

平成 27 年度 基礎上級

Mount Sinai 医科大学

留学報告書

平成 28 年 2 月 15 日～3 月 22 日

福島県立医科大学

m121049

齋藤恵理子

【はじめに～Mount Sinai 病院、ニューヨークについて～】

【実習について】

1. Mount Sinai 病院での病院実習
 - 1.1 内分泌科 Endocrine
 - 1.2 精神科 Psychiatry
 - 1.3 精神科救急 Psych ER
 - 1.4 World Trade Center health program
2. 外病院での実習：Family doctor Dr. Gottlock の外来見学
3. 学生の授業
 - 3.1 Lectures（医学部）
 - 3.2 Small Group Discussion（医学部）
 - 3.3 Master of public health：Addiction medicine
4. 実習のポイント・学生として病院実習に求められる姿勢

【言語について】

【学外での活動】

5. The Mount Sinai Center for Transgender Medicine and Surgery Special Lecture
6. 9/11 tribute center
7. Asia Society “3-11 and 9-11 Survivor Stories”

【学生・その他現地の方々との交流】

【週末の過ごし方・衣食住など】

8. 住まい
9. 食事
10. 普段の生活における留意点～治安・交通手段・コミュニケーションなど～
11. その他

【終わりに】

【はじめに～Mount Sinai 病院、ニューヨークについて～】

私が今回約5週間学んだ Mount Sinai 医科大学は、米国ニューヨーク州のマンハッタンにある。1852年に開業、ベッド数は1,171床(2013)。主に三次医療を担っている。

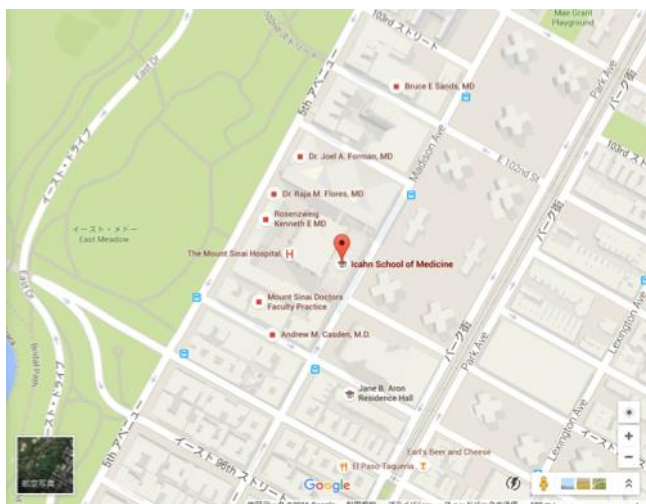
私が実習を主に行ったのは系列病院がいくつかあるなかでの Mount Sinai 病院(マンハッタンの、Upper east side と Harlem と呼ばれる2つの地区の境目にある)であり、この他州内に Mount Sinai Beth Israel、Mount Sinai Brooklyn、Mount Sinai Queens などが存在する。これらと Icahn School of Medicine at Mount Sinai (Mount Sinai 医科大学)を含めて Mount Sinai Health System と呼ばれる。

このように Mount Sinai 医科大学への留学では、学べる専門分野が多岐に渡ることはもちろんのこと、Mount Sinai Health System のネットワークによって、三次医療から Family doctor による外来まで様々なレベルでの医療を学ぶことができるのも特徴である。(参考：www.mountsinai.org 2016年4月10日アクセス)

また Mount Sinai 病院が位置するマンハッタンは、人口約170万人の都市であり、観光地として有名なだけでなく、世界経済の中心を担うウォール街や国連本部が存在するなど、世界の中心都市という側面も持つ。マンハッタンは、観光客にとっては魅力溢れる街であり、働く人にとっては世界で最も忙しい街のひとつである。

また、様々な背景を持つ人々が共に生活しており、イタリア系・ユダヤ系・中国系・ヒスパニック系など様々な人種の人々が地域ごとに趣の異なる文化を形成している。

こうした理由から、Mount Sinai 医科大学留学では病院で学べるだけでなく、マンハッタンという街そのものから学べるものも多く、面白い経験が出来るのではないだろうか。



画像：
 Mount Sinai 病院・Icahn School of Medicine at Mount Sinai は Madison Avenue と 98th st. の交差点にある。

【実習について】

1. Mount Sinai 病院での病院実習

1.1 内分泌科 Endocrine

5 週間のうち、第 1・4・5 週目で内分泌科の実習をおこなった。スケジュールは以下の通りである。

Endocrine Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday		
7:30		Nutrition Attending Rounds w/ Dr. Mechanick 7:30 am to 8:30 am		Nutrition Attending Rounds w/ Dr. Mechanick 7:30 am to 8:30 am			
8:00	Attending Rounds 8:00 am to 9:30 am Atrium Bldg 4th Floor Room AB4-11	9W	Attending Rounds (Grand Rounds) 8:00 am to 9:30 am Atrium Bldg 4th Floor Room AB4-11	9W	Attending Rounds 8:00 am to 9:00 am Atrium Bldg 4th Floor Room AB4-11		
8:30		Med. Grand Rounds 8:30 am to 9:30 am Hatch Auditorium		Diabetes Gr. Rounds 8:30 am to 9:30 am Atrium-AB4-11			
9:00	Diabetes Clinic 9:00 am to 12:00 noon 17 East 102nd St. 4th Flr (CAM Bldg.)						
9:30							
10:00		Patient Consults/Rounding with Attending/Consulting with Medical Students on Rotation	Patient Consults/Rounding with Attending/Consulting with Medical Students on Rotation	Patient Consults/Rounding with Attending/Consulting with Medical Students on Rotation	Patient Consults/Rounding with Attending/Consulting with Medical Students on Rotation		
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Metabolic/Nutrition Conf. 12:00 pm to 1:00 pm Atrium-AB4-11						Endo Clinic Conf. 12:00 pm to 1:00 pm Atrium-AB4-11
12:30				Endocrine Clinic 1:00 pm to 4:00 pm 17 East 102nd St. 4th Flr (CAM Bldg.)			
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30			Core Curriculum 3:30 pm to 4:30 pm				
4:00				16:30-19:30			
4:30				Endo Grand Rounds 5:00 pm to 6:00 pm Atrium Bldg AB4-11	Diabetes Clinic 1:00 pm to 4:00 pm CAM Bldg. 102nd St. 4th Flr		
5:00							
5:30							
6:00							

