

医学部医学科 海外派遣プログラム報告書

氏名 T. I. 学年（留学当時） 5年

実習期間 2023年 3月 6日（月）～ 2023年 3月 31日（金）

留学先機関名 UCSD

1 プログラム内容について

(1) 参加した留学プログラム

- ・海外リサーチ・クラークシップ
- ・海外クリニカル・クラークシップ
- ・その他短期派遣プログラム（ ）

2 現地までの移動について

		空港名	時間		空港名	時間
往路	日本発	HND	5:25pm	現地着	LAX	10:40am
	経由地着			経由地発		
復路	現地発	SAN	7:35am	日本着	HND	1:55pm(実際は3:00pmくらい)
	経由地着	SFO	9:15am	経由地発	SFO	10:45am(遅延で実際は12:05pmくらい)
到着空港から実習（宿泊）地までの移動手段・時間・金額	移動手段（ 長距離鉄道（Amtrak） ） 所要時間：（ 180 ）分・時間 金額目安：（約 7000 ）円・（ ）ドル・ユーロ・（ ）					

留意事項等

帰りの飛行機は、機材トラブルで出発がかなり遅れました。United 航空の機体を ANA のコードシェアで予約したのですが、遅れる連絡は ANA から一切連絡されず、United 航空からのメールで知りました。

Amtrak について、ネットにはいつも出発が 30 分～1 時間遅れると書いてあったので、発車予定時刻ギリギリでも大丈夫だろうと思っていました。ただ、実際は時刻表通りに遅れず出発していて、危うく乗り遅れるところでした。その後も、時刻表通りに各駅に到着していました。

3 宿泊先について

滞在期間	2023年 3月 4日～ 4月 1日					
宿泊タイプ	寮	人部屋 共有設備：（ ）				
	ホテル・アパート	人部屋				

	ホームステイ	2人家族 自分以外の留学生(1)人	
	Airbnb・シェアハウス	人で共同	ホストの同居;あり・なし 共有設備:()
実習場所までの距離	(自転車)で(15)分		
宿泊費用	27万円 / 1ヶ月		

4 生活について

(1) 生活費(宿舍費を除く):1週間

項目	金額	内訳
食費	3万円くらい	病院で昼食\$7/回 x5、外食\$50/回 x3~4
学用品購入費	特になし	
交通費	3万円くらい	自転車1万円/週、Uber\$10/回 x10~20
その他		
合計	6~7万くらい	

(2) 派遣先周辺地域の治安等

明るくても暗くても、商店街などの大通りにはホームレスをちらほら見かけたので、あまり近づかないよう注意しました。また、薬をやっているせいなのか、大声で叫んでいる人もよく見かけました。ただ、それ以外は比較的治安は悪くない印象でした。昼間の住宅街をランニングしましたが、特に危険なところもなく、散歩やランニングしている人も多いため安全でした。

Saving Time が実習2週目から実施されて、朝の通学が実質1時間早くなったため、真っ暗な中での自転車通学でした。ライトをつけたため事故に合うことはありませんでしたが、ヒヤッとした場面は何回かありました。

(3) その他留意事項等

私は、米2kgと電子レンジで使える炊飯器を持っていきました。実習は朝6時から夕方6時までと長く、放課後は疲れて家にすぐ帰るため、自炊できる食材を持ってきて正解でした。毎日外食だと高いし、なにより家に帰るのが遅くなり睡眠不足になりそうだったので、平日は他の人とご飯の予定がない限りは自炊をしました。

米以外にも、アメリカのスーパーでパスタやカット野菜を初日に買っておきました。いざお腹すいた時に、割りとすぐ作れるため楽でした。

5 実習について

実習診療科と主な内容 (Trauma Surgery (SICU))	
実習内容	① 朝6時頃からSICUの担当患者の診察やOvernightの出来事をカルテで把握
	② 朝8:30からroundでSICUの担当患者のプレゼンをやる(基本1人1患者、上級医やUCSDの学生は時折2患者分のプレゼンをしていた)
	③ その日の患者のカルテも入力して、上級医に見てもらう
	④ 適宜、患者の診察や問診を行う

	⑤ 救急外傷患者が来た際の初療の手伝い（服を切る、四肢を抑える等）
	⑥ その他、頭皮の縫合など学生でもやれそうなこと色々（上級医の監視下で）
	⑦ 先生が開いている時間に、適宜胸腔ドレーンの講義や胆嚢炎の case study などの講義

(1) プログラム初日の行動

初日は朝 8 時ごろに、UCSD Hillcrest Hospital から歩いて 5-10 分ほどの UCSD のクリニックで N95 Fitting Test を受け、その後 9 時ごろに UCSD Hillcrest に移動した。

