

2015 年 Elective Clerkship 報告書
Harvard Medical School
M3 Female

2015 年 2 月 2 日から 2 月 27 日の 4 週間、Harvard Medical School (HMS) の Dermatology にて実習させていただきました。

【動機】

1 年生のときに医学部のカリキュラムを見て、M3 で選択期間があり海外で実習する人もいる、という話を聞き、それ以来興味を持っていました。今までに長期の海外滞在経験がないこともあり、学生のうちに国際的な感覚を身につけたいと漠然と思いました。もともと英語の勉強は好きだったこともあり、自主的に英検 1 級を取るなどし、M1 のときに試しに **First Aid** を読んでみたりもしました。また英語圏に長期滞在してもっと英語を使えるようになりたいとは思っていました。しかし本格的に海外で臨床をやっていくつもりは今のところなく、**USMLE** を取るほどではないと思っていました。また、医療保険制度の観点からみて米国の医療は多くの問題を抱えているとはいえ、世界の **Evidence Based Medicine** の中心は米国にあると考えていました。そのため、実習先として、国際交流室のホームページに掲載があるもののうち、米国内で、**USMLE** 取得の必要がない場所、治安の良い場所を候補に考えました。特に Harvard は米国内でもトップレベルであり、昨年 3 月に旅行で Boston を訪れ、落ち着いた雰囲気がとても気に入ったので、HMS で実習することができたらよい経験になるだろうと思いました。また先輩方の体験談を読んだりお聞きしたりして、憧れを持っていました。

【準備】

1. **TOEFL**: 2014 年 5 月の国際交流室の面接の際にそれなりの点数があったほうが良いと思い、2013 年 9 月 (97 点)、2014 年 4 月 (101 点) と受験しました。HMS は応募に **TOEFL100** 点以上が必須なので、2014 年 8 月にも受験しました (104 点)。教材は、はじめての **TOEFL**、**TOEFL** スピーキング・ライティング対策の本、**Official guide** を使いました。**Speaking** の点数がネックでした。日頃からしっかりと時間を計り録音しながら練習するのが良いと思います。
2. 国際交流室の面接: 申請書に動機など書きました。面接でもその内容と合うよう、日本語と英語両方で志望動機を中心に答えられるようにしておきました。日本語面接には医学部の先生 3 人、英語面接には A 先生 と B 先生の 2 人がいらっしゃいました。
3. 書類: 早め早めの準備をおすすめします。まず募集要項を見て必要と書かれた抗体検査の結果やワクチン接種は早めに用意しましょう。母子手帳が手元にあるとよいです。抗体検査は保健センターで発行してもらった日本語のものに赤字で英語を書き足しました。
4. **Web** 応募: ウェブページに詳細が書いてあるので、その締め切りまでに余裕を持って間に合うように準備しました。コースは 1 ヶ月につき第 15 希望まで書くことができます。HMS students only や US/Canadian only のコースは選びませんでした。どれも面白そうなので、15 個あげるのに苦労はしませんでした。