WED am conference gives med students, residents and fellows the opportunity to briefly present a synopsis on a subject of their choice (~ 15 min)

実習は主に Fellow（専門医過程の医師）について行った。内分泌科には 1 年目の Fellow と 2 年目の Fellow が合計で 6 名ほどいたが、そのうち誰かについて 1 日を過ごすことが多かった。

ほとんどの日は朝のカンファレンスから始まる。ここでは Fellow が自分の担当している入院患者についてプレゼンテーションを行い、Attending（指導医）が治療方針などについてコメントをしていく。

その後は、Clinic（外来）がある日は Fellow について見学をしたり、病棟回診を一緒に回ったりした（このように先生について見学したり実習したりするのを shadow する、という）。

Clinic には、Endocrine clinic（内分泌）と Diabetes clinic（糖尿病）がある。どちらも 3 時間程度の外来時間で、5~6 名ほどの患者を診察する。診察は

Fellow が担当するが、面接が一旦終了すると Fellow は必ず Attending の元へ向かい、治療方針などを話し合う。その後 Attending も診察室へ訪れて患者に挨拶をするという仕組みを取っている。こうした仕組みのためであってか患者 1 人あたりの診察時間は非常に長く 20 分から 30 分、食事指導などをじっくり行う場合は 40 分程かかる。このように、外来でひとりあたりの患者に掛ける時間が非常に長いことにとても驚いた。また、clinic で診察にあたる Fellow は毎回 3 名程度だが、Attending も 3~4 名常に待機しており、いつでも質問出来る環境が整っている。Fellow と Attending が話し合う時間が長いことも驚いたし、日本ではあまり見ない仕組みであったので興味深かった。

これ以外にも病棟回診では、内分泌疾患で入院している方を診たのはもちろんだが、別の科の疾患で入院している患者が内分泌疾患を発症させた時には Consult に行くので、それにも同行した。



写真：

Fellow 2 年目の Alex 先生と。
 Diabetes, endocrine clinic で
 Alex 先生を shadow した他、
 外来で甲状腺の biopsy (生検) を
 している様子も見学した。

上記の Fellow との実習以外に、4 週目・5 週目では Attending のひとりでもある Dr. Smith の糖尿病・高コレステロール外来で多くの時間実習をさせてもらった。Dr. Smith の外来は The Lauder Family Cardiovascular Ambulatory Center と呼ばれるセンター内にあり、ここでは、高コレステロール血症の患者を診察していた。この外来に来る患者の中には糖尿病を合併している人も多く、そうした患者では心疾患のリスクが上がるため、食事療法や LDL を下げるための薬の処方、インスリンの打ち方の指導などを行っていた。Dr. Smith は食事指導や症状の説明をとて丁寧に行う先生で、患者ひとりあたりの診察時間は短くても 40 分ほど、長ければ 1 時間程であった。

糖尿病や高コレステロール血症は症状がなかなか現れない疾患であるので、患

者が自ら危機感を持ち慣れ親しんだ食生活を変えることが非常に難しい。これは複数回の糖尿病外来見学を通してひしひしと感じた。このため、何故食生活を変えなくてはならないのか、何故1日のうち複数回血糖値を測定し記録を付けることが重要なのか、医師は丁寧に説明する必要がある。Dr. Smithは忙しい外来でも、患者に様々な資料を渡したり一緒にカルテを見ながらこうした説明を根気強くしており、そんな先生の姿勢から私は多くを学ばせてもらった。Dr. Smithの外来を訪れる患者は皆口を揃えて「こんなに丁寧に説明してくれる先生はいない、Dr. Smithは本当に良い先生だ」と言っており、患者に求められる医療者のあり方を考えさせられた。

またDr. Smithの外来では身体診察をしっかりと行っており、甲状腺の触診や頸動脈の聴診、足背動脈の触診などの手技を教わった他、高コレステロール症患者のアキレス腱黄色腫や手背伸筋腱黄色腫などを実際に見ることもでき、非常に有意義な実習となった。



写真：

(左) Dr. Smithが外来で患者に配布していた新聞記事のコピー。

患者に処方する薬（レパサ（一般名エボロクマブ）。LDL コレステロールを下げる薬剤で、インスリンのようにペン型の注射を患者が自身で行う。）がFDAに認可された際の記事。

(右) Dr. Smithと。

1.2 精神科 Psychiatry

実習の第2週と第3週目は精神科病棟での実習を行った。第2週目は Klingenstein Clinical Center (通称 KCC south)、第3週目は East building 内の病棟 (通称 Madison 5) でそれぞれ実習を行った。



写真 : Madison 5 のある East building のエントランス。

KCC south も Madison 5 も閉鎖病棟であり、出入りには鍵が必要である。また、医師・看護師の他に、セラピストやソーシャルワーカーがおり、彼らも治療のチームの一員として患者に関わる。精神科は病棟という特性もあってかスタッフ同士仲が良く「全員で患者を診る」というスタンスで治療に取り組んでいるのが印象的だった。

