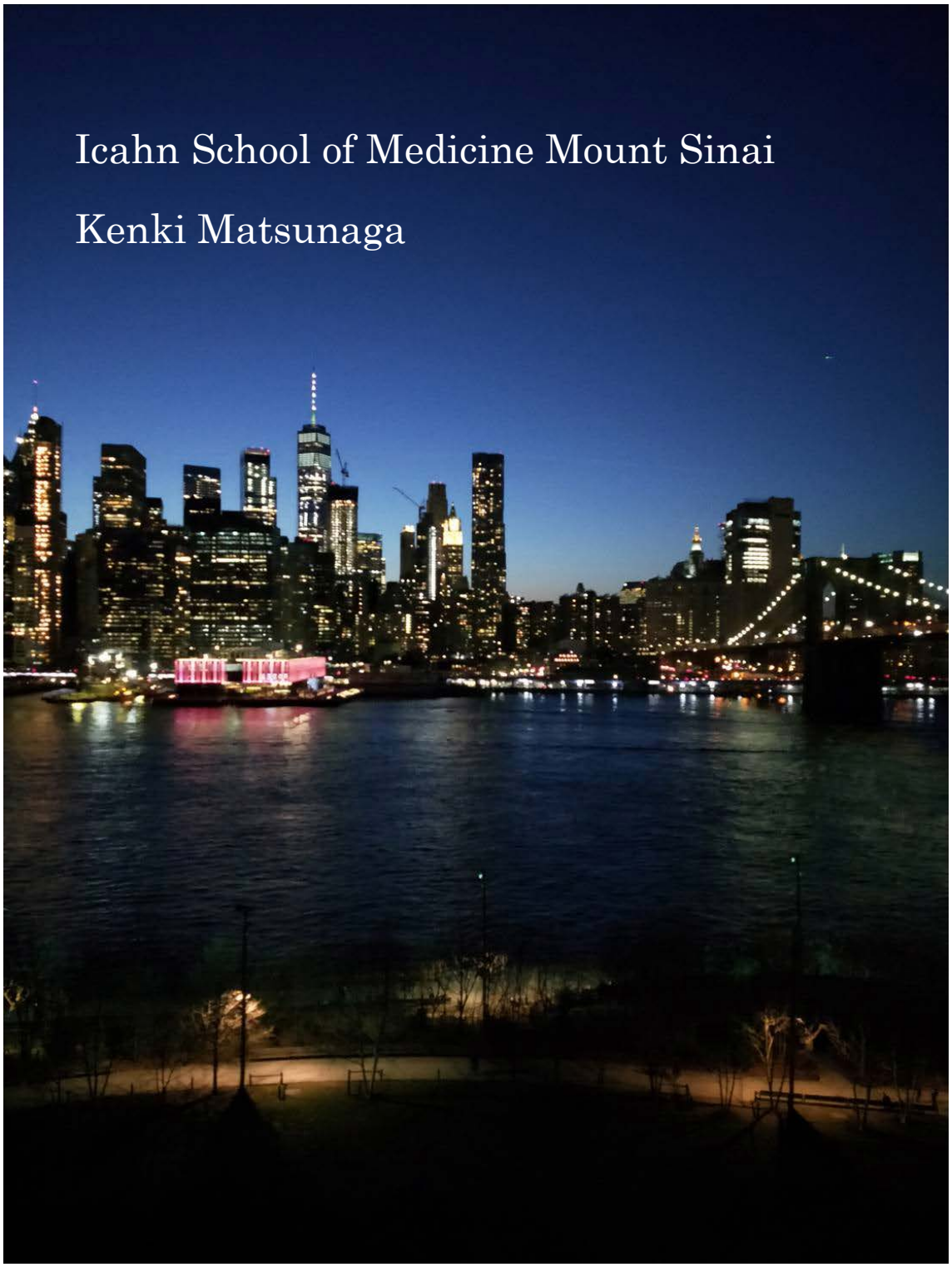
Icahn School of Medicine Mount Sinai

Kenki Matsunaga



目次

1.　はじめに

2.　留学を希望した理由

3.　マウントサイナイ病院

4.　現地での実習について

5.　滞在先 92Y Residence

6.　留学を終えて

7.　NY 旅

8.　留学を考えている後輩へ

1. はじめに

私は 4 月 3 日から 5 月 17 日までの 45 日の期間、マウントサイナイ医科大学に留学をしました。このレポートを通して留学報告をさせていただきます。

レポートを書くにあたって、留学報告をするとともにこれからニューヨークに留学する後輩達に役立つレポートを書くことを意識しました。

2. 留学を希望した理由

私は 1 年生の時に実際に基礎上級期間に留学した先輩からこの留学プログラムのことを聞き、その時から漠然と留学に行きたいと思っていました。3 年生になり留学についての案内が送られ、学生の間に 6 週間程度海外で勉強できるチャンスを逃すものかと思い応募をしました。

マウントサイナイ医科大学を希望した理由は 3 つです。1 つ目は医療先進

国であるアメリカ･ニューヨークで臨床での医療を学びたかったからです。最先端の医療現場で学ぶことで、医療に関する知識や考えが深まると考えていました。2 つ目はアメリカと日本の医療を比べることで日本の医療のよい点と改善点を考えることができるからです。日本国内のみで日本の医療を受けてもその良さと悪い点を発見することは簡単ではありません。実際に現地で体験をしてそれらを比べることで様々な発見ができると思いました。3 つ目は将来海外で活躍するという道に関して学生のうちにしっかりと考えたかったからです。医師として国内で活躍することも素晴らしいと思いますが、海外で医師として活躍することもまた素晴らしく魅力を感じていました。アメリカで医師になるには USMLE などの試験に通った上で再びレシデント(研修医)から医師としてのキャリアを築く必要があるとは知ってはいましたが、日本人である自分が海外で医師として働くということに関してしっかりと想像することができませんでした。実際に肌で海外の医療に触れ、海外で働くとはどのようなことかを学生の間に知っておくことは、将来のキャリアを考える上で大きな手助けとなります。