5. 電話面接: 自宅から iPhone でかけましたが音質に問題はありませんでした。名前、大学、今までに回った科、希望するローテーションの確認（内科、外科、小児科、産婦人科）、普段はどのような実習をしているか（observer か、それとももっと active なのか）、普段は英語で授業を受けているのかを確認されました。医学的知識を問われることはありませんでした。最後に”You’re approved.”と言ってもらえたときには、ほっとしました。
6. 電話面接で OK が出た後、application fee（丸山先生に小切手を発行していただきました）、Curriculum Vitae (CV)、Personal Statement (PS)、Dean’s letter などを含めて書類を郵送しました。ウェブページ上のチェックリスト+CV,PS といった程度です。郵便局の国際郵便で不便はありませんでした。旅行保険は AIU の有楽町のオフィスで入りました（訪問先の都市と日程のみわかっていたらよく、変更も無料でした）。昨年度の体験記に損害賠償保険の証明書も後から送付するよう求められたと書いてあったので、丸山先生にお願いして証明書を発行していただき、書類に同封しました。
- 7.ビザ: ビザのホームページでは、observer 実習での渡米は ESTA でも OK と書かれていますが、丸山先生にお聞きしたところ、ビザを取れるならば取った方が安心だということでしたので、米国内の他の実習先からの acceptance mail を受け取ってから、B1 ビザ取得を考えました。12月の平日の朝 8:30 頃米国大使館に行きビザを発行してもらいました（1週間後に郵送）。ビザについては 2014 年の先輩の体験記を参考にさせていただきました。
8. 受け入れ決定: 12月20日に受け入れ決定のメールが来ました。ここで実習先が Dermatology であることを知りました。
9. 勉強: 米国渡航前までに USMLE step1 の Q&A を一周しました。また、年末年始に皮膚科のビデオ講座を見て、「あたらしい皮膚科学」を読みました。実習開始 1週間前 (!) になって、実習スケジュールの詳細と、参考 webpage(American Academy of Dermatology: <https://www.aad.org/education/basic-dermatology-curriculum>) を教えていただきました。スライドでの説明と確認問題がセットになっており学習する順番も詳しく書いてあり、とても参考になりました。

【実習】

実習開始 1ヶ月前に Chief Resident から連絡があり、実習場所が Brigham and Women’s Hospital (BWH) であると知りました。

実習 初日は大雪のため (!) オリエンテーションがキャンセルとなりましたが、運良くいきなり Professor にお会いすることができ、Professor から直接実習スケジュールの詳細を教えていただき、外来見学もさせていただきました。

おおむね平日は朝 7:30 からカンファレンスや Resident 向けの勉強会があり（場所は Longwood Medical Area の場合と MGH の近くの場合があります）、その後は外来か病棟です。

週間スケジュールは以下の通りです。

Monday: Journal Club [1]/Boards Review [2], (AM) BWH Consult [3], (PM) BWH Consult

Tuesday: Ground Rounds (MGH/BIDMC/MGH/BWH) [4], (PM) Continuity Clinic [5]

Wednesday: Boards Review, Teach Resident Lectures (For students) [6], (AM)
BWH Consult, (PM) Clinic/BWH Consult
Thursday: Boards Review, (AM) BWH Consult, (PM) BWH Consult
Friday: Boards Review, (AM) Inpatient Follow-Up Clinic [7], (PM) VA Clinic [8]
Saturday & Sunday: お休み

[1] 日頃の診療に関連する（病気のメカニズムや治療についての）トピックの論文が 5 本程度取り上げられ、discussion するというものです。

[2] Resident 向けの勉強会です。Board Exam に直結する問題を扱っているそうです。全然知らないことばかりで圧倒されましたが聞いているだけで、こちらの Residents の意識の高さが伝わってきてモチベーションが湧きました。

[3] BWH の Consult Team では、各科の患者さんの皮膚トラブルに対処します。毎日 5,6 人の新しいコンサルトがあり、コンサルトコールが来ると、Resident の先生と一緒に患者さんの問診と診察をしに行きました。鑑別診断と治療方針について考えた後、Attending にプレゼンし、方針の確認をしていただきました。実習 3 週間目以降は、学生の私にも患者さんを割り当ていただき、問診と診察、鑑別診断と治療について Resident と相談し Attending へプレゼンする機会をいただくことができました。背景疾患がさまざまな患者さんの皮膚症状を診に行くので、とても興味深かったです。GVHD、Stevens-Johnson Syndrome、Calciphylaxis、Vasculitis、Pyoderma Gangrenosum、SLE、Dermatomyositis などを持つ患者さんを診ました。biopsy も 1 日に 1 件ほどあり、最終日には punch biopsy をやらせていただきました。