精神科病棟に入院している患者は、他科からの紹介か、他院からの転院か、後述する Psych ER から運ばれてくるかのどれかである。入院期間は比較的短く、1週間前後の人が多いように思われた。

精神科病棟には Fellow がいないため、Resident や Attending の先生たちについて実習を行った。各週とも入院患者から担当をひとりからふたりほど選び、その患者について学んでいくというスタイルであった。

精神科病棟実習は、毎朝のカンファレンスから始まる。朝のカンファレンスの後は決まったスケジュールは無く、学生が自分で出来ること・やるべきことを見つけて動かなくてはならないので、その仕組みを理解し自分で動けるようになるまでは辛い数日が続いた。

カンファレンス以外に私が行ったことを以下に述べる。

- 朝の回診 (Resident の shadowing)

朝のカンファレンスの前に resident は自分の担当する患者の回診に回るので、それを shadow した。慣れてくれば簡単な面接も出来るようになるので、自分から「朝の面接を行ってもいい？」と resident に聞いて、面接内用を教わりながら回診をした。

質問の内容は概ね決まっていて、その日の気分や希死念慮の有無、幻聴・幻覚の有無、薬の副作用、昨晚の睡眠のことや食欲などについて聞いていく。ここで聞いた内容を朝のカンファレンスで発表することもしばしばあった。

- グループへの参加

精神科病棟では毎日 3 回ほどグループと呼ばれる時間がある。ここでは、セラピストやソーシャルワーカーが Music group・Art group・Yoga などを行い、患者は自由に参加することができる。

私が参加した Music group では、参加者が打楽器を使って自由に音楽をするというものだった。セラピストはグループの間、患者がどんな様子で他の患者と関わっているのか、どんな雰囲気なのか、どんなことを話していたのか、などを観察しており、医師を含めたチームに報告する。

この他にも病棟に小型犬が来て患者と触れ合う時間や、身体を動かすゲームをする時間などもあり、非常に面白い時間であった。

非言語的な患者の様子を評価することができるので、各患者について詳しく知る事の出来る機会でもあり、とても興味深い時間のひとつであった。

- 個別の面接

Attending・Resident が行う患者との 1 対 1 の面接にも同行した。

新しく入院患者が来た際には必ず面接を行い、現病歴や主訴、家族歴、生活歴などを一通り改めて全て聞いていく。入院患者に対しても 1 日 1 回程度は Attending が面接に行っていたので、それに同行した。

各面接の最後には患者に質問をしてもよいよ、と言われていたので、気になった点を積極的に質問していくよう心がけた。

- 裁判所の訪問

治療を拒否する患者に強制的に治療を受けさせるために、患者と共に裁判所に赴くということがあった。私が訪れた裁判所は他の病院の中にあり、そ

ここまで患者は救急車で移動する。

裁判官が2名おり、医師が患者の病状や何故治療が必要かを証言台の上で証言した後、患者自身も何故自分は治療を受けたくないのかを証言する。医師（病院）側と患者側にそれぞれ弁護士がつく。

私が訪れた日は Madison 5 に入院している患者が2名裁判所に出向いており、2名とも治療を強制されるという判決に至った。

医師が治療のために証言台に立つ、という状況を考えたことがこれまで無かったのでとても新鮮で、かつ医師の責務について改めて考えさせられる非常に良い経験となった。

上記の他にも、空き時間には自分の担当の患者と話したり、Resident の授業に参加したり、退院後の患者の Safety plan（希死念慮が強くなった際にどう対処するかを書き起こしたもの）を作成したり、Mental status exam（患者の精神状態を評価する方法）の書き方を教わったりと、本当に様々なことに挑戦させてもらった2週間だった。

またこの2週間で、VISA で入国しそのまま不法滞在をしているため Medicare や Medicaid といった米国の国営の保険にすら加入できないホームレスの男性や、友人を薬物のオーバードーズによって無くした男性、統合失調症の症状なのか英語が話せるにも関わらずスペイン語でしか話さないヒスパニックの女性など、本当に様々な背景を持つ患者に出会えたことも大きな学びとなった。ニューヨークという街の特徴が反映されているだけでなく、患者のことを理解するためにはこうした背景についても知らなくてはならないということを実感させられた。

精神科の実習で特に心に残っているのは「精神科は話すことが治療だ」という Attending の先生という言葉であろう。投薬もちろん重要な治療の一部だが、グループ、スタッフとの関わり、他の患者との関わり、そういったもの全てが患者の健康を左右するということを学んだ、とても貴重な経験をすることの出来た2週間だった。

1.3 精神科救急 Psych ER

Mount Sinai 病院内にある救急のうち、精神科救急を担うのが、2 週間目の金曜日の午後見学へ赴いた Psych ER である。

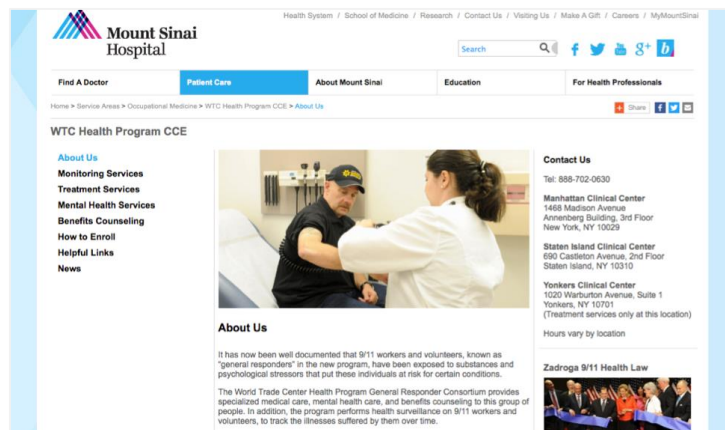
ER へ来る患者は、近親者によって運ばれてくるか自分から足を運ぶかのどちらかで、症状は統合失調症による幻聴や幻覚が悪化した場合や、双極性障害の躁状態で暴力的になっている場合、あるいは自殺企図をした場合などがあった。

