

## 〈学生派遣事業報告〉

# オクラホマ大学での交換留学を終えて

京都府立医科大学医学科 第5学年 伊藤 惇

## オクラホマでの実習

私は昨年の7月に交換留学生として、オクラホマ大学の精神科で4週間の実習に参加しました。私は精神医学に興味があり、以前から精神医学の日米での違いを自身の目で見たいと思っていました。日米では言語をはじめ文化や思想も異なれば、保険制度など医療・社会制度も異なります。これらの違いが精神医学にどのような影響を与え、そして実際にアメリカの精神医学がどのように行われているのか実習を通して経験したいと思い、今回の留学プログラムに応募しました。

オクラホマでの精神科実習の内容としては、医学生2人でペアを作り、外来と病棟に3週間ずつ配属されて実習を行います。私も現地の3回生の医学生とペアを組んで外来に配属されました。外来実習では、Attending Doctorとresident、そして医学生がチームで一人の患者さんの診察を行います。診察の際は、まず医学生が待合室に患者さんを呼びに行きます。そしてバイタルサインを測る部屋へ案内し、簡単に来院理由や、病歴、現在服用している薬剤などを聞きながらバイタルサインと身長・体重を測定します。その後患者を診察室に案内し、ドクターの控えている部屋に戻ります。そこで患者のデータをレジデントに渡し、患者のショートプレゼンテーションを行います。

外来のない午後にはOU medicineと呼ばれる病棟で Consultation & Liason team に入って実習を行いました。また、毎週木曜の午後には、精神科を回っている学生20人が一堂に会して、精神科に関する講義を受けます。これは、Attendingによるものからresidentによるものまで多岐に渡ります。個人的には、精神科患者か

らの身の守り方の実習や、人種による薬物代謝の違いをケース形式で学ぶ講義、personality disorderの患者の様子を講師が真似しながら症状について説明する講義などが印象深く、記憶に強く残っています。



Attending, Resident と外来にて

## 日米での精神科実習の違い

ここで、本学とオクラホマでの精神科実習の違いについて私の感じた点を述べたいと思います。まずアメリカでは、精神科は必修の科の一つに属しており、実習期間も6週間と本学の3倍長く設定されていました。そのためオクラホマの学生は多様な精神科疾患を経験していました。またオクラホマでは4週目にOSCE試験、6週目に最終試験がありどちらもパスしなければ、再履修となってしまいます。試験に備え彼らは、空き時間や授業後は勉強に励んでいました。またアメリカの精神医学は、日本と異なり患者の診断は全てDSM-IV-TRに基づいて行われていたのが印象的でした。学生もDSMの診

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
8 AM	<b>Addiction Med Clinic</b> Elizabeth Foote, MD (WP-3340)	<b>Alternative Site:</b> VA Inpatient	<b>Med Mgmt Clinic</b> Andrew Foote, MD (WP-3340)	<b>Intake Clinic</b> Ahsan Khan, MD (WP-3340)	<b>Saint Anthony's (ECT)</b> Dr. Vinekar (St. Anthony's 608 NW 9 <sup>th</sup> St.) <small>Students will need to contact Susan Shipley to schedule an appointment with Dr. Vinekar prior to rotation. Susan.Shipley@southsc.edu or (405) 271-4219 ext. 47601</small>
9 AM					
10 AM					
11 AM	<small>July 8<sup>th</sup> - Both (Dr. Brand's Office) July 15<sup>th</sup> - Cara Cecil (Dr. Aggarwal's Office) Jun Its (Individual study time - this morning only)</small>		<small>July 3<sup>rd</sup> - Individual Study Time (this morning only)</small>		
12 PM	LUNCH	LUNCH	<b>Professorial Rounds</b> WP-3460	LUNCH	LUNCH
1 PM	<b>Intake Clinic</b> Ahsan Khan, MD (WP-3340)	<b>Med Mgmt</b> Theresa Garton, MD (WP-3340)	<b>Alternative Site:</b> Presby C/L	<b>Teaching Conf</b> (2 <sup>nd</sup> & 4 <sup>th</sup> Thursday of each month) BSEB 320 & <b>Clerkship Didactics</b> WP-3460	<b>Alternative Site:</b> Presby C/L  <small>On Friday, July 5<sup>th</sup> only, you will report to Presby C/L all day.</small>
2 PM					
3 PM					
4 PM					

一週間の実習スケジュール

断基準を覚え、患者の診察時に基準を満たすかどうか問診を行っていました。実習期間の長さや試験の有無の影響が大きいと思いますが、オクラホマの学生は広く深い精神医学の知識を身につけていました。

