留学を終えて

医学部４年　柳澤知弥

セントラルパークの桜

１．　はじめに

まず、このような機会を与えてくださった福島県立医科大学とマウントサイナイ医科大学の両大学には心から感謝申し上げます。レポートでは書き表せないほど素晴らしい経験となりました。

このレポートは私のマウントサイナイ医科大学での経験を中心に留学準備や観光などの内容を交えて書かせていただきました。これから留学される後輩のお役に立てればとお思います。詳しい手続きは先輩のレポートのほうが詳しいのでそちらも併せて参考にしてください。

２．　事前準備

多くの方が心配すると推察しますが、英語についてです。結論から言うと、私の英語力は足りなかったです。NY の方々と日本語のようなコミュニケーションをとるにはバイリンガルか TOEIC800 点以上などの高い英語力が求められます。そこまでもっていくのは不可能でも留学するにあたって相手の大学に失礼のない程度の英語力は必要でしょう。マウントサイナイ医科大学は TOEFL を用いて留学生に対して一定の基準を設けています。福島医科大学はその基準をクリアしなくても面接だけで留学することができますが、私の経験から言うと来年度からその基準を適用するべきだと感じました。なぜなら面接だけでは私のような英語が不十分な学生を送り出すことになってしまうからです。留学が決まった後もちろんオンライン英会話などで自分の英語力を高めるための努力はしましたが元が低いので全然間に合いませんでした。英語ができなくて嫌な思いをした訳ではありません。マウントサイナイ医科大学の先生方はとても親切でゆっくり話してくださったり、私がつっかえても待ってくださったりしました。ただ語学ではなく医学を学びに行くのである程度の英語力は必要だと個人的に感じただけです。

NY でのネット事情ですが私は eSIM を、一條さんは SIM を選びました。eSIM は設定が簡単でギガがなくなった際の追加購入もスムーズにできるというメリットがありますが、電話番号が付与されないため SMS に対応することができません。新しくアプリをインストールするときや何かに会員登録したいときに SMS 認証が要求されるのでその時は困ります。二人のうちどちらかは SMS と電話が使える状態でいるのが安心です。
出国前にインストールしておくと便利アプリは以下の通りです。

・Uber
JFK 国際空港から住居である 92NY までは Uber タクシーが便利です。電車も通っていますが重い荷物をもって初めての電車にトライするのは現実的ではありません。Uber タクシーの使い方はネットで検索するとわかりやすくまとめたサイトがあるので見ておくことをお勧めします。
・WhatsApp
NY では LINE ほとんど使われていません。基本的に iMessage でもなんとかなりますが WhatsApp にしか対応していない場合もあるので要注意です。
・翻訳系のアプリ
Google 翻訳や DeepL のアプリがあると写真機能ですぐに翻訳してくれるのでレストランのメニューを見るときなどかなり QOL が上がります。でも来年からは翻訳アプリに頼らなくても大丈夫な学生が選ばれるのをねがっています…

日本から持ってきておいて助かったもの
・箸やスプーン
日本のコンビニやスーパーのようにスプーンやお箸がついてくることは稀なので、いざ食べる時に困ります。特にスーパーのヨーグルトは種類が豊富でおいしいのでおすすめですがスプーンがないとどうしようもないです。現地で購入することも可能ですが物価が高いのと大容量なのとで、そこまで場所も取らないですしキャリーに入れておくと便利です。
・お土産
不足すると大変なのでお土産は多めに持っていったほうがいいです。ドラックストアやスーパーで買えるお菓子でも喜んでいただきました。多くの方にお世話になるので 10 袋以上は準備しておいたほうがいいでしょう。
・シャンプー類
近くでも買えますが 1 か月半で使い切れないし髪に合うかがわからないので、使い切れそうな量を日本から持ってきて捨てるのが一番効率的です。帰国の際はお土産などのためにキャリーのスペースを空けておきたいので使い切って容器を捨てるのが良いかと思います。
・水筒
ミュージアムや病院内、92NY には冷水器があるので水筒があれば水を買う必要がなくなります。近くのスーパーにかわいい水筒が売ってありますしマウントサイナイ医科大学の売店に大学のロゴ入りの水筒があるので記念に買うのもいいかもしれません。
・サンダル
92NY の部屋は土足なのでずっと靴のままだとシャワー後など特に辛いです。