見学時に 1 名の救急患者が搬送されてきたため、Resident の先生の面接に同席した。この時に診た患者は精神病症状が非常に強く取り乱していたが、Resident と Attending はとても冷静に診察をしており、その姿に感銘を受けた。

また、この患者はスペイン語を主に話す人だったが、Resident が流暢なスペイン語で複雑な精神科の医療面接を行ったことに驚いた。

福島で医療面接をする際に英語を使うことはほとんど無いだろうが、ニューヨークの医師はスペイン語も出来ないといけないのか、と思わされた経験だった。

1.4 World Trade Center health program



画像：
Mount Sinai
Hospital HP より

Mount Sinai 病院内の Selikoff Centers for Occupational Health 内に World Trade Center Health Program はある。ここでは、9.11 で被災した人や WTC 跡地で作業をしていた人を対象に、年に 1 度の健康診断を無料で提供している。対象者の中で治療対象となる疾患（COPD、喘息、GERD、うつ病など様々）を発症させた人に対しては、治療も無料で提供する。このプログラムは政府からのファンドで運営されており、近い将来福島にも同じようなシステムで運営される医療拠点が出来るとか、と想像せずにはいられなかった。

ここでは Nurse practitioner について、健康診断と治療の両方を見学した。

2. 外病院での実習 : Family doctor Dr. Gottlock の外来見学

3月8日火曜日には、普段実習をしている Mount Sinai Hospital を離れ、ダウンタウンにある Mount Sinai Doctors というクリニックで Family doctor の Dr. Robbins Gottlock の外来を半日見学した。Dr. Gottlock は LGBT (性的マイノリティーとも。レズビアン・ゲイ・バイセクシャル・トランスジェンダーの頭文字を取った言葉で、多様な性を表す用語として用いられる。) の患者を多く診ている先生で、LGBT と医療の問題に興味がある私は見学に伺った。その日の外来には 9 名の患者が訪れたが、トランスジェンダーの方、ゲイの方、セックスワーカーの方など様々であった。

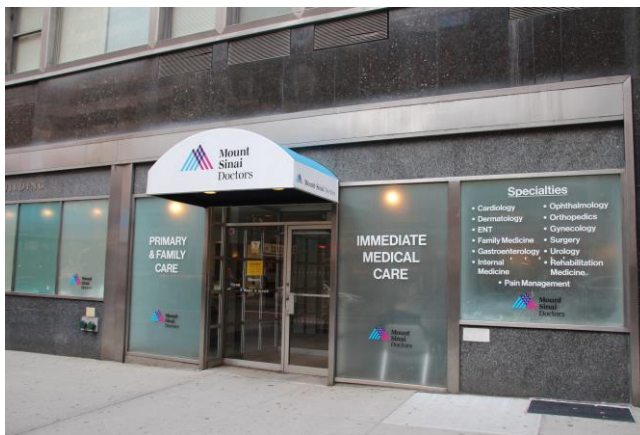


写真 :

ダウンタウンにあるクリニック。

中でも特に面白かったのは、PreP という、HIV の感染を予防するための投薬療法だ。これは、HIV 感染のリスクが高い人 (MSM (男性と性交渉を持つ男性)、HIV 陽性のパートナーがいる人、セックスワーカーなど) に対して薬剤を予防的に投与するというもので、投薬によって HIV 感染の可能性を下げる事が出来るというものである。この日外来に訪れた人の約半数が PreP を行っていたり、PreP を行うことを検討しているなど、一般的になりつつあるという印象を受けた。

日本では未だに HIV の新規感染は増加傾向にあり、予防療法にまでは意識が及んでいないのが現状であり、HIV の予防療法という概念が浸透していることがまず何よりも驚きであった。

また、Dr. Gottlock の診察では、性指向や性生活の詳細な内容などについても言及する場面が多かったが、患者が快く先生からの質問に答えていたことに感動した。これは、Dr. Gottlock と患者間の信頼関係がしっかりとしたものであることは勿論だが、性に関する情報が医学的に重要であるという教育がしっかりと患者に対してされていること、そして性というパーソナルな話題もしっかり話すという土壌があるからではないだろうか。

日本ではまだまだ LGBT の概念も、HIV についても、性にまつわるものはオープンに話すという環境が整っていない。これらは個人の心と身体の健康に密接に関わっているにも関わらず、医療を提供する場でも格差や差別が存在している。その多くは医療従事者の無知や無関心からくる差別であるというのが現状だ。

こうした自国の状況に対して問題意識を持っている私からすると、Dr. Gottlock の外来は革新的であり、医療者にとっても患者にとってもとても居心地の良い医療を行えている場であったように感じる。

日本の病院も近い将来このようになれば、と思わずにはいられなかった。

3. 学生の授業

3.1 Lectures (医学部)

病院実習の空き時間には、医学部2年生の講義へ出席した。私が参加したのは内分泌・代謝と産婦人科の講義の2種類だったが、どちらも1コマ60分で、先生はパワーポイントのプレゼンテーションを用いて授業を行う。

Lectureへの出席は任意であり、かつ授業は全て録画されオンラインで生徒に向けて配信されている。そのためか出席している生徒数は少なかったが、生徒に話を聞くと、各自自分にあったスタイルで勉強しているということであった。



写真：Lectureの様子。

授業は60分間の講義でカバーする範囲が非常に広いので（例えば骨粗鬆症についてなら1コマで骨粗鬆症について全て話す）で、学生は自分からわからない点などをしっかり勉強する必要があるようであった。