一方で学生への指導方法は、日米の精神科実習で似ていました。どちらも、若手の先生とチームを組み、その上に指導医がつきます。そして病棟実習では、毎日患者のところに行って診察を行い、カルテを書きます。その後上級医に短くプレゼンを行う点も同じでした。フィードバックをもらえ、次回の診察に活かせるのも両方で共通した優れた点だと思いました。

### オクラホマでの大きな壁

オクラホマでの精神科実習で求められる英語力は、私の想像を遥かに超えるものでした。精神科医が、診察中に診断基準に当てはまるかどうかを調べる問診、あるいは専門用語を用いた講義などでは何とか内容を理解できました。しかし診察中に先生が患者と雑談を始めると、あるいは疾患に関わり得る私生活についての質問を始めると途端に理解できなくなっていました。また先生によっても、私にとって聞き取りやすい先生もいれば、聞き取りにくい先生もいらっしや、苦労することも多々ありました。最初は自分の英語力に絶望もしましたし、

全く分からない会話を聞き続けることが苦痛に感じる時もありました。しかし少しでも理解を深め、実習を通して多くのことを学びたいと思ったので、分からないことがあった時や、確認が必要だと感じた時は先生と一緒にローテーションしている学生に遠慮せずに質問していくことにしました。幸い私を指導してくださった先生方や学生の友人はとても親切で、基本的なことばかり質問する私にも毎回丁寧に教えてくれました。実習が進み、徐々に英語にも慣れてくると分かる内容も増えて来て楽しくなってきました。途中からは一人で患者を予診室に案内し、バイタルチェックと簡単な予診を取るという役割も与えられました。

今回、最後まで諦めず少しずつ成長できた経験は自分にとって大きな自信となりました。今後また、このような大きな困難に立ち向かわなければならない場面に遭遇したら、この経験を活かして何事も諦めず、努力を重ねることで乗り越えていきたいと思います。

### 現地での生活（学生との交流を中心に）

現地の学生との交流は、幸運なことに大変恵まれたものとなりました。精神科と一緒に回ったオクラホマの学生は皆フレンドリーで、初日から留学生の私にどんどん話しかけてくれて、精神科の集合場所へ案内してくれました。誰も

が, “Please let me know if you need help with anything.” といった言葉をかけて、様々なことに戸惑っていた私を気づかせてくれました。そして実際に困ったことがあって相談すると、いつでも快く相談に乗ってくれました。私のオクラホマの生活が楽しく充実したものであったのは、ひとえに現地の人々の温かいサポートのおかげといえます。

同時に、私達からも彼らに話しかけ、一緒にランチに行くなど積極的にコミュニケーションを取ろうと心がけました。私達の部屋でホームパーティを企画して彼らを招待し、現地の学生との交友が深まる楽しいイベントも開きました。その後仲良くなった友人は、私達を様々な場所へ案内してくれました。Wichita wildlife refuge という自然公園でバッファローを見たり、毎週末誰かの家のホームパーティに招待してもらったり、オクラホマのカントリーミュージックの流れるクラブでロデオを見たり、射撃場に連れていってもらったりと、日本ではできない数多くの経験をしました。最終週は、日替わりで今まで仲良くなった現地の学生が夕食や、送別会を企画してくれて、もはや勉強というよりも現地の学生との交流で大忙しとなりました。

私がオクラホマの学生から学んだことは、“maturity” と “friendly” です。まず maturity についてですが、彼らは落ち着いていて、責任感が強く将来のビジョンを明確に持っている印象を受けました。医学の勉強や実習への参加も非常に積極的で、一緒にローテートすることで私

のモチベーションも高まりました。Friendly については、私たち留学生にはもちろんのこと、クラスメートや先生に対してもとても友好的です。それだけではなく、患者さんに対しても気軽に会話をします。その時には気配りも忘れません。そしてすぐに仲良くなって重要な情報を引き出してくれます。彼らのコミュニケーション能力の高さには驚かされました。

## 提 言

最後に、今後オクラホマ留学を目指される方に対し、この機会を最大限に生かすために、自身の経験を踏まえて3つのアドバイスを送ります。1点目は、渡米前に英会話と自分がローテートする科の勉強だけは必死でやることをお勧めします。なぜなら私自身は準備不足であったために、オクラホマで何度も悔しい経験をしたからです。英語力と臨床知識は、オクラホマでの実習をより充実したものにしてくれるので、ぜひ早い段階から準備するべきだと思います。2点目は、オクラホマでの実習中は積極的に自分から働きかけるべきだということです。オクラホマの医師は、挑戦を歓迎してくれます。自分がこの手技を見たい、もっと診察するチャンスを与えてもらいたいなど明確な希望があるならば、積極的に医師や実習コーディネーターに相談することを勧めます。快く相談に乗ってくれることでしょう。3点目は、休日を使って可能な限り現地の学生と交友を深め、アメリカ文化に触れましょう。その際、日本の文化について説明できるようにしておくと思われと思います。