3. マウントサイナイ病院とは

私が実習をしたマウントサイナイ病院はニューヨーク市マンハッタン区アッパーイーストサイドに位置する病院です。この地域の特徴としては高級住宅街が並んでいることが挙げられます。マウントサイナイ病院はニューヨークの人々の健康を守る中核病院として機能していますが、それだけでなく研究にも力を入れているそうです。付属の医科大学はアメリカ国内でも入試難易度が高く、街中で留学している大学を聞かれてマウントサイナイと答えると、話しかけてくれた現地の方が Wow！と声を挙げるほどです。

4. マウントサイナイ病院の実習について

マウントサイナイ病院で実際に行ったことやそれらについて考えたことを以下にかきます。

(1) 学生証を発行する

最初の難関です。学生証発行は簡単ではありません。慣れない環境の中で様々な英語書類を準備、提出する必要があります。私が実際に行った手続き等について以下に書きます。留学をする方は以下の手順を参考にしてください。

① まずはマウントサイナイ病院から送られてきたメールを読んで必要な書類を準備します。書類の一部にはアメリカ国内で印刷しなければならないプリントがあったので、92Y Residence 8 階にあるパソコン室で、必要な書類を印刷しました。

② Annenberg building の 13 階にある Department of medical education に書類を持っていきました。受付の人に留学生と伝えれば案内をしてもらえます。このとき国内留学か国外からの留学かきかれました。多くの留学生と同じ部屋で手続きをするのですが、ほとんどの人は国内留学でした。また、学生証をつくってもらえるのは月曜日のみなので気をつけてください。私達は木曜日に行ったところ今日は無理と言われました。