Trauma Surgery の秘書さんと挨拶をすませ、ピッチ（Pages）とテキスト（特に使わなかった）をもらった後、朝の round に途中から合流。その後は、救急外傷がくれば初療を手伝い、それ以外の時間は明日以降のプレゼンのための指導を先生や UCSD の医学生から受けた。

午後に attending の先生から、胆嚢炎の case study の講義をしてもらい、4 時くらいに帰宅した。

(2) 実習詳細

ラウンドのプレゼンは、ICU のプレゼンスタイルなので、全身のシステム別（神経、循環、呼吸、消化器・栄養・電解質、腎、血液、感染、内分泌、骨・筋肉、予防）にすべてを評価した。朝は、患者との会話・診察、担当ナースとの会話やカルテから情報を集めて、プレゼンの内容を準備する。現在の患者の問題をリストアップして、それぞれに対する本日のプランを resident doctor と相談して、round 開始までにプレゼンを準備する。Round では、attending doctor, fellow doctor, resident doctor, 学生、薬剤師、看護師などが 10~15 人ほど参加し、患者のベットサイドでプレゼンを行った。私達のプレゼンは、UCSD の学生や先生より内容的にどうしても足りないところもあったので、適宜 resident が追加したりしていた。

その後、担当患者のカルテを記入する。基本的には前日のカルテをコピペして、変更部分を記載する。記入後は担当の resident に添削をしてもらう。

以上が一日の最低限のタスクで、ほかには学生がやれる手技があれば呼ばれる。また、救急外傷が来ると、その初療の手伝いを行う。手伝いとしては、患者の服を裁断したり、ベッド移動を手伝ったりと限られていた。

(3) 一日の主なスケジュール(平日)

時間	6:00	6:45 -7:30	-8:30	8:30 -10:30	10:30 -12:30	12:30 -13:30		17:00 -18:00
行動	病院着。患者の把握や診察をする	Sigh Out (当直から日直への引継ぎ)	引き続き担当患者の把握と診察。 Round のプレゼン準備	Round (各自自分の担当患者のプレゼンとその日の方針を話し合う)	担当患者のカルテを記入	昼	その他、処置があれば参加。救急外傷がくれば、手伝い。講義があれば、それを受ける	夕方 round

(4) 休日の過ごし方

基本的には観光かゆっくり休むかの二択だった。1週目の土日はサンディエゴ観光をした。2週目は近くのボルボアパークをランニングしたり、家で昼寝足したりと、ゆっくりと休んだ。夜だけ、UCSDの日本語授業の学生とかとごはんに行った。3週目はロサンゼルスにバスで移動して、一泊2日で観光をした。NBAやハリウッド観光をした。ロサンゼルス内の移動はすべてUberにした。

また、休日ではないが、放課後にUCSDのUndergraduateの日本語クラスに参加したり、WBCをスポーツバーで観戦したりでき、現地の学生や人々とかかわることができた。

(5) 留意事項等

UCSDの医学部生と同じ実習ができるプログラムなので、英語の力があれば、どんどんプレゼンやカルテ記入、診察などやらせてくれる雰囲気だった。私たちも積極的にチャレンジしたが、どうしても英語での医学のカンファにはついていけず、リスニングとスピーキングの圧倒的実力不足を実感した。

医学の知識はわからなければ調べたり、先生に聞いたりすれば、いくらでも教えてくれるので、とにかく英語のリスニングとスピーキングがもっとあればと後悔した。

6 留学全般について

(1) 自身の成果・感想

私は4週間UCSDのTrauma Surgeryで実習をさせていただきました。4週間で一番感じたことは、アメリカの医学生の優秀さでした。Trauma Surgeryでは、UCSDの医学生が常に2人いました。UCSDの学生は、residentと同じように患者のプレゼンをそつなくこなします（という風に私の目には移りました）。患者の状況を把握して、自分で考えたプランを提案し、先生たちともそのプランについて活発に話し合いをしていました。また、日頃の診察も手慣れたように行い、患者との会話もスムーズに見えました。単純な感想としては、日本の研修医より仕事をしていると感じました。

これには、医学の教育制度の違いがとても影響しているように感じました。まず、アメリカは4年制大学を卒業した後、medical schoolに入ることができます。なので、医学部生はもはや日本の大学生とは年齢的にも精神的にも上だと感じました。また、medical schoolに入るためには、多額のお金が必要なため、大学卒業後に1,2年働いてからmedical schoolに入学する医学生が半分くらいいるそうです。アメリカの医学部生はstudent doctorではありますが、社会人の経験豊富な学生が多いそうです。なので、医学部生でありながら、病棟実習で仕事をこなせるのかなと思いました。