また、講義はスライドを用いて行われるが、先生は学生と話すかのように、全体に向かって語りかけるように講義をしていたのがとても魅力的だった。生徒もこれに応えるように問いかけに積極的に答えていた。また先生が話している中でも手を挙げて質問をするなど、自ら進んで授業に関わるという姿が一貫して見られた。

こうした様子を見ていて、授業は先生から生徒への一方的な情報の提供というわけではなく、双方向からのアプローチによって成立していることを実感した。

学生の積極性も勿論のことだが、それを是とする環境・文化的な土台があることが何よりも日本との違いだろう。

3.2 Small Group Discussion (医学部)

授業で習った疾患については、SGD という方法でアウトプットする時間がある。これは実際の症例を読み、それに付随する質問に答えていくというもので、10人前後のグループに担当の先生がひとり付き行われる。

生徒がみな積極的に質問したり意見を述べている様子はやはり日本と大きく異なり、刺激を受けた。

3.3 Master of public health : Addiction medicine

MPH コースの学生の紹介で、Addiction medicine の授業に出席することができた。私が参加した回は、実際に薬物依存やアルコール依存を経験したことのある方が3名ゲストとしていらっしゃり、ライフストーリーを聞くという授業だった。依存するに至った過程や、当時苦しんだこと、どうやって薬物やアルコールを断ち切ったか、というようなお話しをしてくださった。参加していた学生全員が3名の方のお話しにじっと耳を澄ませて聞いており、質疑応答も活発に行われた、非常に興味深い授業であった。

4 実習のポイント・学生として病院実習に求められる姿勢

- 目標を持って実習に臨むこと

これまで述べてきたように、Mount Sinai 医科大学への留学では、様々な科で実習をすることができる。自分が希望し、熱意を先生に伝えれば、多くの科の先生は快く留学生を受け入れてくれるだろう。しかしこれは逆に言えば、自分のやりたいことははっきりしていなければ、何をしたらいいのか途方に迷ってしまうということでもある。出来ることは無限にあるが、そこから何を選ぶかは自分次第であり、選ぶ力が必要不可欠となるのだ。だからこそ留学前に自分のやりたいことをはっきりさせておくことが、留学期間を有意義に過ごすために重要となる。

今回私が掲げていた大きな目標は、LGBT healthに関わるものを見るということ、患者と沢山話してその人となりを知るということ、様々な人に会い様々な場所に赴いて見聞を広げることである。この3つを達成するために、Dr. Gottlockのクリニックで実習をしたり、後述するDr. Marci Bowersの講演会に赴いたりした他、授業に参加する時間よりも外来見学に行く時間を増やしたり、積極的にSocializeをしたりするよう心がけていた。結果自分が掲げていた目標に沿うような実習が出来、それらはとても有意義であったので、目標をしっかりと持って実習に臨んだことは正しかったのではないだろうか。

- 質問・発言を積極的にすること

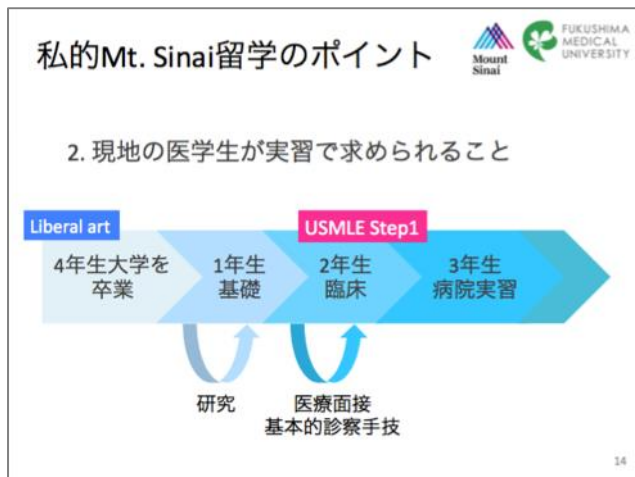
前述したように、現地の学生は非常に積極的に発言・質問をする。質問をしないと理解していないと見なされるため、質問は非常に重要である。外来見学であればひとり診察が終わる度に「何か質問はある？」と尋ねられるので、その際は必ず質問をするよう心がけた。それ以外の時も、どんな些細なことでも良いので積極的に自分から聞く、という心構えで実習に臨んだ。

先生方は皆忙しくしているが質問にはいつも丁寧に答えてくれる。質問する学生は勉強熱心だとして歓迎されるので、臆せずに質問するようにすると良いだろう。

- 米国の医学教育～医学部入学前から卒業後、キャリアについて～

米国の医学生は医学部に入学する前に4年制大学を卒業しており、専攻する学部は学生によって異なる（生物学や数学など）が、そこでLiberal artsを学ぶ。医学部入試では筆記試験はもちろんだが、Interview（面接）やEssay（小論文）なども筆記試

験と同等の重みで行われ、更には4年制大学時代の研究活動などが評価される。そのためか学生の研究に携わる力や、自分の考えを文章や言葉で表現する能力は非常に高いと感じた。



画像：
留学報告会のプレゼンテーションより抜粋

医学部は4年間であり、まず1年目に基礎の科目を、2年目に臨床科目を学ぶ。この間も座学だけでなく、各生徒は研究活動に活発に関わる。また実際の患者を相手に医療面接を練習する授業などが毎週あり、低学年のころから知識だけでなくスキルを学ぶ。更に2年生の学年末には、USMLE（米国の国試）のStep1を受験する。USMLEは合否でなくスコアが出され、卒業後希望する科によっては高いスコアが求められるため、生徒は皆非常に熱心に自学自習していた。

