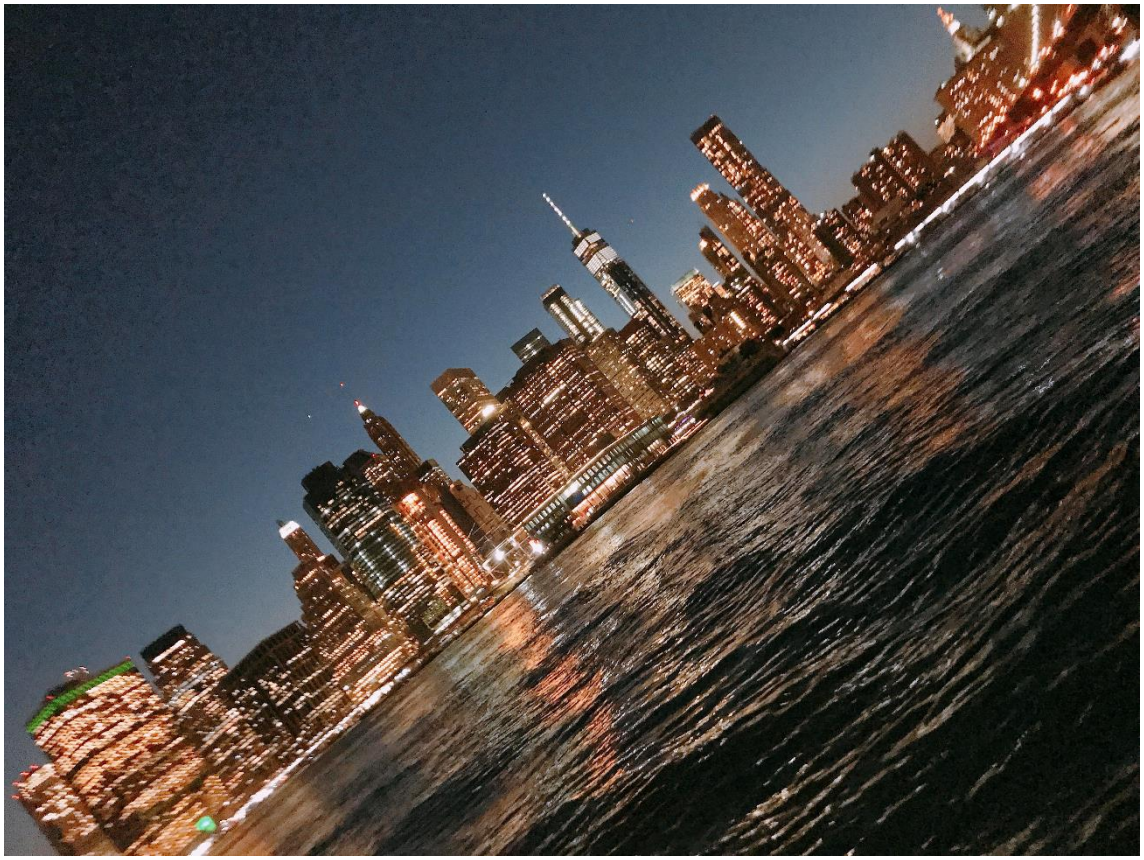
マウントサイナイ医科大学留学報告



（ブルックリンブリッジからの夜景）

福島県立医科大学 医学部 4 年 大塚天心

目次

始めに

マウントサイナイ医科大学概要

主なスケジュール（病院見学）

スケジュール以外に参加してみたもの（授業、学内のイベント）

職業について

留学生との交流　（マウントサイナイから、日本から）

日本人との交流

観光

学生寮について

留学する人へのアドバイス

最後に

ハイラインで見かけたアート

始めに

報告レポートをご覧の皆さま初めまして。医学部 4 年の大塚天心と言います。NY では本当に貴重な経験をさせていただきました。このような機会を与えてくださった福島県立医科大学（以下 FMU)、マウントサイナイ医科大学（以下 MSSM）両大学には本当に感謝しております。将来貢献できるような人材になれればと思います。

今回書かせていただきましたレポートでは、NY の医科大学に興味のある方、留学に興味のある方、留学をしてみたい方にとって有益な情報を提供できるように努力したいと思います。興味深い内容に加えて、後半には楽しい話も盛り込むつもりです。それだけ読みたい方は後半だけ見ることをオススメします。

また、以前に留学をされた先輩方のレポートと内容がなるべく重複しないようなレポート構成にするつもりですので、ご了承ください。先輩方のレポートを参照したほうが分かりやすい部分も紹介したいと思います。思い出を振り返りながら、楽しくたくさん書かせていただきました。