また、日本の平均的な医学部生よりも医学知識も豊富だと感じました。アメリカの医学生は、4年制大学で生理学や生物学などの基礎医学を学んでいるため、医学知識の土台が日本よりあると思います。また、医学部に入ってからからは勉強に専念して、日本のような部活やバイトなどは全くやらないのが普通だそうです。日本よりもマッチングの競争も激しく、成績でその後の診療科も決められてしまうアメリカだからこそ、医学生時代の勉強をみな本気で取り組んでいる印象を受けました。良いか悪いかは別として、日本では、私たちは他の学部学生と同じようにサークル・部活をして、バイトをする生活が基本だと思います。医学の勉強では試験に受かることを目標にすることも多く、医学部の成績が専攻する診療科に影響を与えることもあまりないと思います。

競争がない分、学生時点での医学知識のレベルは、アメリカと日本でかなり差を実感しました。

あとは、やはり student doctor としての病棟実習の内容が日本とは全く違うことに驚きました。先程も述べたように、UCSD の Trauma Surgery では担当患者のプレゼンを毎日やり、カルテ記載も学生が行います。もちろん上級医の管理下ではありますが、日本の実習でここまで医療に参加することはあまりないと思いました。私が日本で体験した多くの科の実習では、担当患者の疾患について調べてレポートを三週間で一つ書き上げるぐらいで、ほかはただ立って見学をすることが主でした。おそらく、アメリカの学生実習は、日本では初期研修医が行うものと同じような内容だと思います。

このように、アメリカの医学部は制度や実習内容、学生のレベルなど、日本とは大きく異なることに衝撃を受けた 4 週間でした。

(2) 今後の展望

私は今回の 4 週間で、アメリカで医師としてすぐに働く必要性はないのかなと感じました。アメリカは競争が激しく、また一人前になるのに時間がかかると思えたからです。前述したようにアメリカでは、学生も日本とは比べ物にならないくらい優秀で、仕事もできました。ただ日本と違い、resident の診療科は成績順で決められます。また、resident 期間も長く、日本と違い様々な診療科での研修を 4~5 年ほど行う必要があるそうです。例えば、消化器外科 resident になっても、消化器外科以外の診療科などを 2~4 週間ごとにローテーションしていき、あらゆる科の知識を習得していきます。そのため、消化器外科 resident でありながら、気管支鏡もできるし、救急の初期対応も習得していました。

様々な知識を身につけるのはとても素晴らしいですが、一人前の専攻医になるには、日本の後期研修プログラムのように出来るだけ専門科に専念するのが効率的です。また、日本は基本的に自分が希望する科に入れるため、そういった意味でも日本のほうが自分の希望にはあっていると思います。

ただ、その分日本はアメリカのように、様々な診療科にふれる期間が短いため、この学生実習と初期研修の二年間で多くのことを学ぶ必要があります。学生実習では、今までのように受け身で教えられたことだけメモするのではなく、自分が実際にこの患者を治療する立場だったときをイメージして実習を行っていきたいです。そうすることで、国試のためだけの知識だけでなく、将来の臨床に役立つ疑問が生まれてくると思います。今一度、実習の態度を改めたいと思いました。

(3) 後輩へのメッセージ

UCSD は、他の派遣先とは違い、アメリカの医学生とほぼ同じ立場で実習を行うことができるプログラムです。私はそこまで英語が話せるわけでもありませんが、拙い英語でも色々質問すれば、先生は必ず何回でも教えてくれます。自分がチャレンジ精神を見せれば、たくさんのことをやらせてくれました。

ただ、やはり英語力不足のせいで、カンファの内容は半分もついていけず、先生や UCSD の学生とのやりとりの内容は、後から教えてもらわないと理解できませんでした。英語がもっと聞ければ、もっと話せばと悔しい思いをたくさんしました。

せっかく海外で実習するなら、しっかりと医療に参加したいという人に向いている実習だと思います。もし UCSD の実習に興味湧いてきたら、その日から英語のリスニングとスピーキングの練習をしてください。その分だけ、UCSD の実習がより充実すると思います。

(4) その他

私たちは Hillcrest の病院での実習プログラムを選びましたが、もし興味があれば是非 La Jolla の病院でのプログラムを選んでみてください。La Jolla が UCSD の大学キャンパスや医学部、大学附属の大きな病院があるエリアです。Hillcrest より何倍も設備が整った病院を見ることができますし、大学のキャンパスの充実した設備を放課後に使うことができます。Hillcrest は La Jolla から車で 20-30 分くらい離れているため、なかなか気軽にいきませんでした。