３．92NY

私たちは 92NY に滞在しました。文化センターとアパートが合わさったような建物で時々コンサートや劇が開催されていました。近くに 86St という快速が停まる駅があり、Target や Whole Foods Market という大手のスーパーもあり、2ndAve まで行くとダイナーなどのレストランが並ぶ通りも近く、立地が最高でした。大学までも徒歩 15 分ほどです。シャワー、トイレ、洗面台、キッチンはフロアで共用です。キッチンには冷凍庫と水のサーバーと電子レンジとトースターがあります。まな板包丁は持参ですが近くにスーパーとダイナーが多いのでなくても問題ありません。部屋にはベッドのほかに机と棚とクローゼットと冷蔵庫があります。私の部屋は 10 階だったので眺めがよかったです。ジムも充実していました。

４．　実習

Yanagisawa 先生がいらっしゃる endocrinology の他に Pediatric Cardiology, Psychiatry, Geriatric and Palliative Medicine を見学させてもらいました。Yanagisawa 先生がそれぞれの科の先生にお願いしてくださったおかげで私たちがその科に行くことができたのであり、Yanagisawa 先生には感謝しかありません。

Pediatric Cardiology

ここでは基本的にずっと Geiger 先生の回診についていきました。他にはカンファレンスを聞いたり、エコーを見せてもらったりしました。日本語で日常会話ができる先生だったので病名を英語で教えてくださりましたがその説明は日本語でした。最初にお世話になった診療科だったので初日はとても緊張しましたが日本語を交えてとても丁寧に対応してくださったおかげで安心することができました。Geiger 先生の回診は、乳幼児、特に乳児がメインでした。様々な循環器疾患を持つ乳児を見させてもらい、頻度が低い疾患だと Wolf-Hirschhorn syndrome や DORV がありました。稀な疾患は頭から抜けがちなのでその場で病気が見えるで調べたり、授業スライドを探したりしました。手術するには小さすぎるため体重が増えるのを待っている乳児も何人かいました。NICU では低出生体重児が多く低出生体重児は 2500g 以下という知識は習いましたが実際に見せてもらったのは始めてでその小ささに驚きました。一度健康な乳児も見せていただく機会があったのですが、ぷくぷくして元気に動いていてその違いがショックでした。1800g しかない PDA と PS の合併症の乳児は手足も細く学生の私から見ても具合が悪そうで、2500g 程度になるまで手術するのは難しいとのことでした。また図を使って Fontan 手術などの手術の説明をしてくださいました。恥ずかしながら私の手術に対する知識は浅く、試験のために名前だけ覚えたというレベルだったので大変でしたが理解が深まったので良かったと思います。Brugada 症候群の家系で予防のため ICD を入れたところ心嚢液が溜まってしまった小児もいて、患者の母親が心配性な方でずっと付き添って先生に多くの質問をしているのが印象的でした。心雑音を聞かせてくださることもありました。疾患の心雑音は覚えるのですが実際に聞いたことはないですし、授業の時に聞くオーディオで流してくれる先生もいたかと思いますが一度聞いただけでは忘れるので初日に聞かせてもらった時は、なんか変な音がするな、乳児は心拍数多いなという感想しか浮かばずさすがに焦ったので、参考書で心音が聞けるので次の日からそれで予習をして行きました。自動で揺れるゆりかごもあり活気的だなと思いました。Geiger 先生が日本語で説明してくれたのもあり Pediatric Cardiology では本当に学びが深まりました。疾患の種類も多く理解が大変な時もありましたがとても良い経験になりました。お忙しい中丁寧に対応してくださり心から感謝しております。