一気に全部読むと疲れてしまうと思うので、ちょこちょこと、気楽に読んでいただければと思います。

マウントサイナイ医科大学概要

マウントサイナイ医科大学（Icahn School of Medicine at Mount Sinai）は NY Manhattan にある私立の医大で、高級住宅街であるアッパーイーストと黒人が多く住んでいるハーレムの間に位置しています。
詳しい大学説明は 2017 年度以前の報告レポートをご覧いただくのが分かりやすいかと思います。社会的評価はかなり高い教育施設です。

主なスケジュール

交換留学をプロデュースしてくださった柳澤先生は内分泌科医で、基本的には内分泌科を見学させていただきました。先生が病院の他科にコンタクトをとってくださり、小児科、救急、精神科、 World Trade Center Program, なども見学させていただきました。

ちなみに日本の付属病院とマウントサイナイ病院の大きな違いは、１つの巨大な建物に全ての科が統合されているわけではなく、建物１つごとに設立者の名前があり、科が別々に分かれているということでした。この科に行くためにはこの住所へ、ということが多かったです。

後述させていただきますが、トランスジェンダー医療が強いことでも有名とのことでした。

内分泌科

詳しいスケジュールや Attending と Resident の関係は、これまでのレポートのものと基本的に同じなので割愛します。大きく分けて 2 つの病棟を見学しました。実際に見た病気としては糖尿病とその関連疾患、それに加えた肥満や脂質代謝異常、骨粗鬆症、甲状腺機能亢進症、低下症、副甲状腺疾患、悪性腫瘍などです。中には PCOS の患者もいました。

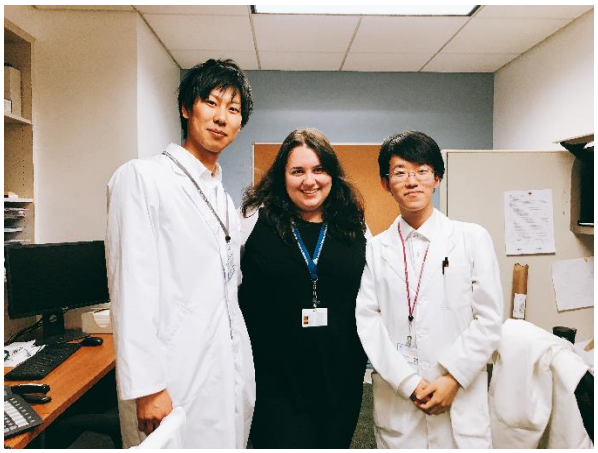
柳澤先生を始めとした、既に Attending として活躍している医師による診療と、Resident による診療があり、これは保険による違いが大きく、サービスにまで差がありました。Attending の方は患者を医師のいる部屋に連れて行く担当のスタッフがいる一方、Resident の病棟は医師自らが患者を診察室に連れて行かなければなりません。

65 歳以降はメディケア、といういわゆる高齢者向けの保険に新たに入り直さなければならないため、その相談なども先生方に話していました。診察の後保険の解説をするのはソーシャルワーカーの仕事です。（保険の解説は 2017 年度坂本理恵さんレポート参照）

スケジュールとしては朝のカンファレンスが曜日ごとに異なり（以前のレポート参照）さまざまな科の有名な先生が講演する日もあれば（例：睡眠時無呼吸症候群と cardiovascular disease の関連性、髄膜炎の中部アフリカでの蔓延と公衆衛生的観点からの予防に向けた取り組み、など）入院患者について共有しあう日もあります。入院患者に関しては、基本的に Attending が Resident に対してアドバイスをする、という流れです。また、Resident や、科に配属されている医学生（3 年生）が、内分泌に関する研究内容を事前に調べて先生方に発表する時間もカンファの中に盛り込まれていました。「放射線ヨード内用療法は内分泌ホルモンの分泌を阻害する可能性がある」などといった内容を、研究論文などを引用しながら発表し、それについて Attending が正しく詳しい解説を加えます。

カンファの内容に直接関係ないのですが、甲状腺摘出手術として、腋窩部分から遠隔ロボットを使う方法が最新のものとして存在しており、試験的である、と Attending が話していました。首に残る手術の跡が残らないことを目的としているそうです。

