

Elective Clerkship 報告書
University of Hawaii
M3 Female

2015年1月5日~1月31日の4週間、University of Hawaii(UH)の系列病院 Kuakini Medical Center の Internal Medicine & Family Medicine 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（勝手に）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うち、米国内で、USMLE 取得の必要がない場所を候補に考えました。そのなかで治安が良い場所を選び、University of Hawaii(UH) に応募することにしました。しかし5月の時点で、今年度はUHの募集がないとのことで、別のプログラムを第一希望にしていました。ところが9月になってUHの受け入れが2名ある(1月)と知らされ、UHに応募しました。

【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。2014年8月にも受験し104点に上がりました。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。
4. Skype 面接: UHで実習生に English Presentation の指導をしてくださっている Dr. Little との Skype 面接が10月1日(金)朝7時30分頃から50分ほど医学図書館2階の部屋にて行われました。産婦人科の実習の最中でしたが、実習先の先生にその旨伝えてOKしていただきました。自己紹介や将来の志望科について聞かれた後に、症例についてプレゼンするという内容でした。循環器内科の実習での症例サマリーを英語に直して準備しました。Dr. Little の書いた本が医学図書館にもあるので、読んでおいた方がスムーズだったか

もしれません。面接自体は、音声がとても悪く相手が何を言っているか理解できず、失敗でした。終わったときには泣きそうになりました。結果的に受け入れ OK の返事をいただけたときには本当にうれしかったです。

5. VISA: VISA 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、VISA 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、UH からの **acceptance mail** を受け取ってから、VISA 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 VISA (B1) を発行してもらいました。VISA については 2014 年の先輩の体験記が非常に参考になりました。

6. 勉強: 米国渡航前までに **USMLE step1** の Q&A を一周しました。

【実習】

実習開始の前日(1月4日)の昼頃にハワイに到着しました。ハワイと日本では 19 時間の時差があります。

①1月5日~1月24日

Internal Medicine の **Team D** に配属されました。Team A~D があり、交代で **on call** の日を回しています(4日に1回 **on call** となる)。この **on call** のときに入院した患者を、そのままそのチームで担当することになります。チームの構成は、**Attending** (1週間に2日ほど現れる)、**Upper level resident**、**Intern** (医者1年目)、**Observer** 2名(中国の医師免許を持ち、米国での **residency** を希望している方と、私)となっていました。

一日の例を記します(月曜日~土曜日)。日曜日は **on call** でなければお休みです。

04:40 起床

05:15 アパートを出る

05:17 病院着、**Resident Conference Room(RCR)**で朝食

05:30 **Round with Intern**

09:30 **ICU Round**

ちなみに1月の **sunrise** は午前7時頃です。

火曜日は 12:30~16:30 が **Half Day Back** といって **Queen's Medical Center** (ハワイ最大の病院)での勉強会に行きます。木曜日は 17:00 から **Dr. Little** の症例プレゼン勉強会です。

これに加えて、**Intern** が **Attending** に症例プレゼンをする時間や、**Resident** 向けの勉強会(心電図の読み方など)があります。早い日には13時頃には先生方も帰られていました。**On Call** の日は18~19時に終わりました。

基本的に、**Observer** は先生の後について回るだけで、患者の診察をすることは勧められていません。先生が診察をしたりカルテを書いたり(電子カルテです)するところを、後ろから見ていることになります。ただ、メモを取ったり、調べものをしたり、質問をしてみたり、自分で工夫すれば有意義な時間になると思います。**Round** の際に、「**Dr. Little** のクラスでこの患者について症例プレゼンをしたいのですが」と言ったところ、身体診察と問診をさせていただけました。**ARDS** の患者さんがいたところ、**Round** の終わりに、

「**ARDS** について調べて来て」と言われたので、**RCR** で **UpToDate** を読みました。次の日にミニレクチャーをしてくださいました。

また患者さんの中には日本語しか話さない人もいるので、問診時に通訳することもあり、お役に立ててうれしかったです。

ところで私は知らなかったのですが、**Pocket Medicine** が必須のようです。持っていないといったところ、**Resident** の先生が\$50 で譲ってくださいました。**Amazon**などで購入し持って行った方が無難だと思います。

2週目の月曜日にチームのメンバーが変わり、**Intern** が2名、**Observer** は私だけになりました。

3週間目になるとだいぶ様子がわかってきたので、思い切って、**Attending** への症例プレゼンをやってみたい、と申し出ました。プレゼンするとなるとそれなりの準備が必要で、たいへん勉強になりました。“**Good job!**”と言っただき、頑張ってたよかったですと思いました。