Psychiatry

Psychiatry では KCC と Madison5 の 2 つのクリニックを回りました。私は 1 週 Madison5 で一條さんと交代して 2 週目は KCC を見学させてもらいました。1 人で実習に行くのは初めてで初日はとても緊張していました。

Madison5　正面玄関

Madison5 の Rosenthal 先生はとても親切で始めにご挨拶した時に母国語ではない場所で実習に来るなんて brave だとおっしゃってくださり優しさがしみました。Madison5 では朝カンファレンスを聞かせていただき、その後は近くにいらっしゃる先生に回診について行ってもいいかどうか尋ねて承諾を得て問診を見学させてもらいました。先生方に声をかけそびれた時やカルテを書いていらっしゃる時はナースステーションから入院患者さんを眺めるよう言われました。ナースステーションで待っていると患者さんが話しかけてくれたり、ナースステーションにはロックがかかっていて患者さんは入れなくなっているので水やヨーグルトが欲しいと言われたりして看護師の方にその旨を伝えたり慣れてきたら自分で冷蔵庫から取ってお渡ししたりしました。双極性障害の躁状態の方がよく話しかけてくれたのですが、症状によりかなり早く話されて聞き取れなかったのが残念でした何も聞き取れずに焦っていたら Rosenthal 先生が患者さんに話しかけられて分からなかったら素直に I can't speak much English と伝えてもいいと教えてくださったので、その通りにしたら単語を区切って話してくれたりわかりやすい単語を選んでくれたりと患者さんもとても親切で助かりました。ナースステーションで待っているとたまに退院したいなど私ではどうしようもない要求をしてくる方がいらっしゃいました。一度勢いよく少し怒ったように退院を要求されて困ったので、「すみません留学生なのでどうすることもできません。他の先生を呼びましょうか？」と伝えると「そうなの?!ごめんね、どこから来たの?日本?私も行ったことあるのよ」とフレンドリーなトーンで話してくれてほっとしたという経験もあります。水曜日には zoom で court があり気になったので聞かせてもらいました。退院したい患者さんとまだ充分に治ってないから許可することはできない医療者が裁判官という第三者にジャッジを委ねるといったもので、zoom で行われるのが新鮮でした。詳しく記載することは出来ませんがすごく印象的でした。Madison5 では驚きの連続でしたが court は最も驚いたことの一つです。様患者さんの問診を聞く中でそれぞれ違う生活歴ですし家族関係が複雑だったり精神疾患を患っているので突拍子もない行動をして救急搬送されたりとそのバックグラウンドは本当に様々でひとりとして同じ問診を聞くことはありませんでした。自分の世界や価値観が覆された気がします。重症な患者は別にされておりセキュリティが数人常駐して危ないから生徒は来ないでとマウントサイナイの他の学生とナースステーションで待つこともありました。何度かそのブースに連れて行ってもらったことがありますが、ベッドから動かない方や先生を見るやいなや退院させてくれと叫ぶ方やセキュリティが止めに入ろうとすることもありました。金曜日は Levin 先生の精神科の薬についての勉強会があり、新しい薬やガイドラインなどとても勉強になりました。私も勉強会のプリントをいただいたので、全てを理解することは出来ませんでしたが、プリントを見ながら調べながら必死にお話を聞きました。Rosenthal 先生

をはじめ、Madison5 の先生方はとても親切で丁寧に接してくださいました。理解できてる？と何度も聞いてくださりお話を中断してしまい本当に申し訳なかったのですが学びを深めることが出来ました。先生方はこちらが申し訳なくなるほど親切で本当に感謝しております。