[4] あいにくの悪天候のため、開催されたのは最後の 2 回のみでした。診断に苦労した症例や治療方針について検討が必要な症例について、discussion が行われました。実際に当日患者さんに Clinic に来ていただき Resident 全員が問診や診察をして、各々診断を考え、その後、それらの症例についてプレゼンがあり、診断の過程や治療について discussion します。学生も Resident に混じって診察や問診に参加できたので、とても exciting でした。MGH でのときはかの有名な Ether Dome でプレゼンがありました。

[5] Professor Haynes の外来見学です。主に 1 年に 1 回の Total Body Skin Exam に来る患者さんを診察します。プレゼンしてみたいと申し出たところ、診察後に Professor に簡潔にプレゼンする機会をいただきました。Caucasian で若い頃日光浴をたくさんして、皮膚癌になりましたという患者さんが多く、sun protection と vitamin D intake をがんばりましょう、という教育をするのが典型的なパターンでした。

[6] Teaching Resident が学生向けに講義をしてくださいます。私の実習期間には学生は一人だけだったので、恐縮ながらマンツーマンでした。最終週には症例を一つプレゼンしその疾患についての didactic をするという課題が与えられました。

[7] 退院後の患者さんのフォローアップです。抜糸、薬剤の調整、などでした。

[8] Longwood から車で 15 分ほどのところにある、Veteran's Hospital で外来の見学をします。ここでは他に比べて Resident の裁量に任されている部分が大きいです。biopsy や cryotherapy をたくさん見ました。

また、電子カルテにアクセスすることができるため、空き時間に患者さんの情報をチェックすることができ、勉強になりました。

【生活】

衣食住+αに分けて書きます。

衣: 実習時に着る服（白衣は貸与されます、きちんとしていてかつ歩きやすい靴、シャツとパンツ）、外で着る服（ダウンコート、ヒートテック、シャツ、カーディガン、暖かめのパンツ、雪靴、手袋、耳当て、帽子、マフラー）、部屋着を持って行きました。

食: シリアルバーを朝食にしました。昼食と夕食は病院内のカフェテリアで食べました。サラダバーやスープバーが充実していて助かりました。最終日に同級生と食べに行った Legal Sea Food は最高でした。

住: Vanderbilt Halls (通称 Vandy. Harvard 学生向けの寮)に入ることができ、とてもラッキーでした。Vandy は Longwood Medical Area にあり、Harvard Medical School の目の前にあります (MGH までは電車と徒歩で 30 分ほどかかります)。家賃は月 \$1400 ほどですが、立地、セキュリティを考えると、妥当です。部屋にはベッドと机、ダンス、クローゼットがありますが、シーツやお布団などは用意されていないので、初日に Fenway のショッピングモールまで買いに走りました。シャワー、トイレ、洗面所は 6 人くらいで共用で、平日は毎日掃除の方が来てくださっています。共用キッチンもあります。ラウンジにはグランドピアノがあります。たまたま到着した日が Superbowl だったので、ラウンジで観戦会がありました。また Academy Awards の表彰式を観る会もありました。

気候: 気温は 0~-15°C ほどです。私のいた 2 月には blizzard が 3 回ほど来ました。このため交通機関にも影響があり、subway は動かなくなり、道路は大渋滞となりました、、、

交通: 初日にチャーリーパス (1 ヶ月バスとメトロ乗り放題) を購入しました。空港から Longwood までは地下鉄で無料で移動することができました。

携帯: 現地での連絡用に、携帯を買いましょう。SIM フリー携帯を持っていなかったのが現地でプリペイド式携帯を購入しました。CVS で refill を買えます。登録すれば online で refill することもできます。

インターネット: 病院と寮には Free Wifi があり、接続も良好でした。移動中の情報検索のために Wifi ルーターを手に入れた方が便利だと思います。

私は前の実習先の Walmart で T-mobile の Wifi ルーターを購入しました (本体 \$50, 1 ヶ月 3GB で \$30)。これにより、かなり便利になりました。