オクラホマでの1ヶ月の生活は、日本では決してできない経験の連続です。医学の違いはもちろんのこと、人種、言語、食事といった文化の違いを肌で感じることで自分自身大きく成長できたように思います。また、今後もより良き医療者を目指して、互いに切磋琢磨する友人がアメリカにできたこともかけがえのない経験です。ぜひ後輩の皆さんにもオクラホマ留学へ挑戦していただきたいと思います。

留学に向けてご指導いただいた本学の先生



オクラホマの学生とのホームパーティ

方、国際学術交流センターのスタッフの方々、そしてオクラホマの先生方、学生の皆様、患者の皆様に心より感謝申し上げます。この経験を

今後の人生において最大限活かせるよう、日々邁進していきます。本当にありがとうございました。

## オクラホマ大学臨床実習留学を経験して

京都府立医科大学医学科 第5学年 輿 奈利子



### 派遣先の紹介／選んだ理由

私は2013年7月1日から約1ヶ月間、アメリカ南中部に位置するオクラホマ州のOklahoma University Health Science Center（以下OUHSC）にて臨床留学を経験しました。テキサス州のすぐ北に位置するオクラホマ州はカウボーイが有名な地として知られており、OUHSCのシンボルマークにもなっています。OUHSCは医療関連部門7学部からなる大きなセンターであり、広大な敷地において各部門の建物は長く入り組んだスカイゲートでつながっています。

今回私はこのOUHSCにおいて産婦人科の臨床実習プログラムに参加しました。産婦人科は私の中で興味があった科の一つであり、またオクラホマでの実習の前に日本でのポリクリで産婦人科を先に回るようになっていたので、より

日本とアメリカの医学教育システムの違いについて実感できるであろうと感じ選択しました。

### 日本と海外の違い（実習内容、医学教育システムについて）

OUHSCでの産婦人科実習は大きく分けてObstetrics, GynecologyそしてSubspecialityの3つに分かれます。この各部門はそれぞれ、Labor & Delivery, Ante Partum, Benign Gynecology, Urogynecology, Gynecologic Oncologyに分かれ、学生はこの5パートをローテートします。期間は、Benign Gynecologyが2週間、それ以外は1週間ずつで、産婦人科全体として計6週間実習することになります。私は今回4週間の留学であったため、この中からOncology, Benign Gynecology, Labor & Delivery, Urogynecologyの4つの部門をそれぞれ1週間ずつ回りました。同期間のローテーションでは、約20人の学生が産婦人科を回り、その中で2～3人ずつの小班に分れて、各部門の実習を行っていきます。普段は小班で行動しますが、週に2～3度は全員が集まって、簡単な症例問題のquizzes試験やresidentによる講義などがあり、また糸結びなどの手技実習も設けられています。

基本的に産婦人科実習は最もハードな実習のうちの一つと言われ、OncologyやL&Dでは朝は日が昇る前の午前5時前から病院に行き、早朝カンファの前に入院患者の問診をとり、その後residentとともに診察をします。またBenign Gynecology以外は手術があり、学生は全員清潔

で参加します。どの部門でも常に忙しいという訳ではありませんが、問診・プレゼン・自主学習・授業・カルテ記載などを行い、実習が終わるのはだいたい17時くらいになります。

今回1ヶ月間の実習期間の中で特に印象深く、実際良かったなと感じた点は問診の徹底性、また豊富なオンライン教材の使用、評価の多様性の3点です。

まず徹底的な問診についてですが、学生はどの部門に行っても初診、再診、術前、術後など様々な問診、身体所見をとり、チームの中でこれが学生の大きな役割という位置づけです。アメリカは検診なども多いため、初診の方も多く、学生が問診をとる機会が非常に多く得られます。Benign Gynecologyは外来中心であるため1人の生徒が1日10件ほど問診をとる機会があり、それを2週間続けます。このように入院患者も含めて、ほとんどの患者では学生による問診によりまず基本情報がカルテに記載されて、ショートプレゼンを行い、residentはそれをもとにして診察を行っていきます。OUHSCのカルテはあらかじめ項目のテンプレートが決まっており、項目に従いチェックをいれたり、一言書き添えるだけで、記載する側も、読む側も分かりやすいように工夫されていました。このように学生のうちから実際の医療チームの一員としての役割を与えられ、多くの患者に実際に対応する機会が多い環境で実習することにより、責任をもち、意欲的、積極的に実習する学生が多く見受けられました。