大学を卒業しても、臨床で直接役立つ知識だけでなく、病気のメカニズムといった基礎的な知識を学ぶ場を繰り返し設け定着を目指すようです。



内分泌の Resident、レジーナさん

Resident の紹介で、スミス先生の Shadow も行いました。これまで留学した先輩方がレポートに書いているため割愛しますが、本当に患者思いの先生で一人ひとりの患者にじっくり時間をかけて生活指導、食事指導や病気とそのリスクの説明などを丁寧に丁寧に行って

いました。非常に素晴らしい先生で、目指すべき理想の医師像、といった印象で、患者が口をそろえて「素晴らしい医者」と話していました。私は目をつぶっていますね・・・。

救急科

一日のスケジュールとしては１２時間シフト（7am-7pm or 7pm-7am など）が組まれています。受け入れた患者一人ひとりと話し、なにを検査、診療すべきか、どこの科と相談するべきか、どう退院させるべきか、これらをひたすら１２時間繰り返していきます。中には食事を全くとらないで１２時間過ごす患者想いの Resident もいました。

前チームとの患者の情報の引継ぎをした後、Resident と Chief Resident（Resident を指導する Resident で、この役職に就くことは名誉なことである、と言われています）が一旦控え室に集まり、症例問題を使って勉強していました。というのも、朝は患者があまり来ないからです。(自分は朝から晩のシフトに参加しました)Chief Resident になぜ救急を選んだのか聞くと「スケジュールがシンプルだし、常に患者と速いテンポで向き合うことが出来るので退屈しない」とのことでした。

１番患者が多いのは月曜日で、理由としては、週末の休みから平日に戻るのが嫌で、タイミングを見計らって救急にやってくる人が多いから、とのことでした・・・。

救急に来る患者を病院側は受け入れ拒否をすることはできないため、患者はぎゅうぎゅうに詰め込まれ、ごった返していました。見学した日に初めて救急に配属された Resident もおり、見学の私もちょっとした道具を運ぶのを手伝ったりと「猫の手でも借りたい」という表現がぴったりでした。

全員が保険に入っているわけではないため、治療をしても支払うことの出来ない患者が一定数おり、しょうがなく無料で治療をし、退院させてしまうこともあるそうです。ただ、救急から別の科に紹介されると話は別なので、ソーシャルワーカーが出番になってきます。

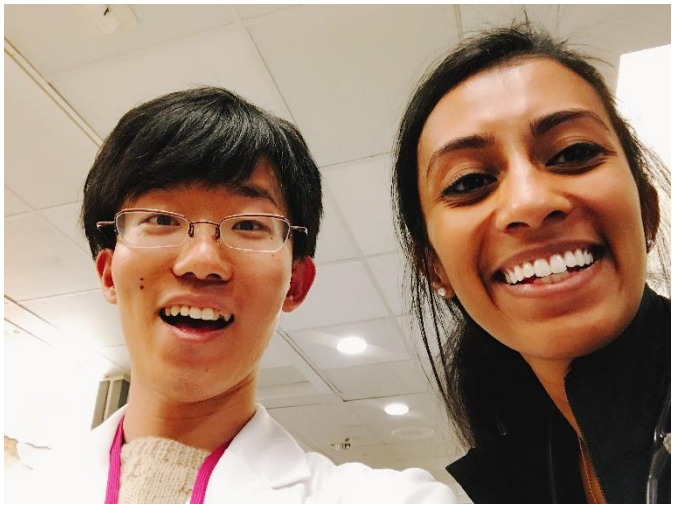
印象に残っているのは CPR を実際に施している現場に立ち会ったことです。マウントサイナイ病院の救急は大掛かりな手術を行うほどの緊急の部門ではないのですが、患者の容態が急変し、家族が泣き叫ぶ声も相まって、あたりは騒然としていました。ただ、１人２０秒心肺蘇生を行ったら次の人に交代するという決まりは徹底されているため、医療従事者自体は手馴れており、リラックスした会話をしながらてきぱきと患者を安定した状態に戻していました。

ぼけてしまったおばあさんもいました。Resident が本人に確認の質問をするととんちんかんな発言をして（もともと痴呆もあったようなのですが)、確認のため CT を取ると脳梗塞だと判断できました

他にも痙攣、アルコール中毒、たこつぼ心筋症、結核、肺塞栓症、中には問診の中で麻薬を吸っていると判明した人もいました。

国外からこの病院に研修に来ているエコー検査チームにも同行させてもらい、一番仲良くなったタイ人の方に患者さんの心エコー、腹部エコー、甲状腺エコーなどを解説付きで見学させていただきました。チームの１人でニュージーランドから来ている女性は、「自分の国では経食道エコーはまだ導入されておらず、アメリカにきてその技術を見ることができ感動した」と話していました。また「中国人や韓国人はたくさんこちらで就職しているのに、日本人は少ないからぜひ人口を増やしてほしい」とも話していました。