②1月24日～1月31日

4週間目は、**Dr. Tokeshi** のもとの **Family Medicine** の実習でした。事前にすでに **Dr. Tokeshi Week** を終えていた学生から「トケシ道場マニュアル」という1250ページもあるpdfファイルをもらっており、読んでくることを推奨されていました。私は最初の40ページくらいと、他に読みやすそうなところを選んで読みました。

土曜日の13時からオリエンテーションがあり、UHのM3学生さんからの引き継ぎがありました。とても丁寧に教えてくださったので大変助かりました。日曜日は朝3時から自分自身で自主回診をし、6:30に**Dr. Tokeshi** にお会いし、回診をしました。その後は道場に連れて行っていただき、居合道のお稽古を受けました。**Dr. Tokeshi** は厳しいけれど優しい先生と聞いていた通りの素敵な先生でした。

月曜日から土曜日は以下のようなスケジュールでした。

3:30 自主回診

6:30 朝回診

AM 外来

12:00~14:00 休憩

14:00~ PM 外来

夕回診

水曜日はPM 外来はありません。

Dr. Tokeshi Week の間は、自分で患者さんの診察をし、**Assessment & Plan** まで自分で考えることが求められます。

Dr. Tokeshi が普段外来で受け持っている患者さんが入院すると、基本的な管理を **Internal Medicine team** が行うとともに、**Dr. Tokeshi** も様子をチェックするという仕組みです。**Observer** は、**Dr. Tokeshi** の患者で入院した人(**In-Patient**)や **SNF (Skilled Nursing Facility)** や **ICF (Intermediate Care Facility)** に入っている患者さん（私のときには16人いました）を割り当てられ、責任をもつこととなります。

朝一番の自主回診では、割り当てられた患者さんの様子をチェックしに行きます。患者1人あたり、**In-Patient** では20~30分くらい、**SNF, ICF** では10~20分くらいかけて、バイタルチェックと問診、身体診察をし、その様子を記録します（**In-Patient** については電子カルテ、**SNF, ICF** については紙カルテ）。夕回診は、様子を見にきます。6:30に**Dr. Tokeshi** と合流してからは、

breakfast (先生のポケットから出てくるシリアルバーとコーヒー) をとりながら、先生の世界観に関するお話を聞きます。その後 Inpatient の診察に行きます。隣の建物(Physician's tower)の7階にある先生のオフィス (外来をするところ) まで階段で (!) 上ります。

午前午後の外来では、Dr. Tokeshi の診察の前に問診を行い、後で先生と一緒に診察をします。Dr. Tokeshi は身体診察にも武道のように「構え」があるとおっしゃる方で、無駄のない動作がエレガントでした。

また忘れてはならないこととして、Dr. Tokeshi の週は 24/7 で on call だということがあります。私たちが Dr. Tokeshi からコールを受け取った場面は、1) 夜 9 時にやっと寝られると思ってベッドに入ろうとした瞬間、2) ハワイ大学医学部キャンパスでの Vice Dean Dr. Izutsu との meeting の後パンケーキを食べていたとき、です。コールを受け取ると 30 分以内に病院に行って新入院の患者さんの問診身体診察カルテ記載を行います。これはとても勉強になりました。

最終日はホノルルを発つフライトの時間が 14 時ということで、朝回診と午前のクリニックに参加しました。クリニックで一人の患者さんの問診、身体診察、採血まですべて担当させていただき、大きな達成感がありました。

③その他

ハワイ大学の医学部(Johns A. Barns School of Medicine: JABSOM)には大学病院がないため、市中病院と提携して実習先としています。その中の小規模なものが Kuakini ですが、Queens' Medical Center (QMC) も JABSOM の提携病院です。実際に JABSOM で Resident をすると、ほとんどの時期は QMC で過ごすそうです。「Kuakini だけだと思わないでね」と言われ、3 回ほど QMC でのレジデント向けカンファに出席しました。QMC の Internal Medicine Chief Resident の Dr. Nogi にアメリカのレジデントについての説明と QMC のツアーをしていただく機会もありました。QMC はまさに南国の楽園の病院と呼ぶにふさわしい、きれいな病院でした。

【生活】

衣食住+αに分けて書きます。

衣: 実習時に着る服 (白衣、きちんとしていてかつ歩きやすい靴、シャツとパンツ、病棟は寒いのでシャツの上に着られるカーディガンなど)、外で着る服 (ハワイとはいえ、1 月の朝晩は冷えます。半袖と羽織るものがあるとよいです)、部屋着を持って行きました。洗濯機はアパートの 3 号室の裏にあります。古いですが一応動きます。一回 1 時間くらいかかります。部屋干しでも 8 時間くらいで十分に乾きます。