息抜き: Vanderbilt Halls にピアノがあり天候で足止めになったときには心の友としてずいぶんとお世話になりました。また Museum of Fine Arts は Vandy から徒歩 10 分です。student ID を見せたら無料で入場することができました。また Isabella Stuart Gardner Museum は Longwood から徒歩 5 分程度の距離で、木曜日は夜 9 時まで開いており実習後にも行くことができるのでおすすめです。Symphony Hall、Prudential Center、Copley Place も Subway で 10 分くらいです。Quincy Market の近くの Harbor は天気の良い日に行ったところ水面が真っ青でグラデーションが美しかったです。

先生訪問: ハーバード関連病院にいらっしゃる鉄門の先生方にアポイントメントをとり、研究室見学をさせていただきました。貴重なお時間をとってくださった先生方に改めてお礼申し上げます。

【感想など】

初めての海外生活でしかも記録的な大雪ということで、不安だらけのスタートでしたが、無事実習を終えることができ大きな自信になりました。

Dermatology をまわる学生は私一人でしたが、**Dermatology** と **Rheumatology** の両方が担当する外来では **Rheumatology** の実習に来ていたインドからの留学生と一緒に見学しましたし、**Dermatology** の **Nurse Practitioner** 志望の学生と話す機会もありました。周りの先生方から認めていただくために、時間に遅れないこと、自主性を持って勉強する時は勉強し、やってみたいことは積極的に申し出てみることを常に気を付けていました。すると、ある日 **Resident** の先生が **"We can trust you."** と言ってくださいました。診察やプレゼンの機会をいただき、治療をどうしたいか意見を聞いてくださったり、**biopsy** をさせていただいたり、どんどん実習が楽しくなっていました。また最後に **Professor** から **"You are both adventurous and respectful. It is often difficult to have both attitude."** と声をかけていただいたときにはとても嬉しかったです。

また **Dermatology** という科の性質上 (?)、自分の時間を大切にしている方が多く、**On call** の日は家で家族と過ごしコールがあったら病院に行く、待ち受け画面は自分の子どもの写真、休日は家族と過ごすか買い物に行く、自分のオフィスに家族の写真を飾るなど、家族とともに生活を楽しんでいらっしゃる様子が印象的でした。

今回は日米の医療の比較をすることも目標の一つとしてあげていました。皮膚科領域だけでも、米国では承認されていても日本では承認されていない薬剤があり、**Mohs Surgery** も一般的に行われており、より最先端の医療を簡単に取り入れているようでした。一方で米国の医療費の高さや保険制度は医療従事者も問題ととらえているようでした。手洗いなど衛生面でもまだまだ改善の余地があると思いました。他に印象的だったのは、**Physician Assistant (PA)** が **Medical Doctor (MD)** と同じ仕事内容をこなしていたことです。PA は臨床のみだが MD は臨床も研究もする、といった認識だそうです。また、個人的には個室のクリニックが気に入りました。患者さんが準備を終えてから医者が患者さんを訪問するという形式は患者さんもリラックスできますし医者もカルテの確認が済んでから診察に行くので **win-win** だと思いました。英語については、力不足を認識させられました。自分の言ったことを理解してもらうのはほぼ可能でしたが、医療従事者の早口の英語を聞き取ることは **50%** くらいしかできなかったように感じます。これからも精進したいと思います。

全体を通して、莫大な費用と時間をかけたことに対し疑問を抱いた時期もありましたが、多くの人々と出会い、かけがえのない経験を手に入れることができ、今では非常に嬉しく思います。

最後になりましたが、実習の準備で何度もアドバイスをくださった丸山先生、**English Lunch** や英文添削でお世話になった **Mr. Holmes**、**Boston** でご指導いただいた全ての先生方、英語面接や診察の練習をしてくれた友人達、最初に英語を教えてくれた母、ありとあらゆるサポートをしてくれた姉にこの場をお借りして感謝を申し上げます。また、大坪修先生の鉄門フェローシップを賜りましたことを厚くお礼申し上げます。



Professor Haynes と Residents と。Journal Club にて。