写真：
昨年の夏 Mount Sinai から
福島に留学に来ていた学生
(Claire、Christina) による
福島で行った研究のポスター発表



この後3年生から病院実習に行くため、BSLに臨む学生は知識・スキルがしっかりと身に付いており、かつ発言力や行動力もあるのがとても印象的であった。

卒業後はマッチングを経て、2年間のResidency研修がある。その後専門医に進む者は3年間のFellowshipがある。専門医の免許を習得した後も免許の更新が必要であるため、自分の専門分野については勉学を続けていくという仕組みであった。

- 自己紹介

毎日多くの先生や患者に会うことになるのだが、紹介されるのを待たずに自分から積極的に挨拶し、コミュニケーションを取ることが肝心である。

特に病棟実習の場合は、看護師やソーシャルワーカーなど医師以外のスタッフも多く、チームとして医療を提供しているので、最初にスタッフひとりひとりにしっかりと自己紹介をすることが実習しやすい環境づくりに繋がる。

また、学生もstudent doctorと呼ばれ医療チームの一人として患者に紹介されるので、自分から積極的に挨拶し、コミュニケーションを取ると良いだろう。

- 病院実習の服装、持ち物

ほとんどの場合は白衣を着用するが、白衣を着用せずに外来を行う先生もいる。特に精神科の先生は白衣の着用をせず、精神科で実習している学生も白衣は着用していなかった。白衣はMount Sinaiで借りることも出来るが、万が一を考えると1枚は持参すると良いだろう。

白衣の下の服装は女性の場合比較的自由で、ジーンズとTシャツのような格好でなければ良いだろう。私の場合は、黒や紺のパンツにYシャツ、セーター、ブーツという服装で実習していたが特に問題は無かった。男性の場合は、Yシャツとスーツのボトムス、革靴という格好の学生が多く、ネクタイをしている学生もいた。現地のFellowや学生の服装を参考にするのが良いと思われる。

持ち物に関しては、筆記用具と、白衣のポケットに収まるようなメモ帳があると良いだろう。私の場合それ以外に大きなノートと教科書、タブレットを持ち歩いていた。外来で先生が聴診を教えてくれることも多々あったので、聴診器も持ち歩いていた。

【言語について】

ニューヨークは米国の中でも特に英語のスピードが速いとされており、日常会話もついていくのは容易では無い。また、病院でのカンファレンスなどは専門用語も飛び交い、医学英語の単語力も必要となる。

英語のスピードに慣れるためには、日本にいる間に速い英語を沢山聞いて、耳を慣らししておくと思う。私自身は特に英語対策をしていた訳ではないが、海外ドラマを字幕無しで見ても概ね理解出来るくらいの英語力である。そんな私でも問題無く過ごせたので、ぜひ普段から英語に積極的に触れてほしい。

医学英語についても、単語をしっかり学ぶ時間が取れる人はぜひ勉強してから渡米してほしいと思うが、それが難しいのであれば、普段使っている教科書に記載されている単語を見ておくだけでも多めに参考になる。私は医学英単語をまとめて勉強できなかったが、普段使っていた教科書に出てくる訳語を見ていたためか、6割程度の医学英語も理解することが出来た。またカンファレンスなど医師間の会話は略語や薬剤の固有名詞も多く、全てを理解することは困難だろう。指導してくれる先生はわからないことを聞けば何でも快く教えてくれるので、臆せずに何でも聞くべきだろう。

困ったら Mount Sinai 医科大学内の図書館を利用できるので、教科書でどんどん調べるようにすると良いだろう。

また、ヒスパニック系の患者も多くおり、それらの方々は英語を話すことが出来ず、診察も全て通訳を介してスペイン語で行われていた（電話越しに通訳を提供するサービスがありそれを利用する先生が多いため、電話を患者と医師の間に置いての面接となる）。医療従事者の中にはスペイン語を流暢に話す人も多く、通訳を挟まずとも面接を滞り無く行うことのできる先生も多くいたのが非常に印象的だった。これは私の実感だが、医師の2~3人に1人はスペイン語を流暢に話すことが出来ると思われる。


【学外での活動】

5 The Mount Sinai Center for Transgender Medicine and Surgery Special Lecture

前述した Dr. Gottlock の紹介で、Transgender medicine についての特別講演を聞きに行くことができた。

演者の Dr. Marci Bowers は、自身も MtF（男性の身体を持って生まれたが女性として生きている人）であり、Transgender の患者に対して性別適合手術を行ってきた先生である。今回の特別講義は3回行われたが、うち2回を聴講することができた。


講義の内容は、Transgender の歴史や定義などから、性別適合手術の手技や合併症、診療費など多岐に渡り、非常に興味深く聞くことができた。



The Mount Sinai Center for Transgender Medicine and Surgery
 Special Lecture Series
 Presenter: Marci Bowers, M.D.

1. **POST-OPERATIVE CARE OF THE TRANSGENDER VAGINOPLASTY PATIENT**
 Tuesday, March 8th, 6:00 to 7:00 PM
 Podell Auditorium at Mount Sinai Beth Israel
 Broadcast to Center for Science and Medicine, 1470 Madison Ave, Hess Seminar Room A, 2nd Floor.
 Open Session for Healthcare Providers*
2. **TRANSGENDER MEDICINE 2016**
 Wednesday, March 9th, 8:00 AM- 9:00 AM
 Goldwurm Auditorium at Mount Sinai, 1425 Madison Avenue
 Grand Rounds, Mount Sinai Department of Obstetrics, Gynecology and Reproductive Science
 Broadcast to Sim Lab, Baird Hall, 14th Floor, East 17th Street, Mount Sinai Beth Israel
3. **TRANSGENDER GENITAL SURGERIES: COMPLICATIONS AND REVISIONS**
 Thursday, March 10th, 6:00 to 7:00 PM
 Podell Auditorium at Mount Sinai Beth Israel
 Open Session for Healthcare Providers*