次にオンライン教材ですが、これが特に印象的で、限られた期間内で最大限に学ぶ機会を得るために、豊富な資料がオンライン上に揃えています。ほとんどの生徒は毎日iPadとPCを携帯して、空いた時間にそれらを活用し、このオンライン上の資料で勉強をします。オンライン教材は全て学生共通“hipocrates”というサイトにまとめられており、1～2年時の授業の動画も全て視聴できます。産婦人科のサイトの中には3D解剖、問診の仕方、実際の内診や手術内容といった多種多様な音声つきの動画や資料が用意されており、事前学習に役立ちます。

Urogynecologyではこの教材での事前学習終了証明書の提出が必要であったり、週に1度の症例問題 quizzes 試験ではオンライン上にある数百題の問題を解いて試験に臨みます。実際使う教科書や授業中の多くは紙媒体を使用しますが、この豊富なオンライン教材により、より効率的に予習・復習ができ、実習内容も濃いものになっています。

最後に評価についてですが、OUHSCの多くの科では実習期間の最終週にFinal Exam, OSCE, Oral Examを行い、産婦人科ではこれに加えて毎週の quizzes 試験、Clinical Performanceが評価の対象となります。OSCEやOral Examでは実際の模擬患者さんに対して、問診から診察、また症例を掲示されてそれに対するSOAPを述べていくといった試験がなされます。これらの試験では翌日に担当doctorから一人ずつに対し直接フィードバックが得られ、良かった点や不十分であった点をきちんと認識できます。また評価の40%を占めるClinical Performanceでは、resident/fellow/attendingを問わず、関わった全てのdoctorに生徒が一枚ずつ評価用のピンクカードを渡して評価してもらいます。このカードの中でも評価は非常に細かく、8項目に対して1(GradeD)～8(GradeA+)の8段階で評価されます。このように実習の最後に大きな試験があることは、6週間という長期の実習に対してのモチベーションの維持にもつながり、またそれぞれの科において、知識・実践力・判断能力など総合的な面で評価を受け、それをフィードバックしてもらえることで、やりっぱなしでは終わらない、今後に生かしていける実習になると感じました。

## アメリカでの生活

今回私たちは1ヶ月間一緒に留学した4人で寮生活を送りました。寮はOUHSCの敷地内にあり、非常に居心地のよい寮でした。オクラホマの夏は例年40℃を越える日が続く、またトルネードの発生頻度が多い都市としても有名ですが、今年は例外的に比較的過ごしやすい夏であったらしく、あまり京都の夏との気候の違い

は感じずに快適に過ごすことができました。食事の面では近隣にあまり店などがなかったため、毎週のように現地の学生に大きなスーパーまで送ってもらい、アメリカサイズの食材の買い物を楽しんでいました。オクラホマは多様なアメリカの人種の中でもメキシコやベトナム系が多く、そのためオクラホマの代表的な食事はメキシコ料理をアメリカ風にアレンジしたものが多かったです。また海から遠いため、あまり新鮮な魚などは手に入りやすく、このような食生活がアメリカでの肥満都市第2位の一因かもしれません。観光の面では平日は実習やその準備でとても忙しかったため、週末にできるだけ予定を詰め込んで、皆でミュージアムに行ったり、映画館や野球観戦などを楽しみました。また友達が車でバッファローという野生の大きな牛を見に郊外まで連れて行ってくれたり、毎週のように色々な方の自宅に招待してもらい、庭でハンバーガーやホットドッグのパーティーをしながら、現地の人々との交流を楽しみました。



### これから派遣を希望される方への提言

正直、今回の実習では自分の英語能力の至らなさをゆえに楽しいながらも、つらい思いをたく

さんしたことも事実です。しかし、学生の間に海外での医療を体験することは、その後の自分への実習への取り組み方、また将来医師になった時に大きなことに挑戦する活力を得るといった意味でもかなり大きな糧になると思います。アメリカの医学生のレベルはとても高く、卒業時には日本の研修医に匹敵するとも言われていますが、その所以は今まで述べてきたような学生実習の中で医療チームの一員としての役割、責任をきちんと自覚していることに加え、アメリカの医療現場ではそのチームの中で、近い先輩に指導を受け、自分はまた後輩に教えるといった屋根瓦式が徹底されている環境が何より大切だと感じます。ほとんどの科において主たる実習担当者は resident が担い、学生にとって常に身近な存在であります。年齢も近いため、あまりためらうことなく日常でぶつかる疑問を投げかけ、指導を受けることができ、resident 側も教える機会を多くもつことでより自分の知識、経験を深めることができます。またそのような resident の存在を常に意識することによって、アメリカの医学生たちは自分達が近い将来に求められる能力を実感し、さらに真剣に実習にうちこむようになります。