是非 La Jolla の最新の医療設備や、大学とは思えないほど大きくてカッコいいキャンパスでの生活をしてみてください。大学のジムや図書館は衝撃受けると思います。

絶対 La Jolla にするべきです！

医学部医学科 海外派遣プログラム報告書

氏名 J. A. 学年（留学当時） 5年

実習期間 2023年3月5日（月）～2023年3月31日（金）

留学先機関名 UCSD

1 プログラム内容について

- (1) 参加した留学プログラム
・海外クリニカル・クラークシップ

2 現地までの移動について

		空港名	時間		空港名	時間
往路	日本発	Haneda	17:25	現地着	Los Angeles	10:40
	経由地着			経由地発		
復路	現地発	Sandiego	7:35	日本着	San Francisco	9:15
	経由地着	San Francisco	10:45	経由地発	Haneda	13:55
到着空港から実習（宿泊）地までの移動手段・時間・金額	移動手段（バス、アムトラック、Uber） 所要時間：（ ）分・時間 金額目安：（約 ）円・（ 110 ）ドル・ユーロ・（ ）					

3 宿泊先について

滞在期間	2023年3月4日～4月1日		
宿泊タイプ	寮	人部屋 共有設備：（ ）	
	ホテル・アパート	人部屋	
	ホームステイ	人家族 自分以外の留学生（ ）人	
	Airbnb・シェアハウス	4人で共同	ホストの同居；あり 共有設備：（ キッチン、ダイニング ）
実習場所までの距離	（ 自転車 ）で（ 10 ）分		
宿泊費用	1ヶ月2000ドル		

4 生活について

(1) 生活費（宿舎費を除く）：1週間 ※平日のみ

項目	金額	内訳
食費	\$80	自炊、学食、外食代
学用品購入費	なし	
交通費	\$40	La Jolla Uber 往復
その他		
合計	\$120	

(2) 派遣先周辺地域の治安等

日中は安全で徒歩でも問題ない。

Balboa Park 周辺や家の周りの住宅街は街灯がなく夜間で歩くのは危険だと思われる。

(3) その他留意事項等

今年は異常気象だったようで横浜より寒く雨天も多かったため、きちんと天気は確認した方が良いかと思われる。

5 実習について

実習診療科と主な内容（救急、ICU）	
実習内容	① 朝 6:45 からの sign out (overnight event の報告) に参加 (約 15 分)
	② 朝 8:30 から ICU round (3 時間ほど) に参加
	③ その後カルテ記入、レジデントの処置見学、クルズスなど
	④ 救急：trauma call がある度に処置室に向かいレジデントの手伝い（患者の服を切る、体位変更、カルテ記入など）

(1) プログラム初日の行動

8:00 フィットングテスト

10:00 事務の方から書類、pager の受け取り

10:30-11:30 ICU round

11:30-14:00 処置見学

14:00 事務の方に連れられてバッチの受け取り

15:00 昼食

15:30-17:30 Dr. Adams によるクルズス

17:30 帰宅

(2) 実習詳細

救急：

pager に Trauma call の通知が来るたびに処置室に向かった。

Resident の first touch、FAST を見学しながら、患者の服を切ったり、体位変換の手伝いをしたりした。頭部外傷の患者の縫合を resident の先生の指導の下、する機会をいただけた。

最後にはその場で入力するカルテも任せていただけるようになった。

ICU:

担当患者を1人について毎朝の round でのプレゼン、カルテ入力が必要な業務であった。プレゼンの準備のため round 前の患者の問診診察、担当看護師に患者の overnight event を尋ねることを毎日行った。カルテ入力については、日々の経過のカルテのみならず、退院サマリー、tertiary report など様々なカルテを記入する機会をいただけた。クルズスについては、attending によっては私達のためにケースシナリオで講義をしていただけることもあった。また現地 medical student と同じクルズスを受けたりした。ICU で処置が行われると必ず resident が呼んでくれ、気管切開、胸腔ドレーン挿入抜管、胃瘻増設、気管支鏡など様々な手技を見ることができた。

(3) 一日の主なスケジュール(平日)

時間	5:45	6:00	6:45	7:00	8:45	11:30	13:00	14:00	16:00	18:00	22:00
行動	出発	患者問診診察	Sign out に参加	ICU プレゼンの準備	ICU round	カルテ記入, 処置見学	昼食	クルズス	処置見学, trauma call	実習終了	就寝

