マウントサイナイ医科大学
留学報告

福島県立医科大学医学部４年　坂本理恵

【マウントサイナイ医科大学】

マウントサイナイ医科大学(ICAHN SCHOOL OF MEDICINE AT MOUNT SINAI)は、ニューヨーク マンハッタンにある私立のメディカルスクールです。高級住宅街として知られるアッパーイーストとハーレムの境界に位置し、その関連施設とともに街中に建ち並んでいます。すぐ西側にはセントラルパークがあります。この地域周辺以外にも、タイムズスクエア周辺やユニオンスクエア近くなどマンハッタンのあらゆる箇所で関連病院が見られます。

↑マウントサイナイ医科大学とその関連施設は街中に並んでいる

↑セントラルパークから見たマウントサイナイ医科大学。黒い背の高い建物で医学生たちは学んでいる

【アメリカの医学教育】

メディカルスクールから専門医取得まで

アメリカでは 4 年制大学を卒業したのちに MEDICAL SCHOOL（4 年制）に入学します。アメリカのメディカルスクールに入るためには、成績だけではなくボランティア活動やインタビューなども重要になっています。

メディカルスクールでは、1，2 年で基礎医学や応用医学などを勉強し、3 年から病院実習をします。卒業後は、レジデントとして 2 年間トレーニングを積みます。日本の初期研修に当たる期間です。いろんな科を回る日本の初期研修とは違い、アメリカではこの時点で内科系か外科系かが分かれています。そのため、在学中にある程度自分の専攻を決めてプログラムに応募する必要があります。その後、フェローシップ（専門研修）を経て専門医資格を取ります。フェローシップ期間は科によって様々です。今回私たちが特にお世話になったレジーナ先生はフェロー1 年目の先生でした。

医学生に普段の生活について話を聞いたところ、勉強で本当に忙しいようでした。夏休みがあるのは 1 年生から 2 年生に進級するときだけで、それ以降は研修や実習でなくなってしまうそうです。また、日本の医学部のように部活やサークルはありませんが、休日などにボランティアをしている学生はいると聞きました。

3 年生から 4 年生に進級するタイミングで、1 年間のイヤーオフをとる学生もいます。この 1 年で研究や海外に医療の勉強に行くなどをして、マッチングでのアピールポイントを増やすそうです。

医師国家資格制度について

日本では、日本の医学部を卒業または卒業見込みの者に医師国家試験受験資格が与えられます。海外の医学部を卒業した者が日本の医師国家試験を受けるためには厚生省の審査が必要で、審査を通過した者に対して受験資格が与えられます。医師国家試験は一年に一度行われ、それに合格することで医師免許を取得でき、日本全国で医療行為を行うことができます。

一方アメリカでは、USMLE(UNITED STATES MEDICAL LICENSING EXAMINATION)と呼ばれる試験が医師国家試験に相当します。この試験は海外の医学生や医師も受験することが出来ます。試験はおおまかに三つの試験に分かれていて、STEP 1, STEP 2, STEP 3 から成ります。

- USMLE Step1

  おおまかに基礎医学の知識が問われる試験で、コンピューター上で受験します。アメリカの医学生は 2 年生の最後にこの試験を受けます。受験の日にちは個人で決めることができます。日本の医学生が臨床実習を始める前に受ける CBT は、進級するための通過点であって「合格できれば良い」というイメージですが、アメリカの医学生にとっての STEP 1 のスコアは、卒業後のレジデンシープログラムの選考でかなり重視されます。いかに高得点でパスするかが将来を左右します。試験は何度か

チャレンジすることはできますが、一番最初に受けた USMLE STEP1 の成績が見られるため、6 月の本番に向けてみんな必死に勉強していました。

- USMLE Step2 (Step2 CK / Step2 CS)

  臨床系の内容になります。知識だけではなく技能も問われる試験となっています。CK(Clinical Knowledge)はコンピューター上で知識が問われる試験で、CS(Clinical Skills)は模擬患者さんを相手に実際に診察し、カルテに記載するといった臨床的技能を問う試験です。4 年生で受けるのが一般的です。USMLE step2 まで合格していれば、卒業後のレジデンシーをすることができます。