現在、我が京都府立医大の医学教育システムもこのようなアメリカ式に類似して大きく変わろうとしています。より長い時間を臨床実習で費やすことで、じっくり時間をかけてより多くのことを臨床現場から学んでいき、実習中においては学ぶ側が最大限の力を引き出せる屋根瓦式の環境づくりが導入されつつあります。今後医学生として、研修医としてのさらなる能力レベルの向上において、このような教育改革は大きな飛躍を遂げる糧になると、今回のアメリカでの臨床実習留学を通して強く実感しました。これから続く後輩の皆さんにもぜひ学生のうちに国際的な経験をし、今後につながる多くのことを学んでもらいたいと思います。

最後になりますが、今回このような素晴らしい機会を与えて下さり、また留学に至るまでに多大なご指導くださいました、学長先生をはじめ、教授の皆様、先生方、国際学術交流セン

ターの皆様に感謝致します。本当にありがとうございました。      ございました。

## オクラホマ大学での実習を終えて

京都府立医科大学医学科 第5学年 重本里奈

### 派遣先の紹介

今回、私は本学と学生相互派遣を行っているオクラホマ大学に派遣していただきました。オクラホマ大学は1890年に創立され、医学科は1910年に4年制として開設されました。現在では、医療関連分野7学部から構成される米国有数の大規模なヘルスサイエンスセンターとして発展を遂げています。

オクラホマ大学にはおよそ640人の学生が在籍しており、最初の2年間はオクラホマキャンパスで基礎医学、臨床医学の座学を受け、USMLE step1、OSCE試験に合格すると、3年生からは病院実習が始まります。病院実習はオクラホマキャンパスとタルサキャンパスのどちらかで行うことになっており、2年生の終わりに4分の1ほどの学生はタルサキャンパスでの実習を選択するようです。今回私が実習させていただいたのはオクラホマキャンパスだったのですが、オクラホマキャンパスは広大な敷地を有しており、OU Medical Center, The Children's Hospital, VA Medical Centerなどを始めとする多くの病院が敷地内にありました。キャンパス内には学生が利用できる図書館やカフェはもちろんジムなども完備しており、また病院の周辺は緑に囲まれたのどかな光景が広がっており、学生が勉強するのに非常に恵まれた環境だと思いました。

### オクラホマ大学での実習内容について

今回私は神経内科を4週間まわらせていただきました。最初の1、2週目は入院患者の診断・治療に関わるチームに所属し、3、4週目は他の

診療科でフォローしている患者さんで神経内科疾患が疑われる方のコンサルトをするチームに所属して学ばせていただきました。1、2週目と3、4週目では実習内容が全く異なっており、どちらも非常に充実したものでした。

1、2週目はOU Medicineという病棟で主に脳梗塞の患者さんの入院管理を学ばせていただきました。1日の流れとしては、まず学生は朝6時過ぎ頃に病棟へ行き患者さんのお話を伺ったり、神経診察をさせていただいたりします。その後7時30分よりチームでのミーティングでプレゼンを行い、アテンディングドクターやチーフレジデント、1、2年目のレジデントと共に患者さんの病態についてディスカッションを行います。それが終わるとチーム全員でラウンドをするということを毎日繰り返していました。その他にも午後には週に2、3回の頻度でCBLという症例検討会形式の講義があり、学生はあらかじめネット上で提供されている学習資料を用いて予習してから講義に臨んでいました。

3、4週目はERセンターに運ばれてきた患者さんの救急対応についての実習に参加したり、他科からの依頼を受けて患者さんの診察へ行ったりしました。1、2週目とは全く違う疾患の患者さんを多くみることができ大変勉強になりました。

アメリカの医療という点に関しては、私が実習させていただいた病棟は無保険の患者さんを多く受け入れている棟ということもあって、費用のかかる検査や治療が受けられなかったり、低所得であるため今まで病院に来ずに病気を放置して悪化したりした方などの悲しいケースも

多くみました。また麻薬の乱用や銃創など日本ではあまりみることのないケースにも多々遭遇しました。他国の医療事情を目の当たりにすることで、今まで当たり前だと思っていた日本の医療のいい点に気付かされたと同時に、日本の医療保険制度の必要性や、これから高齢化していく日本で今の日本の医療水準を維持していくことの難しさ・重要性についても再認識しました。