*The lectures are open to all healthcare providers including physicians, nurses, physician assistants, behavioral healthcare providers, case managers and social workers



Dr. Marci Bowers, M.D., a pelvic and gynecologic surgeon with over 25 years of experience in Women's Healthcare, is widely recognized as a pioneer in the field of Genital Reassignment Surgery and is the first transgender woman to perform transgender surgery. She is a University of Minnesota Medical School graduate and went on to practice in the Polyclinic and Swedish Medical Center at the University of Washington in Seattle. In 2003 she moved to Trinidad, Colorado to join the practice of the legendary Dr. Stanley Biber, considered the "Father of Transgender Surgery". In 2010, she relocated to the San Francisco Bay Area and has now performed more than 1250 primary MTF/FTM Genital Reassignment Surgeries. She is sought after as a speaker and worldwide surgical educator. She is also the first North American gynecologic surgeon trained to functionally reverse female genital cutting (FGM), having trained with Dr. Pierre Foldes in Paris, France in 2007 and 2009. In addition, she was elected to and remains a member of the European Academy of Sciences. Dr Bowers

2

写真 : Dr. Marci Bowers による講演会の案内

6 9/11 Tribute Center

9/11 Tribute Center では、ガイドツアーに参加することができる。このガイドツアーは、2001年9月11日に起きたアメリカ同時多発テロ事件の被災者の方によって行われており、被災者の方の実際の声や言葉で語られる当時の物語を聞くことができる。私が参加したツアーをガイドしてくれた Joan さんはお話しがとても上手で、自分が体験したことをとてもリアルに話してくださった。ここでしか聞くことの出来ない物語を聞くことができた貴重な体験となった。

Tribute Center には事故時の残留物や事故後世界各国から送られた品などが並べられていた。更には、現在建設中の新ワールドトレードセンターの構想などが展示されており、世界各国から訪問する人がいたのも非常に印象的だった。



写真：

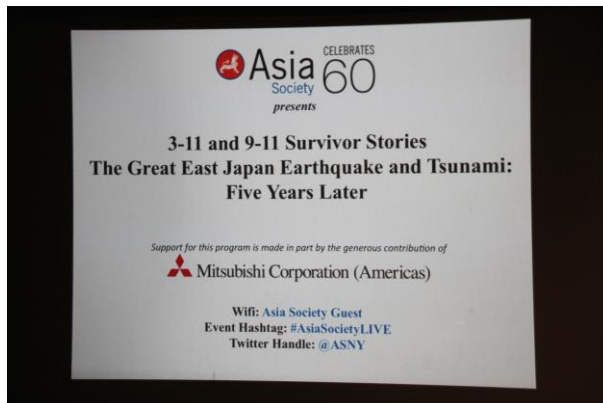
- (左上) ガイドツアーをしている Joan さん。
消防士の姿が刻まれたレリーフの前で
- (右上) Tribute Center に展示されている
日本から送られた折り鶴。
- (左下) World trade center 跡地のプール。
亡くなった方の名前が刻まれている。

7 Asia Society “3-11 and 9-11 Survivor Stories”

3月8日に行われたこのイベントでは、日本とニューヨークでそれぞれ3.11と9.11を経験した方々が集まり、パネルディスカッションを行った。日本からの参加者には、石巻でクリニックを営んでいる先生や消防署に勤務している方、災害精神医学を専攻している先生などがいた。

パネルディスカッションでは、メンタルヘルスに対する日本人の考え方や、日本における精神科診療の実際や、ストレスコーピングなどが議論されており、日本と米国のメンタルヘルスに対する考え方の違いなどを感じる事が出来た。

パネルディスカッション後に行われた懇親会では、参加者の方やパネラーの方とお話しする機会もあり、様々な人と出会えたイベントでもあった。



写真：

(左) 講演会のオープニング。

(右) パネラーの方々。左から二番目の男性は、Mount Sinai 医科大学の Dr. Craig Katz.

【学生・その他現地の方々との交流】

● Icahn School of Medicine at Mount Sinai の学生たちとの交流

Mount Sinai 医科大学から毎年夏に福島県立医科大学に留学生が来ている。今回は昨年の夏福島に来ていた Claire、Christina と、今年の夏福島を訪れる予定の Jacob、Lucy、Hazel の 5 名と会うことが出来た。

学生の授業へは、この 5 人がスケジュールや面白い授業などを教えてくれたためスムーズに参加することが出来た。

またこの夏 Hazel、Jacob、Lucy が福島を訪れた際に行う予定の研究の、準備のためのミーティングにも複数回参加した。



写真：

右から Jacob、Lucy、Hazel.

3 人は現在 1 年生。

● 桐畑美香さん・高和子さん

桐畑さんとは前述した Asia Society のイベントでお会いし、後日高さんも交えて 3 人でお話をさせて頂く機会があった。

桐畑さんは在ニューヨーク日本国総領事館の医務班に勤務されているセラピストの方で、高さんは Apicha (Asian & Pacific Islander Coalition on HIV/AIDS。日本人を含むアジア人・太平洋諸島民のために特化した HIV/AIDS に関するサービスを提供している NPO) に勤務されており、お二人からニューヨークの医療の現状や、HIV/AIDS を取り巻く状況などについて伺うことが出来た。

写真：

左：桐畑美香さん

右：高和子さん



【週末の過ごし方・衣食住など】

8 住まい

今回の滞在先は 92Y と呼ばれるカルチャーセンターの様な施設で、ここに併設されている長期滞在者向けの Dormitory で生活していた。Mount Sinai 病院からは徒歩 15 分程度の距離にあり、病院までは地下鉄が無い（バスはあるようだが乗り方が複雑なためトライせず）、歩いて登校していた。