- USMLE Step3

  Step2 からさらに踏み込んだ臨床的知識が問われる試験です。レジデンシー期間に受ける人が多いそうです。

Step3 まで合格すれば自動的に医師免許取得ということにはなりません。「医師免許申請」という作業が必要となってきます。医師免許は州ごとに違います。アメリカでは、日本のように日本の医師免許があれば全国どこでも通用するのとは違うのです。例えば、ニューヨーク州で医師免許を持っていても、カリファルニア州で働けるというわけではありません。

外国の医学部を卒業している医師や医学生が医師としてアメリカで医療行為を行うためには、これらの他に ECFMG Certficate を取得する必要があります。申請するには Step1 と Step2 の合格が必要です。

アメリカの保険制度

日本では、国民皆保険制度によって全国民がいずれかの公的医療保険に加入することが義務付けられており、医療費負担が原則 3 割に統一されています。一方、アメリカには日本のような国民皆保険制度がありません。アメリカの公的医療保険は、65 歳以上の高齢者や障害者向けのメディケアと、低所得者向けのメディケイドだけです。そのほかの多くの人は、民間の保険会社の医療保険に個人で加入するか、勤務する企業や団体が提供する団体保険に入ることになります。

アメリカの医療保険は複雑で、保険プランによって治療や薬の選択肢、自己負担額が異なります。また、保険会社のネットワーク内の病院で治療を受けるか否かでも負担額が変わってきます。そのため、保険会社が契約している病院や医師を確認して受診しな

ければならず、日本ほど気軽に病院に行くことが出来ません。医師も処方や治療を決める時には必ず患者さんの保険の種類を調べて、保険でカバーされているか毎回確認していました。

勤務先が中小企業で医療保険が提供されていない人や、低所得で民間保険に個人加入が厳しいメディケイド対象外の人たちは、高額な医療費が払えないため医療機関を受診できません。唯一、救急科にはどんな患者さんも受け入れる義務があるため、一刻を争う患者さんのみならず、そういった無保険の人々が医療を受ける最後の頼みの綱としてやってきます。

【実習について】

留学の準備

事前にやったこと

- USMLE 勉強会に参加
- トシ医療英単語シリーズ：特に、「トシ、聴くだけであなたの医療英単語が 100 倍になる CD ブックよ。」は音声がついているので良い
- 甲状腺内分泌科で実習
- MEC のオンライン講座で内分泌の勉強

留学に行かない人は 1 月の CBT 後から春休みまが基礎上級期間です。私たちの留学は他の学生の春休みが始まるころ（2 月下旬）にスタートするので、それまでの期間は春休みという扱いになっています。この間に 1 週間内分泌科で実習することを強くお勧めします。実習の経験がないままアメリカで実習をしても、漠然と「実習ではこんなことをするのか」で終わってしまいます。私は 2 週間ほど甲状腺内分泌で実習させていただきました。甲状腺疾患や超音波を見ていったおかげで、アメリカでも役に立ちました。マウントサイナイの内分泌科では、糖尿病患者さんを見る機会がとても多いので、糖尿病内分泌科でも良いと思います。

英語に苦労することにはなると思いますが、まずは日本語での正しい理解が大切なので、医学知識の整理は出発前にしっかりやってください。日本語で理解していれば、実習で先生たちが話していることすべてを理解できなくても、内容を推測するのに役立ちます。

なくて良いもの

- シャンプーや洗剤（近くの薬局で簡単に手に入ります）

- カップ麺（ちょっと高めですがスーパーでも買えます）

<u>あると便利なもの</u>

- iPhone, iPad
- クレジットカード（病院の食堂や近くのスーパーでも基本的にカードでの支払いをする人が多い）
- 常備薬
- スリッパ、シャワー室用のビーチサンダル
- 多めのお土産（先生方や、実習中お世話になった人、仲良くなった人に渡せるような小分けのものもあるとよい）
- UBER の登録（空港からの移動はタクシーではなく UBER が断然おすすめ）
- Metro Card は一ヶ月の unlimited を買うのもオススメ（マンハッタンはそんなに大きくないので歩いて移動もできますが、いろんなところを回りたいと思っているなら unlimited のカードを買った方が良い）

実習

一週間のスケジュールです（多少修正してあります）。Patient Consults が特に入らなければ、図書館で自習したり、医学生の授業に参加したりしていました。