2 週目は KCC の方の clinic にお邪魔させていただきました。KCC は大半が女性のスタッフでおしゃべりが多く明るい雰囲気でした。Krautter 先生が連絡先を交換してくださり、分からないことや困ったことがあれば相談していました。KCC ではマウントサイナイの学生であるアシュリーさんが担当の患者のところに話を聞きに行く時に連れて行ってもらい、あとはカンファレンスルームにいてそこで起こることを見学していました。朝のカンファレンスの他にファミリーミーティングや認知症の程度を把握するテストや問診や勉強会が行われていました。認知症テストを受けられた方は英語が苦手で母国語がスペイン語だったので、学生のアシュリーさんが翻訳しながら進めていました。当然スペイン語は全く分からないので、いただいたテストの概要のペーパーを読んでいました。終わったあとにテストの説明をしてくださり、1 問だけ私も挑戦して見ました。ファミリーミーティングでは患者さんがご家族と会える機会の 1 つなので嬉しそうにされていました。勉強会の議題は自殺についてで、私は大人しく聞いていたのですが日本の自殺状況はどう?と聞いてくださりました。戸惑ったのですが他のスタッフの方が富士の樹海をテーマにしたドラマについて話してくれたのでその間に参考書で調べて、富士の樹海と自殺方法 TOP3 について答えました。カンファレンスルームの外ではセラピーの教室が行われていました。ミュージックセラピーやドックセラピー、カラオケ大会も開催されていました。セラピー犬のグレースは賢い子で許可を得て触らせてもらいました。「あなたも hello って行ってみる?」と尋ねられたので言ってみたらお手をしてくれした。かわいかったです。金曜日は court でした。

Madison5 では zoom での court でしたが患者さんが対面を希望されたのでタクシーに別の病院に行きました。その病院は院内に court が何室かあるところでマウントサイナイの他にも患者さんがいらっしゃいました。Krautter 先生も対面の court はあまり経験がないらしくとてもレアな経験をさせていただきました。Krautter 先生と Bhutani 先生の両先生はとても親切で貴重な経験を積むことができました。本当に感謝しております。

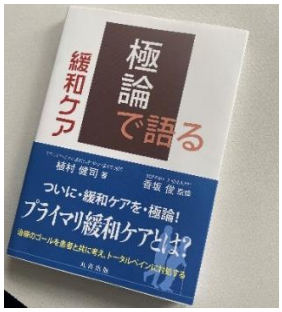
Endocrine

Yanagisawa 先生がいらっしゃる内分泌科を回らせてもらいました。木曜日の外来の時は Yanagisawa 先生にお会いし、他の曜日の inpatient の回診の時は別の先生が案内してくれました。Inpatient の回診では内分泌疾患は様々な原疾患に合併するため、広い院内を先生

について歩き回りました。複数の建物が地下や渡り廊下でつながっており院内部構造が複雑なので自分がいまどこを歩いているのかわからなくなるほどでした。私が見たなかでは糖尿病合併患者が一番多かったのですが、甲状腺機能亢進症や Cushing 疑いの方、adenocarcinoma、下垂体手術後、Graves 病、DRESS 症候群、電解質異常など様々でした。薬が複雑で薬の説明をたくさんしてくれました。ヒドロコルチゾンからデキサメタゾン（Dexamethasone：DEX）に変更するから血圧に変化がないか心配らしく呼ばれた日がり、DEX はグルココルチコイド作用が強く鉱質コルチコイド作用がないからだと説明してくださり英語は聞き取れたのですがステロイド剤の効力比を知らなくて内容理解ができなくて帰宅後調べて時間差で理解が追いつくこともありました。抗甲状腺薬の説明で Methimazole は PTU より一日の服用回数と副作用が少ないから Methimazole がファーストチョイスだともおしえていただきました。下垂体手術後の患者に配るプリントもあり患者も自身で気がけることで手術後のリスクをさげられていいなと思いました。外来ではフェローやレジデントの先生が問診を行いそれをアテンディングに伝え指導をあおぐというもので私たちはフェローの先生について問診を見学させていただきました。問診に行く前に今から問診する患者の疾患を Google 翻訳してくださる先生もいて本当に助かりました。Yanagisawa 腺性は甲状腺疾患がご専門だそうで、甲状腺疾患患者の時は日本語で説明してくださりました。甲状腺腫瘍の穿刺の時に針を刺すので痛そうでしたが痛みはほとんどないと患者さんがおっしゃって驚いたり、冷感スプレーで穿刺箇所を麻痺させるから痛みがないのだと教えていただき冷感スプレーだけで麻痺させることができるのかとさらに驚きました。冷感スプレーを手に少しだけ体験させてもらったのですが想像以上に冷たくて納得しました。