### 医学教育システム

今回の実習の中で神経内科における診断・治療のプロセスはもちろん、オクラホマ大学の教育システムにおける様々な利点に関しても多くを学びました。

オクラホマ大学の教育システムの中でも特に印象的だったのは、学生に対する徹底した評価・フィードバックシステムです。学生は毎日朝早く病院に来て患者さんの神経診察を行いその後チーム全体でミーティング、ラウンドをするといったように、まず学生が自身でトライしそれに対して指導医がフィードバックを行うことが徹底されていました。その他にも講義の後には必ず小テスト、それに対するレビューがあることや、構音障害・脳死を想定した患者に対して神経診察を行うSP(アドバンストオスキーのようなもの)とそれに対する指導医・他の学生・模擬患者からのレビューがあることなど様々なプログラムに対して多方面からのレビューがいただけるようになっていました。学生は様々な視点からフィードバックが得られることによりその場で良い点・改善すべき点を知り次の機会に活かすことを繰り返していました。

これらをサポートするシステムとしてインターネット上の豊富な学習資料も印象的でした。講義に対する予習資料や診察方法に関するビデオなど必要な情報はすべて公開され全員が共有できるようになっていました。これらを使って知識を得ると同時に実際の臨床の現場で患者さんを診て、自身で考え、医師からのフィードバックがもらえることでより知識が深まり定着しました。

このような素晴らしい教育システムを支える根底として医師の方々の熱心で手厚い指導、学生の高いプロ意識に触れ非常に刺激を受けました。常に実践と評価が繰り返され、とすればストレスが多くかかる環境の中で、はっきりとした目的意識を持ち、チーム医療の一員であるというアイデンティティを持っていることが、このような厳しい競争の中で切磋琢磨できる原動力になっているのだと強く感じました。

### アメリカでの生活面について

滞在中は学生寮を用意していただき、2人1部屋の生活をしていました。学生寮はキャンパス内にあり病院へ行くのにとっても便利な場所にあり、毎日歩いて通学していました。1か月という長い期間を同級生と海外で過ごすのは初めての経験で最初は不安もありましたが、頼りになる同級生のおかげでとても楽しく過ごすことができました。

また、オクラホマは車社会で車がないところにも行けなかったため、休日にはオクラホマの学生に様々な場所へ案内してもらったり、家でバーベキューパーティーを開いてもらったりと非常に充実した休日を過ごすことができました。オクラホマには日本にはない広大な自然が広がる公園や山などがたくさんあるのでこれから派遣される方にはぜひ体験してほしいと思います。

### これから派遣を希望される方へ

これから派遣を希望される方に向けて私が留学前に準備していたことなどに関して簡単にご紹介したいと思います。英語面に関しては、ネイティブの英語のスピードについていける自信が全くなかったため、NHK ラジオやCNNなどを聞いてひたすらシャドーイングすることを繰り返していました。また医学英語に関しては、神経内科疾患に関係する用語から始めて少しずつ語彙を増やしていきました。診察や問診に関しても、先生からご指導を頂いたり、一緒に留学する友達と共に英語でできるように練習したりしました。また、毎週木曜日の朝には先生方



のご指導のもと、アメリカの教科書を使って症例検討会形式の勉強会を開き医学英語に少しでも慣れるように努力していました。この勉強会では学生が司会を行い学生がディスカッションを行う、という学生主体の形式で行っていたので最初はともしんどかったですが、先生方や去年留学された先輩方のお力添えのおかげで、とても実りの多い勉強会を行うことができたと思います。

アメリカに行ってから、やはりネイティブの英語はとてもスピードが速くなかなか理解できなかつたり、オクラホマにはあらゆる国から来ている人々がいてそれぞれクセのある英語を話すのでアクセントの違いに苦労したりしましたが、わからないことがあれば3年生や4年生の学生に聞くと非常に親身に教えてくれ、とても助けられました。また、始めに苦労したことのひとつにカルテやカンファレンスで使われる

略語の多さがあり、ただでさえ速いスピードで進んでいくカンファレンスの中で略語の意味を1つ1つ調べていかなければならなかったことがとても大変でした。余裕があれば英単語を覚えると同時に略語も確認しながら学習していくと効率がいいと思います。

いろいろと書きましたが、最初は馴染むのがなかなか難しく苦労すると思います。しかしわからなくてもあきらめず、どんどん質問していくことが大事だと思うので頑張ってください。

