スウェーデン Salgrenska University Hospital のエレクラ体験報告書

1. 実習内容

僕はスウェーデンのヨーテボリ大学に行きました。ヨーテボリ大学は分野ごとにさらに分類されていて、医学部は正確にはSalgrenska Academy と呼ぶみたいです。

実習は4週＋事前にMRSAの検査という形になっていて僕の場合は1月9日にMRSAの検査、1月16日から実習開始となりました。

１週目はStrokeのward

* 普段のスケジュール...朝９時に集合。Round, X-rayカンファ, 他職種の方とのカンファなどをして午前終了。午後は残ったpaper workと救急のon call.
* やったこと...Round同伴, X-rayカンファ見学, 脳梗塞の患者にDoctorrの代わりに神経診察, Doctorとの雑談
* 疾患...脳梗塞, 脳出血

２・３週目はGeneral neurologyのward

* 普段のスケジュール...朝９時に集合。Round, ナースの申し送りを聞く, 午前終了。午後は残ったpaper workとroundなど
* やったこと...Round同伴, X-rayカンファ見学, 入院時初診をDoctorの監督のもと代わりにやりその解釈、疑われる疾患、その疾患の病態・治療方針などについて諮問のようなこと, Doctorとの雑談, Lumber punctureの見学, 頭蓋内圧亢進症の患者に眼底鏡, Parkinson’s diseaseの患者のトイレ介助, Doctorから出された課題についてup to dateなどを使って調べる, などいろいろ。
* 疾患...Guillain-Barre, Lambert-Eaton, Parkinson’s disease, MSA, MS, NMO, Dementia with Lewy bodies, ALS, ADEM,

4週目はOutpatient clinic

* 普段のスケジュール...朝９時〜10時に集合。
* やったこと...epilepsy, MS, Myasthenia gravis, Lambert-Eatonなどの外来を見学。患者が英語を話せる時は英語でやってくれることもありました。また、神経診察をやってみろと言われることもありました。
* 疾患... epilepsy, MS, Myasthenia gravis, Lambert-Eaton

のような内容となりました。全体の感じとしては、やらせてもらえることは東大でのクリクラと同じかそれより少しだけ多め、言語についてはスウェーデン人は英語はかなり流暢なのですが医療英語も完全に話せるというわけではなく病院内では基本的にはスウェーデン語で会話がなされるのでその間は割と辛かったです。手を動かすことが多い科の方がそのぶん退屈な時間が少ないかと思われます。Doctor同士の関係は、上級医下級医関わらずみんなとても仲が良くて雰囲気は素敵でした。優しいDoctorが多く、スウェーデン語でごめんね、これはこんな話をしていたんだよと常に気を使ってくれました。

僕はもともとー国境なき医師団に参加してみたいが海外で医療に携わるということが気持ち的にハードルが高く学生として海外実習に参加することで抵抗感を減らしたいーという思いのもと海外でのエレクティブクラークシップに応募しました。今回、実習に行ったことで思ったよりも医学的知識があれば自分の英語でも海外で通用するんだってことがわかり、無知ゆえの「海外怖い」という思いを払拭できたのではないかと思います。この経験を生かし、将来海外で活躍できるようなお医者さんになりたいです。

1. 準備について
* ワクチンについて

ホームページに必要な予防注射の記入があったので、一応A型肝炎と4種混合ワクチンをトラベルクリニックで打って、名西先生に抗体の証明書も作成してもらいましたが、提出する機会はありませんでした。

* 提出書類について

10月ごろにHPでの応募が始まり、その際にTranscript of records(成績表), CV, personal letter（Personal statement）を応募フォームに添付しました。Dean’s letterは提出しなかったと思います。

* 志望科について

応募フォームに興味がある科を書く欄があります。2016年に行った先輩の話を聞いてHPにない診療科で三つ書いたところ、どこにも行けず、神経内科となりました笑。自分の希望の科に行けるかどうかはその年の次第かと。