92Y では無料で利用できる Wi-Fi があり、プリンターは事務所に行けば無料で借りることが出来る。ただし事務所は 19 時くらいに閉まってしまうため注意。洗濯物もコインランドリーがあるのでそれを利用していた。

また 92Y は門限が無く、夜間も自由に入出入りが出来るので、夜緊急の用事などがあったとしても安心である。



写真：

92Y の外観。

毎日様々なイベントが開催されているので人でにぎわっていることも多い。

9 食事

普段の食生活は、92Y 近くのスーパーのデリや、Mount Sinai 病院内にあるカフェテリアを利用していた。食費は非常に高いため気を付けてほしい。またレストランも非常に沢山あるため、食べるものには困らないだろう。92Y にも冷蔵庫とキッチンがあるので、自炊することも可能である。

10 普段の生活における留意点～治安・交通手段・コミュニケーションなど～

92Y から徒歩約5分のところに地下鉄の駅があり、そこからマンハッタンの様々な場所へ移動が可能である。

駅にある案内所で無料の地下鉄マップがもらえるので、是非利用してほしい。

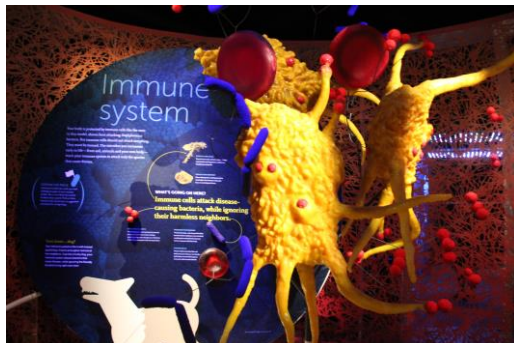


写真：(左) 地下鉄で出会った、ホームレスに食料を配布するボランティアの人々
(右) 駅構内で演奏しているジャズバンド

92Y が面している Lexington Street は道幅が広く街灯がついているため、夜遅くに一人で歩くことも出来た。92Y の近くには、24 時間営業のドラッグストア（日本のコンビニのような雰囲気）や、スーパーマーケット、カフェ、文房具店もあるため、生活には非常に便利な地区である。マンハッタンであれば、ほしいものは何でも手に入ると思って間違いは無いだろう。ただし物価が高いため、必要最低限のものは日本から持って行くと良い。

11 その他

マンハッタンという街は学びの機会に溢れている。博物館や美術館以外にも、自分が興味のあるものを探しに出掛けてみると面白いのではないだろうか。



写真：(左) 自然史博物館で行われていた、微生物や免疫についての展示。

(右) LGBT community center にて。ジェンダーフリーのトイレ。

【終わりに】

この5週間は、ひとことでは言い表せないほど、本当に様々なことを学んだ5週間だったと思う。非常に有意義で、実り多き時間であった。

私はこの留学が始まる前ずっと「海外で働くというのは日本で働くのと何が違うんだ？」という自問自答を続けていた。

私がこの留学を通して得た答えは「アメリカも日本も一緒」ということである。

確かに、文化や価値観は異なるし、医学教育の仕組みも日本と米国では大きく異なっている。それでも、患者と向き合う医療者の姿勢、ひとりひとりに真摯に対応することの重要性というのは、日本で医師に必要とされている姿勢と何ら変わらないとわかったのだ。それを肌で感じる事が出来ただけでも、この留学に行った意味があるだろう。

また、今回の留学で私が大事にしていたことに「色々な人と出会う」「患者さんと沢山話す」ということがあった。沢山のひとと会い、彼らの物語を理解する、というのが私の目標だった。そんな私にとって精神科で病棟実習が出来たこと、外来見学を沢山出来たことは本当に大きな糧となった。

マンハッタンという街には、本当に様々な物語を持つ人々が住んでいる。私は彼らの様子を病院でしか見ていないが、そこから垣間見える文化・宗教・経済・言語など、その人を形作っている種々の要素に魅了されたことは言うまでもない。そして、目の前の人々がどんな人なのかを理解しようと一生懸命だった自分がいた。

このことを後々冷静になって考えてみたが、自分と全く異なる背景を持つ人々だからこそ、その人のことを理解しようと必死になるのだろうか、と思うに至った。きっと日本にいたら、こんなにも多様な人々に同じ病院の中で会うことは無いだろう。そしてきっと、自分と同じ言葉を話し同じような環境で生活しているからわかりあえるのではないか、という安易な発想をしてしまいがちなのだ。それ故、相手を理解しようとはするが、これほど必死になることは無いのではないだろうか。

医療者として、そしていち人間として私は「人と関わり合いながら生きていきたい」とずっと思ってきた。人と関わるというのは、目の前の人とのいのちと向き合い、人生と向き合い、私自身のいのちと交差させていく、ということである。そのためにはまず相手のことを理解することが何よりも必要不可欠である。

この実習期間で私は「人と向き合うこと」の大切さと、「相手を理解すること」の難しさを、改めて痛感した。言葉にしてしまうと何だか薄っぺらいが、5週間必死に実習をしていて感じたことの真髄にあるのはこういうことだと思う。

そして、患者さんと必死に向き合う先生たちの姿が、何よりも私の勉強になった。そんな素晴らしい先生方と出会えたことに、心から感謝したいと思う。

最後に、この留学に際してお世話になった
福島県立医科大学の関根英治先生、企画財務課の國分美和様、
Mount Sinai 医科大学の柳澤ロバート先生、Craig Katz 先生、Donald Smith 先生、Michael
Crane 先生、Blake Rosenthal 先生、Jan Schuetz-Mueller 先生、Robbins Gottlock 先生、
Fellow の先生方、Resident の先生方、
その他大勢のみなさま、
皆さんのあたたかい応援があったからこそ、無事 5 週間の実習を完遂できました。
本当に有難うございました。