最後になりましたが留学するにあたってご尽力くださった田代先生をはじめとする先生方、学生課の方々、国際学術交流センターの原さん、職員の方々に厚く御礼を申し上げます。このような素晴らしい機会をいただいたことに感謝し、今後の勉学に活かしていきたいと思えます。本当にありがとうございました。

---

## 留学のすすめ

京都府立医科大学医学科 第5学年 山田 悠貴

### 渡米前夜

僕がオクラホマに留学しようと思ったのはアメリカの医療に興味があったというよりも、アメリカという国そのものに興味があったからだ。言うまでもなくアメリカは世界で一番強大な国である。単純にGDPが多いということだけではない。あらゆる研究分野で世界をリードし、Microsoft、Google、Appleなどの世界を大きく変えつつある企業もアメリカで生まれた。アメリカには数字には表せないすごさがある。そのすごさの秘密は何なのか、長い間気になっていた。だからオクラホマ大学との交換留学プログラムを利用してアメリカを見てこようと思ったのだ。思い立ったが吉日で、僕はその日から

英語を勉強し、プログラムに応募し、試験を何とか通過してアメリカに行けることになった！出発前の伊丹空港までは両親が見送りに来てくれた。僕は生まれてから今までずっと京都の実家に住んでおり、1ヶ月以上も家を空けたことなどなかった。親は一人息子の旅立ちをさぞ心配したことだろう。ただその胸中は僕も同じである。1人でろくに料理も洗濯もしたことがない僕がアメリカで自活し、さらに英語を話す患者さん相手に実習などできるのだろうか、この時には不安で胸が押しつぶされそうだった。だがもう後戻りは出来ない。「決まったものはしゃあない！なんとかなるわ！」と、不安を押しつぶしながら僕はアメリカへ渡った。

## 聞くと見るでは大違い

何事も聞くと見るでは大違いである。日本にいながらにしてアメリカの情報に触れることは多々ある。僕たちはハリウッドの映画を見たり、洋楽を聞いたりするし、アメリカに関するニュースやドキュメンタリーだって事欠かない。そしてそれらを元にアメリカという国のイメージを作っている。しかしその情報の多くは現実より誇張されていたり、歪められていたりするものだ。映画ではアメリカ人がすぐにキレて物にあたったり、暴力をふるったり、はたまた銃をぶっぱなしたりといったことをよく目にするが僕が接したアメリカ人は医者も患者さんも町の人も概して優しくて分別があり、そして陽気であった。(ストリートギャングは怖かった。) TVのドキュメンタリーなどではよくアメリカの貧富の差のことが取り上げられる。たしかに医療保険の種類によって治療方針が変わるといったことを目撃した事もあったが、テレビで伝えられていたほど貧富の差がはげしいという感じはしなかった。実際に見て感じたのは、日本のメディアで伝えられているよりいい国だな、ということだ。人々は陽気で優しいフレンドリーである。家族が付き添っている病室が非常に多く、家族の絆の強さを感じた。歩行者が横断歩道のわきで立っていたら車は必ずとまるし、ドアは次入る人のために開けておくなどマナーも良い。土曜日には夜通し飲んだりダンスバーで踊ったりと遊ぶことにも貪欲である。(けっこう年配の方でも夫婦で踊ったりする。) 映画は安く、肉はうまい! 総じて日本人より仕事でもプライベートでも人生を楽しんでいるように見えた。また、アメリカ人は自由やチャレンジ精神をととても尊重している。目上の人と議論するのにためらうことはないし、失敗を恐れて周りと同調するという事もない。僕はこれがアメリカのすごさの秘密ではないかと思った。これらの経験はオクラホマという田舎町の特殊なものなのかもしれないが、実際に見た後では僕のアメリカに対する印象はずいぶんと変わったのだった。

## 実習生活、健康生活

僕はお産を経験できるということと、幅広い疾患を見られるということから家庭医療講座で実習を行った。日本ではあまりないクリニックでの実習ができるということも魅力だった。家庭医療講座ではあらゆる疾患の初診、慢性疾患の管理、定期健診を行っている。日本の総合診療科との違いは小児や妊婦を含む定期健診を行い、お産の管理もすること(アメリカは普通、学校や企業では健診を行わない)。病棟も持っていることなどであろうか。クリニックでの実習の時は、朝の9時に担当先生の所属しているクリニックへ行き、その先生の診察や処置を見学したり、予診を取ったりして、5時には家に帰っていた。スペイン語外来などアメリカならではの特殊な外来もあった。乳児や妊婦の健診も沢山見学させて頂いた。患者さんの予診をかなり取らされたのも勉強になった。病棟での実習の時は朝の6時に病棟に行ってチームカンファ、患者さんの診察、attendingとのカンファ、回診、病棟処置と行って昼2時くらいに開放されていた。病棟ではお産も何回か見学させていただいた。アメリカの病室はすべてが個室で広く、家族の付き添いが多いのが印象的であった。実習から寮へ帰ってきた後は映画や野球を見に行ったり、バーに連れて行ってもらったり、ガンレンジに連れて行ってもらったり、パーティーを開いたり結構楽しんでた。洗濯や料理作りなどはアメリカでは家電が大きくて使いやすいのでやり易かった。病棟の実習の時は日の出前には起きて、日の入りとともに晩御飯を食べて寝るという健康的な生活を送っていたので、大分体調が良く、毎日が充実していた。