	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
8:00	Attending Rounds	8:30-Medicine Grand Rounds	Gabrilove Rounds	8:30-Diabetes Grand Rounds	Attending Rounds
9:00	Diabetes clinic	Patient Consults	Lipid Clinic	Patients Consults	Diabetes Clinic
10:00					
11:00					
12:00	lunch	Lunch	Lunch	Noon Conference	Lunch
1:00	Patient Consults		Patient Consults	Endocrine Clinic	Patient Consults
2:00					
3:00					
4:00					

Diabetes clinic と endocrine clinic

いわゆる外来です。

フェローの先生１人に対して１人もしくは２人の学生がついて、外来を見学しました。診るのはメディケイド（低所得者向けの公的保険）の患者さんです。基本的にはフェローの先生が１人で診察し、専門医の先生にチェックを受けてから最終的な治療方針や処方を患者に伝えます。専門医の先生の意見も反映された内容になるので、研修医と患者さんの両方にとっても良い仕組みだと思いました。

１番お世話になったレジーナ先生と。

患者さんのほとんどから見学許可をいただきました。アメリカでは、医学生も診察時に積極的に病気について質問し議論します。そのため患者さん自身、より良い診察を受けることが出来ると考える方が多いと聞きました。甲状腺の触診や脂質異常症の患者さんの脈を診る機会もありました。患者さんが自分の病状や服用している薬について、医師とじっくり話している様子が印象的でした。

柳澤先生の外来も何度か見学させていただきました。柳澤先生は、留学中に私たちをお世話してくださった日本人の先生です。専門医の先生が診るのは民間の保険の患者さんたちで、診察も別のきれいな建物で行われていました。（アメリカでは保険によって受診できる医師や施設に違いがあります。）柳澤先生は日本語での対応ができるので、日本人の患者さんがよく来ていました。アメリカでの生活が長く日常の英語に全く問題がない患者さんでも、医学英語は難しく日本語で診察を受けられるととても安心できるとお聞きしました。

スペイン語を話す患者さんも良く見られ、必要に応じてスペイン語で対応する先生もいました。ニューヨークはスペイン語を話す人も多いので、学生のうちにスペイン語を勉強する医学生も少なくないようです。また、英語が通じない患者さんに対し、電話で通訳士を呼び出して診察する場面も何度か見られました。外国語に柔軟に対応する手段が整備されているのは、アメリカならではのことだと思いました

Patient Consults

他科から紹介された、内分泌的異常の見られる入院患者さんを診ます。いろんな病棟や救急科に行きました。アメリカでは、ある科の治療を受けて入院している患者さんに他の科が専門とする疾患や異常

内分泌科の先生方と一緒に実習を行った東京女子医科大学の学生たちと。

を疑われても、日本のように転科するということはなくコンサルテーションして複数の科で一緒に管理するのが一般的だそうです。

カンファレンス

朝や昼にありました。主に、フェローの先生が自分の患者さんの治療方針や治療計画について指導医に相談したり、内分泌科に関連するトピックについて情報を共有し合ったりします。略語が頻繁に使われ、内容もより専門的だったため話についていくのが難しかったです。

救急

私たち日本人学生をお世話してくださる柳澤先生のご厚意により、救急科で実習する機会をいただきました。救急科では、救急医のドラマのような一刻を争う患者さんを扱う部門と、それほど深刻な状態ではない患者さんを診る部門に分かれており、私たちは後者で実習をしました。午後になると救急科は患者であふれ返ります。診察中の貧しい患者さんに、食べ物をせがまれることが何度かありました。扱う疾患も重症度も幅広かったです。

産婦人科

柳澤先生のご厚意により、産婦人科での実習を行う機会もいただきました。妊婦健診や子宮がん検診、帝王切開、男児の割礼などいろんなものを見ることができました。アメリカの産科ではリスク回避のため、無痛分娩や帝王切開で出産する人が多く、高額な医療費が影響して出産後の入院日数も短いです。また、HPV ワクチンが女性だけではなく男子にも推奨されていることに驚きました。お世話になった Tang 先生は、中国出身の先生で、外来には多くの中国人の患者さんが来ていました。中国人の患者さんに対してはやはり中国語で診察していました。

スモールグループ

2 年生がちょうど内分泌の勉強をしていた週に参加しました。1 グループ 10－15 人程度の学生に対し 1 人の先生がついて、症例問題をみんなで解いていきます。学生たちは積極的に質問をしていて活発な授業でした。学生はみんなパソコンを持って来ていて、疑問に思ったことをその場で検索し、得た情報をクラス全体で共有したり、授業を聴きながらアプリで暗記カードを作ったりと、授業を有効活用していました。

