エレクティブクラークシップ感想文

M3 male

第1〜3期　コロンビア大学

2ヶ月アメリカで過ごして

1月24日から3月24日までの9週間の間、ニューヨークのコロンビア大学(正式には、The Columbia Center for Translational Immunology (CCTI) at Columbia University Medical Center)にある、藤崎譲士研究室にて実習を行いました。エレクラの開始時期が遅いのは、インフルエンザになったために精神科の再実習が必要となってしまい、その後の出発となってしまったからです。体調管理にはお気をつけください。

・出発までの経緯

基礎の研究室に所属しているので、エレクラではその研究室に行こうと思っていただけで、M 3の5月になるまでは、エレクラで海外に行こうとは全く思っていませんでした。しかし、5月に回った脳外のクルズスにて、「同期に海外で研究している人がいます。働き出したら長い間海外に行くチャンスなんてそうそう無いから、エレクラで海外に行くのに興味がある人は声をかけて下さい。」とおっしゃっている先生がいらしたので、それをきっかけにあれこれ考えた結果、「やっぱり行ってみようか？」と思うようになり思い切って応募してみました。

大学を通さず先生に直接メールをしたので、メール数通のやりとりで実習をすることが運良く決まりました。鉄門の名簿を見て直接メールすれば、研究でも臨床でもオフィシャルな選考よりも少ない労力で実習をすることができることもあるようなので、思い立ったのが遅い場合はダメ元でメールだけ送ってみるのはありかと思います。

そういう経緯で実習をすることが決まったのですが、その後コロンビアの方で実習生を受け入れるために必要な書類に変更が発生したため11月ごろに急にワクチンの接種歴が必要になり実習が予定通り開始できるか危うくなったこともありました。結局、出発の3日前に飛行機の予約を済ませ、予定通り1月24日から実習を開始することになりました。飛行機代は往復で11万円くらいでした。取得したVisaは、コロンビアからB1/B2Visaを取得するよう言われたので、B1/B2Visaでした。ビザ取得時に大使館での英語面接がありましたが、渡航目的の確認など事務的な内容で、普通に受け答えすれば問題無いです。10分もかからないです。入国審査では、トランプ政権発足直後だったこともあり拒否されるか心配でしたが、ビザがあったからなのか、スムーズでした。

・藤崎研究室について

ラボの研究テーマは、大雑把に言えばTreg が造血幹細胞を保護しているという話です。Fujisaki J. et al. In vivo imaging of Treg cells providing immune privilege to the haematopoietic stem-cell niche. Nature 474, 216–219 (2011)をご参照ください。藤崎先生は、東大卒業後、東大病院、国立がん研究センター、公立昭和病院等で数年間臨床医として勤務した後、東大で博士号(入学直後からハーバードに派遣され博士課程の間ほぼずっとハーバードにいらしたそうです。) を取得し、独立してコロンビアにてPIという経歴の方です。PIが日本人なので、他のラボメンバー3人のうち2人は日本人の医師で、ポスドクとして留学している方でした。平日の朝の9〜10時くらいから、夜7時くらいまで実験で、土日はフリーという形式でした。

・生活面

藤崎先生に紹介していただいた「じゃじゃの家」<http://www.jajanoie.com>　という宿に泊まりました。タイムズスクエアまで40分ほどという好立地なのに、朝食と夕食が付いて一泊40ドルとかなり安いです。（他のところで普通に泊まろうとすると、一泊100ドルを切ることは殆どないと思います。）近辺の治安は良く、徒歩数分の距離にスーパーやスタバもあるのでかなり快適に生活できました。近辺はコリアンタウンで、もともとは日本人街だったこともあり、日本茶が普通に売っているようなスーパーも徒歩10分以内の距離にあります。宿や大学では無料でwifiが使えましたし、wifiが無くてもソフトバンクのアメリカ放題でネットが使えたので連絡も特に苦労しませんでしたが、SIMフリーの携帯を使えばもっと安く済み、かつアメリカでレストランの予約をする時に国際電話にならず便利だったという説もあります。昼ごはんは大学の近くのピザ屋さんやタイ料理屋さんで食べていましたが、1食8ドルくらいでした。アメリカはごはんがまずいと言いますが、それを感じた場面はほとんどありませんでした。執筆時点では正確な計算をしていませんが、visaの申請等、関係した費用を全て合わせても、2ヶ月で60〜70万円くらいだったと思います。ちなに、コンセントは日本のものと形がほぼ同じでした。