## 英語を使えるということ

留学する前は、アメリカで実習するには英語ができないといけないし、英語論文も読まされるし、医者には英語が必要だって言われるし、というかなり消極的な理由で英語を勉強していた。だが留学して英語を日常的に使うのに慣れると、英語に対する印象がだいぶ変わってき

た。転機となったのはアメリカ人の医者がカルテを入力するのを見た時である。速かった。流れるように文字が打ち込まれていく。英語には文字が26文字しかないため日本語の様に漢字の変換で詰まるということはない。それにキーボードの配置だって英語を打ちやすいように作られている。なるほど英語のキーボード入力が早いのは当たり前である。そう考えるとこれからのIT時代にはコンピュータへの入力スピードの早い英語が有利だと感じた。更に言えばそのコンピュータを動かしている言語も英語を元としているし、ビジネスマンや研究者の間では共通語として使われ、科学の最新知識は全て英語で発表されている。新しい科学分野であるゲノムなんてサザンプロットとかPCRとか専門用語はほとんどが英語ではないか。それならみんな最初から英語で科学を勉強した方が早いで、英語を勉強しない手はないと思った。そんなわけで、僕は留学して英語が大好きになったし、英語を今までより熱心に勉強するようになった。

## 日本をみる

外国の文化に触れると今まで気が付かなかった日本の良さも見えてきた。まず日本人は何と言っても健康的である。アメリカ人はいつもジュースばかり飲んでいるし肥満の人もとても多い。医者ですら仕事の合間にジュースをいつも飲んでいる。やはり日本人は伝統的に健康的なものを食べて健康的な生活を送り、それが長寿を根っこから支えているということを実感した。さらに日本はあらゆる面でスマートである。エレベータがずれて止まることはないし、公共の駅やトイレも清潔で、サービス業の接客も丁寧すぎるほど丁寧だ。アメリカで生活して日本の技術の精密さや気配りのきめ細やかさを実感した。

## 未来への希望

僕は帰国前日、オクラホマの見納めだと思っ

て、立体駐車場の屋上からオクラホマ市の夜景を眺めていた。ダウンタウンの中心には石油会社が建てた高いビルがあるものの、オクラホマのほとんどは木々の豊富な静かで暗い街だった。夜景を見ながらいろんなことを考えた。『この1ヶ月色んなことがあったけどあつという間だったなあ。あんまり優秀な生徒でもなかったのによく頑張ったよ。日本に帰っても、もっと英語を勉強したいなあ。まじめに英語の勉強会にも出よう。アメリカで勉強した家庭医療を日本でも広めたいなあ。あと、早く卓球してえ。』（僕は熱心な卓球部員。）その時、僕には留学に対する後悔の念は微塵もなかった。胸の中は希望と日本での生活を改善する新しいアイデアで満ち溢れていたのだ。

## 後輩たちへ

留学することはいくつかの困難を伴うが得られるものは計り知れないほど大きい。さらにいえばその困難の後に後悔が残ることはまずない。残るのは達成感と希望のみである。なので、僕は後輩諸君にもぜひ留学に挑戦してほしいと思う。その経験はきっとあなたの人生を変えるだろう。

[英語の勉強ツール紹介]

水曜朝の勉強会：学生で自主的に水曜朝、英語での症例検討会をしている。英語の勉強になるだけでなく、一緒にオクラホマ留学を目指す仲間もできた。

やさしい英語で外来診療(本)：簡単な英語での問診の方法がわかり易く書かれている。

医英単3600(アプリ)：英語の医学用語を覚えるクイズアプリ。値段が少し高いが発音も聞けるし、間違えたとこだけ再出題できたりして便利。

TuneInRadio(アプリ)：世界中のラジオ放送が聞ける無料アプリ。特にScience360というチャンネルは医学的な話題も多くてお勧め。