食: FoodLand というスーパーが病院から徒歩 5 分のところにありますが、夜は物騒なのでなるべく昼間に行くといいです。朝食は RCR に置いてあるバナナやパンを適当に食べていました。昼食は病院のカフェテリアで食べることが多いです。夕食は主に徒歩圏内にあるレストランに行きました。Liliha Bakery (ガイドブックで紹介されていた)、寿司 (ちょっと怪しい)、日本食、ベトナム料理などがあります。全体的に野菜とミネラルの摂取に苦労しました。炭水化物と脂質はいくらでもあります。

住: Ms. Paula Uchima (Paula)からの Acceptance Mail に「S さんという女性とルームシェアをすることになる」と書いてありました。Kaluhikai Apartment といって、病院から徒歩 2 分のところにあります。月\$800 です。一人で一部屋になった場合には月\$1400 だそうです。アパートは 1DK です。全部で 20 畳くらいの広さです。バストイレ付きです。病院の周辺は低所得層が住んでいるとのことで、あまり雰囲気はよくありません。空港から直接病院の周辺にタクシーで来たので、最初は「これがハワイ!？」と驚きました。後でワイキキに行って、これぞハワイだどつくづく感じました。必要なものはたいてい Longs Drug という Pharmacy や Walmart で買えます。

気候: 雨はほとんど降らず、からっとしています。ハワイにも花粉症があるようです。私は何の対策もせずに行ったところ、滞在 2 日目から花粉症になり苦しみました。日本で使っているアレルギーの薬を持って行ったら良いと思います。また空気は非常に乾燥しているので喉が痛くなることもしばしばでした。日差しが強いのでサングラスは必須です。

交通: 初日に S さんに教えてもらい、病院の近くのセブンイレブンで TheBus の 1 ヶ月パスを買いました。Kaluhikai Apartment から徒歩 1 分のところに 13 番バスの止まるバス停があります。13 番にはお世話になりました。Ala Moana まで 25 分、Waikiki まで 40 分くらいです。バス停には時刻表はなく、本数も少ないので、待つのは覚悟してください！

携帯: 現地での連絡用に、携帯を買いましょう。私は到着した日に 13 番バスに乗っているときに見かけた適当な Walmart で本体\$20 の SAMSUNG のを買いました。\$30 で 100 分の通話がつけられました（途中で足りなくなったので\$50 で通話し放題にすべきでした）。その場で電話番号を取得できました。メールの打ち方が日本のものと違い最初は戸惑いました。

インターネット: 病院には Free Wifi がありますがアパートにはありません。Wifi ルーターを借りた方が便利だと思います。同じ時期に実習していた H くんがレンタルしていたので、ありがたく拝借しました。しかしその後、外に出た時の不便さに耐えられず、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: 実習が終わると、先生達から、“Go to the beach!”と言われるのが常でした。Ala Moana や Waikiki までは平日でも行けます。on call ではない休日には Hanauma Bay にも行くことができました。

【感想など】

ハワイは地図上でも日本とアメリカ本土の中間点にあり、医師患者ともに日系の人が多く、フレンドリーで、初めての海外実習をするのに適した環境だと思いました。患者さんの平均年齢が 80 歳位ということもあり、たくさんの医学的問題を抱えたお年寄りの全身管理について学ぶことができました。Dr. Tokeshi のクリニックでは患者さんとその家族を、病気になる前に check up してより健康な生活に導くという Family Medicine の醍醐味を感じることができました。医学教育という点では、ハワイ大学では Problem Based Learning が主流で、症例をもとにして課題を見つけて調べるという形式がと

られているそうです。実践的な勉強ができるため将来の臨床能力育成に役立つだろうと思いました。

また **Dr. Tokeshi** からは医師のあるべき姿を学びました。先生の言葉の一つ一つが胸にしみました。医師になれるような能力を与えられた恩恵に報いるべく、精進してよい医者になりたいと思いました。

最後になりましたが、ハワイでお世話になった先生方、コメディカルの方々、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** や英文の添削をくださった **Mr. Holmes**、診察や面接の練習をしてくれた友人達、私に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、不慣れな場所で一緒に **survive** してくれた **S** さん、**H** さんにこの場をお借りして感謝を申し上げます。また東京大学の奨学金を賜りましたことを厚くお礼申し上げます。