また、ハーバードで実習をしていた同期のところに土日で行ったり、逆に土日で彼が遊びに来たりと、観光も楽しめました。家族が来たり友達が来たりで、一人で過ごす土日は5回くらいでした。

・期間の長さについて

9週間という期間自体は短過ぎず長過ぎず、という感じでした。しかし、レジナビ等のイベントや日本国内の病院見学を考えると、あと1,2週間短くした方が良かったかと思います。前述のように精神科の再実習があったこともあり春休みに病院見学に全く行けなかったのは少々痛かったです。2,3ヶ月研究で行く場合は、基本的には自分でテーマを設定して進めるのではなく、ポスドクなどの方のお手伝いをする形になると思います。なので、12週間全て行くのは少々長すぎるかもしれませんし、一方で、4週間だけだと短すぎる気がします。基本的な手技ができるようになるのに3,4週間かかるので、4週間しかいないと受け入れる側にあまりメリットが無く、研究であれば受け入れていただくのに際して不利かもしれません。6,7週間くらいが一番いいのでしょうか？この期間の使い方は、国試の勉強、東大病院での実習に加えて、普通に休みとして享受してQBを解くなど色々な選択肢があるので、難しいですね。

・得たもの

実験の手技や、Treg、Stem cell関係の知識が増えたことはもちろん成果なのですが、藤崎先生をはじめ、様々な先生がたからお話を伺えたことことが成果として最も大きいと思います。コロンビアにある様々なラボに、様々な大学から日本人の医者でポスドクの先生がたが合計で10人ほどいらっしゃっていました。医学部生の基本的なコースは、1.卒業→2.研修→3.入局→4.博士課程→5.ポスドクで留学→6.医局に残って教授を目指す/関連病院に行く/開業だと思われますので、ポスドクの先生がたは、キャリアの最終局面にさしかかろうとしていることになります。そのような先生がたからお話を伺うことができ、今後私の進路を考える上で非常に参考になりました。また、研究に全く興味がない方でも、将来医局に入る方は多くの方が博士課程に進むと思われるので、成果がまとまらないとしても学生自体に研究に触れることには意味があると思います。1ヶ月でも体験していれば、どの研究室に入るか、どのテーマを選ぶか、といったことを考える上で有益だと思います。

・ニューヨークで実習をする方へ

東大病院で研修→ジョンホプのPh.D.に入学しラボの移動に伴ってコロンビアに来た女性の方や、現在は研究をしており最終的にはアメリカで脳外の臨床をする予定の方など、何人か鉄門出身の先生がコロンビアにいらしゃいました。また、鉄門出身ではないですが、コロンビアの正規の教授の山田和彦先生(http://cumc.p.cumcweb.org/ccti/profile/10449)という方が東大から学生が来るようであればぜひ受け入れたいとおっしゃっていました。ご紹介をご希望でしたら、facebookや国際交流室を通して私までご連絡をいただければと思います。

・最後に

先生に直接メールという形でスムーズに行けば、海外で実習をするのにかかる手間は想像よりはるかに小さいです。せっかくの機会ですので、エレクラの3ヶ月のうち1ヶ月でも海外に行くことを強くお勧めします。勉強面でも遊びの面でも、とても充実した良い経験になりました。お世話になった方々に心より感謝しています。ありがとうございました。