Geriatrics and Palliative Medicine

緩和ケアは日本でまだ習っていなかったので戸惑ったことも多かったです。担当してくれた先生の著書を渡してくださりそれで勉強しました。本はとても分かりやすく、問診の仕方など習ってないことが多くてとても勉強になりました。回診では終末期の患者も多くそれも印象的でした。特に余命告知の場面が最も心にのこりました。詳しくは書きませんが、留学中の最も忘れられない出来事の一つです。



５．観光

土日はお休みをもらっていたので観光していました。自由の女神、9.11 の現場である Warld Trade Center、ナイアガラの滝、ブルックリンに行ったり、セントラルパークで散歩して、soho で買い物したりしました。展望台は Edge や SUMMIT OneVanderbilt にミュージアム系はメトロポリタン美術館、アメリカ自然史博物館、MoMA、ブロードウェイ美術館に行きました。入場料が Up to you だったり曜日によって無料だったりするので調べてから行くのをおすすめします。外食はダイナーがメインで他にはメキシコ料理のチェーン店に行ったり中華街でパイナップルポークパンを食べたり外装が綺麗なタイ料理に行ったりしました。日本だとハンバーガーチェーンで言うとマクドナルドが主ですが、NY には多くのハンバーガーチェーンがありそれぞれとても美味しかったです。少し高価ですが一度ステーキ店に行くのもおすすめです。甘いものは 92NY の Levain のクッキーと Junior's のチーズケーキは美味しすぎてリピートするほどでした。92NY から徒歩 3 分の所にピザ屋があったので疲れた時はよくお世話になりました。ブロードウェイにも 3 回行き、NY をめいいっぱい楽しみました。やり残したことをあげるとしたら観光用のヘリコプター乗りたかったなというくらいです。

Courtney さんがつれていってくれたジェラート屋さん

６．　最後に

今回の留学では多くの方によくしてもらいました。マウントサイナイの先生方はとても親切で私と会話するときは意図的に簡単な単語を使ってくださったり、ゆっくり話してくださったりしました。精神科で一緒になった学生さんもカフェテリアの場所と使い方を教えてくれたり、私が何をいていいかわからなくて困っているときに話かけたりしてくれました。同時期に留学に来られていた東京女子医大の先輩方とも交流でき多くのことを学べました。良い方々とえぐりあえて本当に恵まれていました。また留学を通して自分なりに少しは成長できたと思います。最初は英語力にも医療知識にも自信がなくて行きの飛行機ではこのまま羽田空港に戻ってくれないかなと泣き言をこぼしたほどでした。英語力に関しては困った時は Google 翻訳を使えばなんとかなります。最初はリスニングに苦労しましたが、1 か月半も生活すると耳が慣れます。患者さんと軽い挨拶とスモールトークが出来たときはとてもうれしかったです。ただし慣れただけなので英語力が爆増したわけではありません。医療知識に関しても分からなければその場で病気が見えるのアプリで調べました。要はパニックにならずその場で臨機応変に対応することが大事だったと思います。マウントサイナイの先生方も今考えたら少し失礼な行為だったのかもと思わなくもないですが、Google 翻訳で質問してもきちんと答えてくれました。

留学で出会ったすべての方に心から感謝申し上げます。

お世話になった皆様
Mount Sinai Hospital　内分泌科　柳澤 Robert 貴裕先生
精神科　Blake Rosenthal 先生
Sehba Husain Krautter 先生
小児科　Miwa Geiger 先生
緩和ケア　植村健司先生
福島県立医科大学　山下俊一副学長
放射線健康管理学講座　坪倉正治先生
糖尿病内分泌代謝学講座　島袋充生先生
企画財務課　高橋篤史様

本当にありがとうございました。