* Coordinatorとのやりとり

向こうの返事は基本的に遅いですが、こちらから連絡すればかなりいろいろと対応してくれます。臆せずなんでも尋ねてみましょう。

1. 現地での生活
* 現地では基本的に自炊

スウェーデンのレストランは皆さんも知っての通りものすごい高いです。現地の学生もあまり利用しません。友達と外で会いたい時はFikaといってカフェでコーヒーを飲んだりお菓子を食べたりするのがcommonです。だいたいどこの寮にも近くに大きなスーパーがあるのでそこで食材を買って調理することになります。僕の場合は、醤油を持っていき（向こうでもあるが高い）毎日野菜炒め的なものを作っていました。1Kgのジャガイモ・冷凍のブロッコリーなどはめっちゃ安いのでそれに謎の野菜とかベーコンとか加えて食べるとボリューム的にも味的にも栄養的にも満足のいくものが作れます。

* トラムがめっちゃ便利

Gothenburg内のバス・トラムに一ヶ月乗り放題のカードを買うと便利です(3000円くらい)。これで大体どこにでもいけます。

* 他の留学生との交流：GIC group

1月からいく場合、Gothenburg大学に6ヶ月~１年留学する学生の留学開始時期と重なり、様々なイベントに参加することができます。ここで出会った外国の友達と一緒にIce skateに行ったり、Fikaしたりするのが放課後の楽しみとなりました。

* 現地の医学生との交流：INTET

GICの他に医学系の学部生の学生団体INTETでもイベントがあります。こちらでは一対一で現地学生のstudent buddyをつけてくれるので、友達作りに関して少数精鋭派の方にはこっちの方がオススメです。

* 寒さについて

年にもよるみたいですが、Gothenburgは思っていたより寒くなかったです(寒くて-6度)。とても暖かい上着が一枚あればあとは下にはシャツなどで十分でした。ごついスノーブーツなどはかさばるし現地の人もあまり履かないので持っていかなくていいと思います。

1. その他のアドバイス
* 留学の日程が決まるのはとてもギリギリになることもあります。他のとこにモエレクラで行きたい人はスウェーデン優先になってしまうので気をつけるように。
* 英語が話せると言ってもnurseもpatientもスウェーデン以外基本話さないし、Doctorも自分に説明するときだけ英語という形なので、会話のほとんどは理解できず、暇を潰せるものを持っていかないと辛い時があります。僕はパソコンとその科の病見えを持って行きました。病院内ではeduroamが使えるので結構便利です。
* 病院に隣接しているレストランがあり、僕の場合はランチはよくDoctorとそこに行きました。（おごりの文化はないです）そこが学割で’75SEKくらいで食べれるのですが、すごい安いし、量多いし、スウェーデン料理を食べれるし、美味しいです。ランチが僕の癒しの時間でした。節約したい人はお弁当を持っていくといいと思います。
* 英語の勉強に関してはその科の病見えの下の部分の英語のうちよく使いそうなものだけ覚えていけば割となんとかなりました。それ以上に英語を勉強するよりは日本語でいいので全般的な知識を入れる方が役に立つと思います。
* 先学期からいるGICの日本人留学生と交流をすると日本語を話せるスウェーデン人などと知り合ったり、そこから友達を増やせたりするので、英語が苦手だったり、新学期特有のイケイケな雰囲気が苦手な方はオススメです。
* 毎週水曜日にはsprok cafeというLanguage cafeで18時くらいから日本語の席が開かれます。そこでもいろんな人と出会えます。
* GICとINTETは12月ごろからFacebookで参加できるようになります。ぜひ活用すると良いかと。
1. 最後に

これは前年にアメリカに行った先輩も言っていたことなのですが、勉強面だけで言えば海外に行くよりも東大病院で日本語で勉強した方がはるかに効率は良いです。ですが海外で実習すると、勉強とは違った経験や自信がつくと思います。どちらにせよ応募してみたらあとはなんとかなるので興味ある人は是非挑戦してみてください。

ここに書ききれていないことも色々あるのでもっと詳しく話しが聞きたいって方がいたら是非気軽に僕のとこまで連絡を(^ ^)（ スウェーデン行きが決まる前だけど応募の参考にってのも大丈夫です ）

東京大学　山田淳生

E-mail: pupuru1214@yahoo.co.jp

TEL: 08094623043