(4) 休日の過ごし方

San diego, LA, San francisco の観光

(5) 留意事項等

- ・ USMLE step 2CK で問診の勉強
- ・ 身体診察の練習 (一緒に行く同期とやるのがいいと思います)
- ・ プレゼンテーションの型を学ぶ (初期研修医向けの本を1冊買ってでもいいかと)
- ・ 医学英語 (普段の学習で身につけるといいと思います、日本語で覚えるのと同時に覚える等)

6 留学全般について

(1) 自身の成果・感想

アメリカでの一ヶ月の臨床留学は、非常に充実したものでした。

UCSD の実習はやることが多く、日々実際の臨床で学べるのが最大の魅力でした。しかし、現地の医学生と同等のことを求められたため、自分の医学知識の不足や英語力の欠如を痛感しました。

Trauma center ではメキシコとアメリカの壁を超えられず落下してくる患者や薬物中毒で叫び続ける患者など、アメリカの社会問題を体現化している患者が多く見られました。また resident が first touch をし、attending は指導に徹する環境で、医学生もやる気を出せば first touch をする機会をいただけたという素晴らしい環境でした。さらに、日本の救急実習では見る機会がなかった open fracture や三度熱傷の患者を実際に見ることができ、実際の患者への頭部縫合の機会もいただけたため、手技の面でも大変勉強になりました。

ICU では、毎日のプレゼンとカルテ作成に追われました。プレゼンは患者の概要、overnight event、by system の順でプレゼンを行います。医学英語に馴染みがなかった私は、はじめはカルテを読むにしてもスマホを片手にひたすら単語調べることで精一杯で、resident にプレゼンの内容をほぼ教えていただきました。

しかし、一ヶ月でプレゼンを1人でできるようになる力を身に付けたいと思い、早朝から病院に行き、患者への問診診察、看護師への overnight の聞き取り、過去のカルテの確認を行い、sign out が終わったら resident に対して質問することを意識していました。慣れないうちはプレゼンを見てもらいました。質問する際も、ただ「なぜこの処置を行うのか」という質問ではなく、「前の症例ではこのような処置を行っていたのが今回違うのはこういう理由があるからなのか」という質問や「患者のこの数値が低いのでこの処置を行おうと思うのですがどう思うか」など調べを自分なりに行なった上で質問をするように意識をしました。そしたら” good question!”と言われることも増え益々モチベーションが上がっていき、担当患者以外も調べ毎日レジデントに様々な質問をしました。この実習を通して医学という学問の深さ、疑問を持つ大切さ、積極性を見せることの重要性を学びました。

また、外傷で ICU 入院した患者に対して tertiary exam を行う機会もあり、先生に指導していただきながら何度か実践することができました。さらにカルテ記入に関しては一度カルテを書いた後 resident が添削してくださるので、自分に足りなかった箇所が分かり大変勉強になりました。

私は英語も上手く話せず医学知識も十分ではない医学生であったが、resident や medical student 達はどんなに忙しくても質問に対してウェルカムな環境であり、質問することが当たり前という文化がありました。このため、私は絶え間なく質問することができ、多くの学びを得ることができました。

私は救急科を志望しており、救急のレジデントから様々な話を聞けることは非常に貴重でした。救急レジデントは小児科や産婦人科などもローテーションで周り、お産も一通り自分でできるようになると聞きました。レジデントの年数が日本よりも長いいため、他の分野についても深く学ぶことができると感じました。

昔からアメリカで医師をすることに興味がありましたが、大きな能力値の差や言語の壁があると感じました。しかし、これからも日本での学習を充実させ、将来はアメリカのレジデントプログラムに挑戦し、世界で活躍できる人材になりたいです。

(2) 今後の展望

今回の留学を経て患者や看護師、そして一緒に働く医師や医学生との関わり方を学びました。また病気に関する事項を単純暗記ではなく、しっかり病態から学び紐づけて学習していくことの大切さ、そして処方薬や処置の意義について、疑問を持ったりきちんと理解したりする大切さを学びました。今度の目標としては実習中に常に疑問を持ち、感じた疑問点を指導医の先生と話し合い消化していくことが挙げられます。

また5、6年あり幅広く医療を学べるアメリカの resident program により興味が湧いたので、英語力や医学知識を更に身につけ将来挑戦してみようと思っています。

(3) 後輩へのメッセージ

若いうちに海外の医療現場を実際に見て、日本との違いを学び視野を広げて欲しいと思う。USCD は留学先の中でもやりたいといえればかなりやらせていただける自由度の高さが魅力的だ。有意義

で濃厚な1ヶ月にしたい方は是非挑戦して欲しい。