学会発表の症例を頂き、将来推薦状をお願いできるように頑張りました。

4. 米国内科レジデント受験について

マッチングに関しては、いままで多くの先輩方が詳細に戦略を伝えてくださっており、私が述べるまでもないのかなとも思うのですが、自分自身がこのエッセイを読んでいた時はこの部分に一番関心があったので、記録しておきます。

4-1. 推薦状の集め方

私は医学部4年次にNプログラムの先生から米国での就活のお話を聞き、マッチングにおいては推薦状が最も厄介に感じました。多くの病院では基本3通以上、できれば米国の医師からの推薦状が必要なはずです。そこで私はどうにかして学生中に米国で実習する必要があると考えました。私の大学は、米国での臨床実習の機会を通年で設けているわけではなく、志望者が頑張って実習先を見つけた場合に、審査の上で単位を認定するというものでした。そのため、医学部5年次はとにかくいろんな先生に連絡して実習の機会を提供してもらえないか聞いて回っていました。また、金銭的な負担もばかにならない予感がしたので、官民協働留学奨学金「トビタテ！留学 JAPAN」というものを獲得しておきまし

た。この奨学金の獲得で、有名な先生に「私は国から奨学金をもらっている」と自己アピールできたので、なかなか良かったと思います。おかげで、コロンビア大学神経内科で教授をされている同窓の三本先生に繋がり、多大なるご支援の下、神経内科とアレルギー免疫科で合計2か月の臨床実習ができました。以降、それぞれ科でお世話になった先生と継続的に連絡を取り合い、コロンビア大学のレターヘッドの推薦状を2通もらう事ができました。もう1通は初期研修のプログラムダイレクターの先生に事情を説明しお願いしました。

4-2、研修病院の選び方

私は USMLE step1 および step2CK の受験を初期研修2年間で終える必要があったため、ホワイトな労働環境である必要がありました。結果、東京大学医学部附属病院という結論に至りました。実際、有給はすべて使いきり、勤務後は毎日勉強に集中することができました。ローテートする科によって状況は変わりますが、基本的に上級医の先生が多く、研修医を必ずしも労働力とみなしているわけではないので、USMLE 受験やマッチングで一定期間の離脱があり得る場合には、大学病院は良い選択かもしれません。

4－3．USMLE 受験

以下時系列にして私の受験歴をご紹介します。

2018 年 06 月 医学部 6 年生、USMLE 受験申込

2018 年 10 月 StepI 受験予定も準備が間に合わず断念しキャンセル

2019 年 03 月 医師国家試験受験直後、Step2CS 受験

2019 年 10 月 研修医 1 年目、StepI 受験（235 点）

2020 年 07 月 研修医 2 年目、Step2CK 受験（244 点）

対策法に関しては、ネットの情報や、先輩に聞いて自分なりにアレンジしましたが、STEP I は①FA で知らない医学英語を調べる、②Rx の問題や動画を見る、③Uworld 2 周、という感じで進めました。私の場合、本当は医学部 6 年の秋に受験予定でしたが、直前の模試（NBME）で 210 点を取ってしまい、またそれ以降は卒業試験や国家試験に集中したかったため、受験をキャンセルし、再申し込みしました。非常に苦しい決断でしたが、結果的には足切りを超える点数が取れ良かったと思います。STEP 2 CK は①Online MedED というオンライン教材の講義動画をすべて見て感覚をつかみ、②Uworld を 2 周しました。①は必須ではないと思いますが、導入として②にストレスなく進めたかなと思います。

CS の準備方法は、今後 CS が廃止されるため詳細は割愛しますが、NYCSPREP というニューヨーク・ハーレムにある予備校に国家試験受験直後に 2 週間通い、

さらに同時期に受験される在米日本人医師の方の自宅で1週間ほど特訓してから挑みました。

4-4. マッチング (PS、CV、面接)

2020年05月 西元先生予備面談

2020年06月 ERAS 登録

2020年09月 N プログラム一次試験

2020年10月 ERAS 締め切り (300以上の病院に応募)

2020年11月 MSBI の ZOOM 面接(N プログラム二次試験)、他病院とも面接

2021年03月 マッチデー

時系列としては上記のようなものでした。私は7月にCK受験もあったため、CV、PS、面接の準備はなんとなくは準備していたものの、本格的に取り組めたのは8月以降でした。推薦状をお願いする際などにCVとPSは出来上がっているのが望ましいという事を考えると、非常にギリギリだったと思います。推薦状は5月ごろに先生方に書いていただけるか確認し、9月末ごろにCVやPSをメールで送付し、参考にさせていただけるようお願いしました。推薦状に関しては、実は、ここには書ききれない予想外の展開や困難がありましたが、詳細は直接聞いていただければと思います。

5. 最後に

今回、N プログラムを通して MSBI に採用して頂けたのは本当に幸運な事でした。N プログラムで既に渡米された先生方からのサポートがなければ、USMLE 受験も、マッチも、とても一人では厳しかったと思います。「もう諦めようかな」と思ったことは何度もありましたが、そんな時に先輩方の活躍を身近に拝見できたのは、大きな心の支えでした。

「勝って兜の緒を締めよ」という言葉を尊敬する先輩から頂いたので、レジデンシー—、フェローシップと、常にこれからが頑張り時だと思って、今後も精進して参りたいと思います。