Department of medical education 入り口

③ 一通り学生証発行のための手続きを終えたらマスクテストを受けるよう言われたので、会場である 12 階に向かいました。テストといっても日本人が想像するようなテストではなく、係の人と一緒に自分に合うサイズのマスクを決めるだけなので心配はいりません。ここまでで学生証発行手続きが終わります。

(2) 内分泌講座へ行き説明を受けよう

Atran building の 4 階に内分泌講座のオフィスがあります。エレベータをでて左側に進むと実験室があり、ここを通ってさらに奥まで進むと内分泌講座のオフィスにたどり着けます。これからの実習でお世話になる柳澤先生の秘書の方の席を聞き、彼女から留学中の日程について説明を受けました。

マウントサイナイ病院

(3) 実習が始まる前に授業をうけてみよう

柳澤先生に交換留学生のアドレスを聞き、実際に彼らとコンタクトをとりました。そして彼らの授業に参加してもよいか頼み、参加可能な授業一覧をいただきました。

私は微生物の授業に参加しました。1 学年に 140 人ほど学生がいるのですが、微生物の授業に出席しているのは 30 人ほどでした。マウントサイナイ医科大学では録画チームが授業を録画しているため、多くの生徒は録画を図書館で視聴しています。またスライドは事前にファイルを受け取っており、ほぼ全員がパソコンを開いて授業を受けていました。授業内容としてはすでに習ったことが多く、復習できました。

また ASM という全身の診察を生徒同士で行う授業にも参加しました。約 8 人の生徒と一人の医師がグループをつくり、実習形式で勉強をしていました。ASM の授業では初めて知ることが多く、学生に説明をうけながら私も学生間診察をしました。

ASM の実習風景

(4) いざ内分泌講座実習へ

私は約 3 週間内分泌科で実習をしました。スケジュールはこのようになっていました。

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*	9W	**Attending Rounds 7 (Gastrove Rounds)** *8:00 am to 9:30 am*	*9W*	**Attending Rounds** *8:00 am to 9:00 am*
8:30	*Atran Bldg 4th Floor Room AB4-11*	**Med. Grand Rounds** *8:30 am to 9:30 am*	*Atran Bldg 4th Floor Room AB4-11*	***Diab/Endo Gr. Rounds*** ***8:30 am to 9:30 am***	*Atran Bldg 4th Floor Room AB4-11*
9:00	**Diabetes Clinic**	Hatch Auditorium		Atran-AB4-11	
9:30	*9:00 am to 12:00 noon*	Patient Consults/Rounding with Attendings/Consulting with Medical Students on Rotation	Patient Consults/Rounding with Attendings/Consulting with Medical Students on Rotation	Patient Consults/Rounding with Attendings/Consulting with Medical Students on Rotation	
10:00	17 East 102nd St.4th Flr				
10:30	(CAM Bldg.)				
11:00					Patient Consults/Rounding with Attendings/Consulting with Medical Students on Rotation
11:30					
12:00				**Endo Clinic Conf.** *12:00 pm to 1:00 pm* Atran-AB4-11	
12:30					
1:00	Patient Consults/Rounding with Attendings/Consulting with Medical Students on Rotation			**Endocrine Clinic** *1:00 pm to 4:00 pm* 17 East 102nd St.4th Flr (CAM Bldg.)	
1:30					
2:00					
2:30					
3:00					
3:30			Core Curriculum *3:30 pm to 4:30 pm*		
4:00					
4:30					**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)

内分泌科実習の日程表

① 朝のカンファレンス

カンファレンスではフェロー（後期研修医）がアテンド（専門医）に前日診た症例の報告や相談をします。内容が難しく、また会話のペースがとても早いため予習･復習をすることが大切です。

