

医学部医学科 留学プログラム 情報共有シート

氏名 金澤茉生 学年 (留学当時) 4年

派遣期間 2018年 4月 4日 (水) ~ 2018年 7月 4日 (水)

留学先 Feldstein Lab, Department of Pediatrics, University of California

- 1 プログラム内容について
- ✓リサーチ・クラークシップでの留学
 - クリニカル・クラークシップでの留学
 - その他

実施内容：

原発性硬化性胆管炎について、患者の血清から得られた細胞外小胞を調べ、リキッドバイオマーカーとして診断に使えるような分子がないか検討

- 2 宿泊施設について
- 寮
 - ✓ホームステイ
 - ホテル

・広さ 約 14.6m² 1人部屋

・費用 約 127300 円 / (1日・1週間・✓1か月間)

3 生活について

(1) 生活費 (寮費を除く)

項目	金額	内訳
食費	150000	フードコートでの昼食、飲み物代
学用品購入費	0	文房具はラボのものが使えた
交通費	15000	市バス一日券、uber
その他	0	
合計	165000	

(2) 治安状況・危険地域など

大学のある La Jolla は治安がとてよく、学生がたくさん住んでいる。大学周辺は市バスが発達しているのでそれを移動手段として使ったが、変な人は乗っているものの皆概ねマナーはよかった。Downtown まで出ると治安が悪かったり、怪しい人が増えたりする印象だった。

(3) 一日のスケジュール(月～金)

6:00		8:00	9:00			12:00					17:00
		起床	ラボ着	実験	実験	昼休み	実験	実験	実験	実験	家着

18:00				22:00		24:00
夕食	調べ物、勉強	お風呂		就寝		

(4) 休日の過ごし方

サンディエゴ、カリフォルニア南部をサンディエゴに派遣された他2人と観光したり、ホストファミリーと出かけたり、現地で知り合った日本人と出かけたりした。

4 感想等

①留学を通じて感じたこと

大学に入学して以来3年間、八景や福浦に縛られて座学づくしの生活を送っていたので、期間中研究漬けなのも異国での暮らしも新鮮であった。1人で3ヶ月全て回せるか不安もあったが、困ったら周りの人に聞けば意外となんとかあった。現地で出会った日本人医師の方々に、授業を気にせず研究だけできる期間があることを羨ましいと言われることがよくあり、実際過ごしてみてもとても良いシステムだと思った。

②今後、この経験をどのように活かすか

3ヶ月研究室に入ってみることで、研究者がどのようにして実験を進めていき発表まで持っていくのかというプロセスを体験でき、有意義であった。論文や資料を、批判的思考を持って読むことができるようになった点も今後役に立つのではないかと思った。

現地でたくさん日本人医師と出会うことができ、人脈を広げることができた。アメリカで臨床をやると決めた人や、研修の採用待ちの人、数年の期限付きで研究に来ている人など様々であったが、最初から絶対アメリカで働く決めていた人は少なく、気がついたらこうなっていたという人が多いと感じた。自分の医師としてのライフプランを考える上で、今までは〇歳までに△しなきゃいけないと思い込んでいたが、もうちょっと楽に考えてもいいのかなという気がした。

③後輩へのアドバイス

アメリカに来たからといって特別な内容な実験ができるというわけではないが、海外の研究者やラボの雰囲気、仕事に対する考え方を覚えることはできると思う。着いてからどういう実験をするのかがあまりわからないまま渡航することになるので準備はしづらい。わからないことはその場で質問したり調べられるので、知識を入れていくよりは、英語の論文を読んだり文献検索のやり方を確認した方がためになると思った。英語が話せた方が日々の生活は圧倒的に楽し、周りの人と仲良くなれるからおすすめ。別に話せなくても ラボはネイティブスピーカーばかりではないしなんとかなるとは思う。

南カリフォルニアの4月から6月は適度に涼しく、カラッとしていて過ごしやすいし周りの人ものんびりしているので、ゆったりと3ヶ月間研究できる。