カフェテリア

医師や職員、患者さんなどいろんな人がここでご飯を食べています。職員や学生は ID カードを提示すると 15%割引きされます。ピザ、お寿司、サンドイッチなどいろんな食べ物が並んでおり、5 週間飽きることがありませんでした。マウントサイナイ医科大学には学食はないため、学生はたいてい周辺のお店でランチをとるか、寮に戻って自炊するそうです。

その他

- 売店のアンディさんに是非会いましょう！いろいろ親切にしてくださいます。

- ちょうど福島医科大学の実習期間と同じタイミングで、東京女子医科大の 5 年生（新 6 年生）も内分泌に実習に来ていました。マウントサイナイの学生のみならず、他大学の医学生とも交流できたのはとても良かったです。

- 実習中に雪が降った日があり、なんとその日はカフェテリアで free meal （無料の軽食）が配られました！そういったサービスがあると、天気が悪くても頑張って来たかいがあった！と思えて嬉しかったです。

Free meal

【滞在先と観光】

92Y RESIDENCE

ニューヨークでの滞在先です。名前の通り、92nd Street, Lexington Avenue にあり、病院までは歩いて 10-15 分くらいです。マウントサイナイの学生寮ではなく、この周辺の学校に通う学生や仕事やインターンでニューヨークに来ている人など、様々な人が住んでいました。各フロアに共同のシャワールームとトイレ、洗濯機、キッチンがあります。キッチンには備え付けの電子レンジと電気ポットはありましたが、フライパンや鍋などの他のキッチン用具は個人で用意しなければならないので、留学期間中自炊はしませんでした。

建物の中にはスポーツジムなどいろんな施設が併設されていて、毎日たくさんの人が出入りしています。出入り口には 24 時間セキュリティーのガードマンがいて安心できました。建物内全体で Free Wi-Fi が使えます。北棟の 8 階には自由に使えるパソコンとプリンターがあり、何度か使用しました。

周辺には、スーパーマーケット、薬局、飲食店などがあり、日常生活に必要なものは揃っています。歩いて５分くらいのところに地下鉄の駅があるので、観光にも行きやすいです。

観光

マンハッタンは、観光地としても最高です。土日はもちろん、平日も実習後体力が残っている時には外出してニューヨークを満喫しました。ブロードウェイ、タイムズスクウェア、ハーレム、リバティ島、ブルックリンブリッジ、アメリカ自然史博物館、アメリカ近代美術館など、5 週間で有名な観光地はほとんど回れました。

High Line

United Nations

留学を終えて

長いようで短い 5 週間でした。

最初はとにかく、実習についていけるかが心配でした。

1 週目は、広い大学病院でよく迷子になったり、実習に頻出する英単語や薬の名前を覚えたりするのに必死でした。1 日中英語を聞いている状態にも慣れず、毎日疲れていました。2 週目が終わる頃には理解できる医療単語が増えて、診察の流れや病態理解のポイントもつかめてきたように思います。3 週目以降は 1 週目に比べて余裕をもって実習できるようになりました。

実習では先生方がとても柔軟に対応してくださり、希望を申し出ればたいてい承諾していただくことができました。今回、私は内分泌科以外に救急科と産婦人科で実習しました。内分泌で使うものとは違う英単語がたくさん出てきて、さらに英語を勉強する必要があり大変でしたが、他科の雰囲気を実際に肌で感じたり、アメリカの保険制度や文化が医療に反映されている様子を目にしたりと、より多くのことを学ぶことが出来ました。英語が不十分な中で臨床現場に出るのは勇気がいることですが、チャンスがあるなら思い切って飛び込むべきだと強く感じました。

現地の学生のみならず、日本人学生との交流もありました。東京女子医科大学の学生(5 年生)が同じ時期に実習に来ていて、日本の臨床実習の様子を教えてくださったり、東京女子医科大学つながりの集まりに連れて行ってくださったりと、とても良くしてくださいました。ニューヨークでの滞在がより充実したものになりました。

5 週間で本当に多くの経験をさせていただきました。最後に、この実習に関わった先生方や関係者の皆様に感謝と御礼を申し上げます。