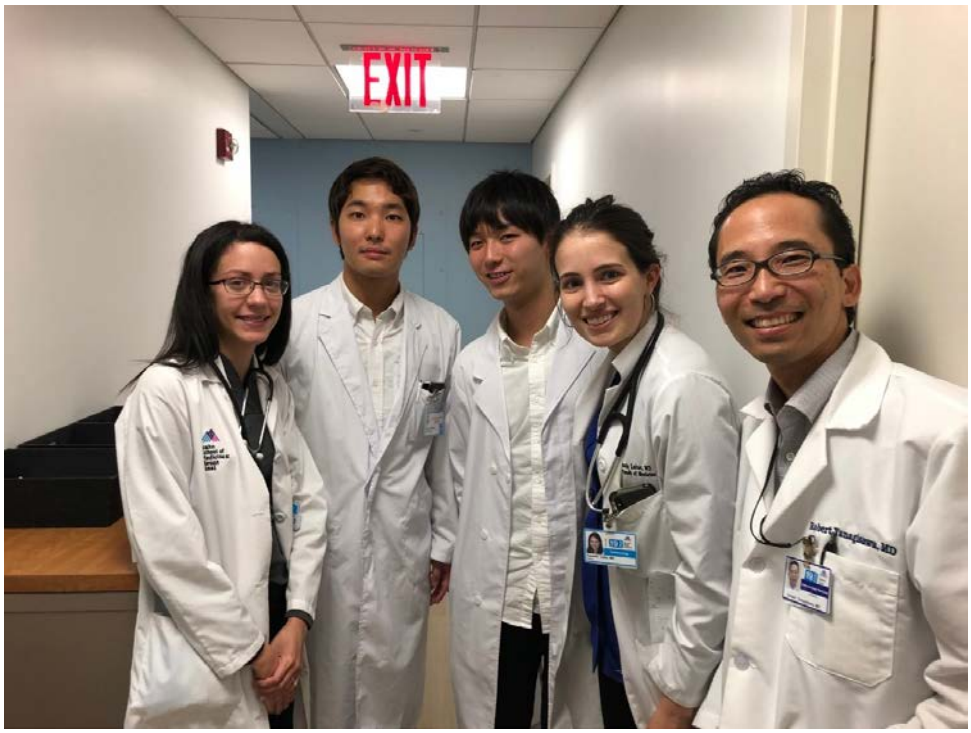
私は糖尿病や甲状腺機能亢進症、甲状腺機能低下症などを中心に多くの症例についての話を聞くことができました。しかし話のペースについていくのが大変で、毎日テスト期間のように勉強しました。それでも理解できないことはフェローやアテンドに質問し、はじめはついていくのが厳しかったことも、回数を重ねるごとにある程度は理解できるようになりました。

② コンサルテーション（院内）

コンサルテーションでは主に他科からコンサルトを受けて院内の患者のところへ行き、容態の確認、投与する薬剤、入院の必要性の有無を決めます。フェローが一人で患者の容態の確認することが多

いのですが、上級医にとともに患者のもとへ行き治療方針をきめることもありました。

私はアマンダ（2 年目フェロー）やヘイディー（1 年目フェロー）、柳沢先生（アテンド）についてまわりました。内容としては糖尿病や甲状腺機能亢進症、甲状腺機能低下症、甲状腺切除後の管理などが多かったです。



内分泌チーム
左からヘイディー、篠原、松永、アマンダ、柳沢先生

③ クリニック（外来）

クリニックは主に低所得者に対して外来診療を行う場です。フェローが診察を行い、その後アテンドと相談をして最終的な治療方針を決めます。内分泌科は週 1 回の内分泌クリニックと週 2 回の糖尿病クリニックを行っています。どちらも一度に約 5 名のフェローが診察をし、それぞれが基本的な情報を得て治療等についてのことを考察し、アテンドの集まる部屋に行き確認をとります。治療方針の判断が難しい場合にはアテンドが直接患者のもとへ行き話を伺います。このように診察の大部分をフェローが行うため、必要な医療費は低くなっています。

私は主にヘイディーのもとで診療の見学をさせていただきました。1 日に 5 人程度の患者にあたることが多かったです。彼女はスペイン語も流暢に話せるためスペイン語による診察も行っていました。フェローはクリニックでの診察を通して大きく成長できるといっていました。

糖尿病クリニックでは基本的な治療方針はほとんどの患者で共通しており、実習終盤ではこれからフェローが話すことを予想しながら聞くことができました。検査値を調べ、これらの数値から食事制限や運動のすすめ、薬の処方などをすることが多かったです。治療薬の種類が多いので、新しい治療薬が登場するたびにその効力等について質問をしました。

対照的に内分泌クリニックでは多彩な疾患をみる機会がありました。甲状腺機能亢進症や甲状腺機能低下症、甲状腺摘出後の長期ケア、副甲状腺の異常、原因不明の低カルシウム血症、骨粗鬆症などです。予習をしてクリニックに参加してはいたものの、当日来院した患者の中には勉強していなかった疾患を診ることもあり、新しく診察した症例については実習後に復習をしっかり行うことで理解を深めることができました。また、復習した上で疑問に思ったことなどは次の日にフェローに質問をしました。特に略語等については調べてわからないことが多いので直接質問することで解決をしました。

クリニックでお世話になったヘイディー

クリニックの診療室

(5) 小児科実習へ

マウントサイナイ病院では小児科専用の病棟があり、午前は入院患者の回診、午後は外来を行っています。私は 1 週間小児科実習をしました。

小児科での実習は朝のカンファレンスから始まり、その後回診をします。朝のカンファレンスは 8 階で行われます。黒板に主な入院患者の症例について書いてあったので早めにカンファレンスの部屋に行きそれらに目を通し、大ざっぱな内容を理解した上で臨みました。内分泌のカンファレンスは 6 名程度で行われていたのですが、小児科のカンファレンスは 20 名程度で行われており、白熱した議論がくりひろげられていました。

回診では様々な疾患を患う子供達と出会いました。中でも喘息や川崎病などの疾患を診ることが比較的多かったです。多彩な症例を診るため詳しく理解していなかった症例に出会うことも多く、帰宅後に復習しました。

(6) 最も忙しいといわれる ER

マウントサイナイ病院の ER は学生や他科の先生からとても忙しいと評判です。基本的には診療代がかからないことが大きな理由となっています。大部分の患者は糖尿病などの生活習慣病や風邪などを訴える軽傷

者です。マウントサイナイ病院の ER はとても広く、重症な患者向けの部門と軽傷者向け、小児向けの部門に分かれています。

私達は 2 日間 ER に参加する予定でしたが 1 日目は ER をしっかりとまわることができませんでした。事前に連絡したとおりに朝 7 時に ER の受付に行き受付の看護師に担当の医師に会わせてほしいとお願いしたところ、「先生がもうすぐくるから受付の椅子に座って待ってください」と言われました。しばらく待ってもその先生は現れなかったので他の看護師にも会わせてほしいとお願いしましが、数時間待ったもののやはり先生は現れませんでした。ER が忙しかったのか、先生が約束を忘れていたのかは分かりません。

2 日目は受付の看護師に許可をとり、自ら ER の治療室に行き担当の先生を探しました。結果、この日は 10 分程度で先生に会うことができました。事前に聞いていた通り、糖尿病やアレルギー症状の患者、なんとなく調子が悪い患者などの軽症者が多かったです。そのため医師が治療にあたるという時間はほとんどありませんでした。私のついたフェローの先生は診察や治療をすることが少なく書類作業で忙しそうだったので、ER で働く看護師に ER の紹介や説明をしてほしいとお願いし、各部門の説明を 1 時間程度していただきました。ER では基本的に医師は 12 時間シフト制で常に 7 人の医師がスタンバイしています。彼らは実際に診療するだけでなく莫大な書類作業をしておりとても忙しいようでした。そのため実習中に何か質問等があったら看護師に聞いてみるのをお勧めします。私自身何人かの看護師に質問をしたのですが、どの看護師も親切に答えてくださりました。

5. 滞在先 92Y Residence

滞在先は 92Y Residence という高級住宅街であるアッパーイーストサイドに位置する学生寮でした。学生寮とはいっても私達日本人学生が想像しるものとは大きく異なっています。建物は一般の人が利用できるカフェ、絵画の展示、講演会、ヨガ教室、音楽教室、ジムなどがあるフロアと、実際に学生が住むフロアからなっています。建物には数人の警備員が 24 時間おり、寮に住む学生以外の全員に荷物検査をするなど、セキュリティーがしっかりしているので安心して生活できます。私達は FMU の学生二人で二人部屋でしたが、一人部屋もあるそうです。建物内は Wi-fi が安定しており、また 24 時間各フロアのコインランドリーを利用できたのでとても生活しやすかったです。

しかし、難点もありました。一つ目は浴槽がないことです。簡易シャワーのようなものはあるもののやはり浴槽が恋しくなりました。二つ目は周辺の物価が恐ろしく高いことです。飲食費に関しては日本の 2 倍程度となっています。また寮にキッチンはあるものの調理器具は電子レンジのみで他はありません。現地での食事は基本的に外食でした。

6. 留学を終えて

留学を希望した 3 つの理由について学んだことや考えたこと、反省について書きます。

1 つ目の最先端の環境の中で学びたいということに関しては、疾患や症例について高いモチベーションを持って勉強ができました。言語の障害がある中で医療についてより多くのことを学べたと感じています。

2 つ目の日本の医療のよい点と改善点を発見したいということについては、よい点として安価な自己負担で高水準の医療を国民全員が受けることができるということです。アメリカでは所得によって受ける医療が大きく異なり、日本の文化で育ってきた私は驚きがありました。また改善点としては医師の教育の方法が挙がります。日本での臨床実習を行っていないため現地で学んだことと日本で学べるであろうことを純粋に比較できませんが、マウントサイナイ病院では上級医が後期研修医に、後期研修医が前期研修医に指導をすることが徹底されており医師の教育システムがきちんとしていました。また、上級医から前期研修医までを混ぜたチームでの治療では上級医だけでなく研修医がそのチームを引っ張ろうとしており、頼もしさを感じました。

3 つ目の将来海外で医師として活躍するということに関しては、将来海外で医師として働くことにチャレンジしたいと思いました。留学を希望した理由で前述したとおり、アメリカで医師になるには USMLE の合格や再び研修医からスタートする必要があるなど多くの高い障害があります。しかし、そのような障害がありながらも挑戦する価値のあるものだと感じました。

留学を終えた今、「この 1 か月半はずっと忘れないのだろう」と感じています。これまでの人生で最も刺激的な 1 か月半でした。

私は留学を経験する前までは、立派な医師になるために海外に留学をする必要性はないと考えていました。なぜならインターネット等の SNS の発達により分からないことはすぐに調べることができ、また日本国内だけで十分に勉強できると考えていたからです。留学を終えて、「素晴らしい医師になるために留学が必要であるか」の答えは今でも分かりませんが、マウントサイナイとい

う環境の中で様々なことを勉強、挑戦することで視野が広くなったことは確かです。留学を経験したことでそれまで見えていなかった世界をみることができました。

この 6 週間マウントサイナイという環境の中で学べたということは大きな財産になりました。いつか医師としてこのような素晴らしい環境にまたチャレンジしたいです。

お世話になったみなさま
福島県立医科大学解剖・組織学講座　和栗聡教授
福島県立医科大学輸血部　ノレット教授
企画財務課　國分美和様
マウントサイナイ大学内分泌科　柳澤ロバート貴裕先生
マウントサイナイ医科大学内分泌科の先生方
マウントサイナイ医科大学小児科の先生方
マウントサイナイ医科大学救急科の先生方
その他お世話になった先生