ちなみに、救急車のデザインは日本のように統一されておらず、大学病院ごとに違うようです。


ER Resident、ティーナさん

12 時間食事も取らず、常に仕事に取り組んでおり、周囲からも尊敬されていました。ER は Resident が回している、と言っても過言ではありません。

小児科

2 日にわたり見学させていただいたのは朝のカンファレンスとその後の病院回診でした。子供向けの工夫として、建物の中（１つの建物が小児科になっています。）はカラフルなデザインで統一されており、患者は動物のイラストが描かれている患者着を着ていまし

た。当たり前ですが、患者はほとんど赤ちゃんで、かわいらしく顔がにやけてしまいました。先生方も同様でした。子供向けにDog Therapyなるものが行われており、感染対策を済ませたゴールデンレトリバーが病室を出入りしていました。

取り扱っている疾患は、喘息や腎結石、骨折、虫垂炎、髄膜炎、川崎病などです。胃酸逆流や、結核の子もいました。
珍しいと思ったのは、ヒルシュスプリング病の小さな赤ちゃんでした。下腹部の消化管の動きを支配している腸の神経節細胞がないため、便を運ぶことができず、便秘になってしまうので、管理がとても大変でした。手を消毒し2日それぞれお腹を触らせていただき、ふくらみの変化を確認しました。

病院によっては、子供と同じく親も病室に滞在していなければならない病院もありますが、マウントサイナイ病院は親の仕事のスケジュールで帰ることもできるので、フレキシブルなスケジュールを親は組むことが出来ます。ヒルシュスプリング病の子の父親は仕事で子供をおいて帰らなければならなかったのですが、安心して病院に任せることができました。

印象に残っているのは移民とソーシャルワーカーの関係です。救急に運ばれた後、小児科にやってきたのはプエルトリコから移民としてやってきたばかりの父親とその子供。当然アメリカの保険など入っているわけもなく、医師たちが、子供がこれまでプエルトリコで受けてきた治療や薬を一から尋ねた後、アメリカの保険への加入を勧めるのですが、かなり懐疑的な反応を示し、納得していないため、ソーシャルワーカーが介入に入り、保険の体系や負担の話などをしっかりと解説してあげる必要がありました。

また、小児科は、「女の園」でした。近年アメリカでは女性医師の割合が増えており、ここ10年で52%と多く、小児科に至っては70%以上が女性だということですが、本人たちにその理由を尋ねたところ、「分からない。気づいたらそうなっていた」ということで、国としての医師に対するイメージなどではなさそうでした。日本は男性医師がやや多いですが、その理由に明確なものがないのと同様であるかもしれません。

真ん中のダグラス先生はAttendingで医師、右の2人はResidentで右からそれぞれ医師と薬剤師です。
病院回診は1チーム7,8人で構成され、AttendingにResidentや学生がついて回ります。ダグラス先生はとても気さくな方で、子供はもちろんのこと、チームを明るくすることも大切にしていました。この時期はResidentの研修が終わる時期でもあり、今後の働く場所なども話題に上がっていました。

精神科

2日かけて、Adult部門とGeriatric部門を見学させていただきました。大きな違いとしては、Adultは力の有り余っている若者などもいる一方、Geriatric部門は糖尿病など合併している病気も多いため、他の科の医師が多く患者に関わっていました。

Adult部門を例に説明すると、フロアでは必ずナース達が見回りをしており、いわゆるナースステーションはプラスチックの透明な壁で守られています。というのも以前部屋の中に患者が侵入してしたことがあり、部屋の中にあるものを取られると危険であることもあるため今の作りになったようです。言い方はあまりよくないのですが、徘徊するゾンビと隔離されている施設のようで、少し奇妙な印象を受けました。ちなみに精神科は白衣を着ず、おしゃれな方が多かったです。

日本においては保護目的の入院が一般的で、任意入院や医療保護入院が多いのですが、アメリカの場合は自傷他害の恐れ、自殺企図のある人など、日本で言う1番重症な人たちが

入院しています。統合失調症、双極性障害、鬱病などが中心で、使用する薬も日本と同じものが多かったです。

朝のカンファレンスでは、医師、看護師、ソーシャルワーカー、医学生などが集まり、同じ空間で患者の情報を把握していました。いつ退院させるか、ということを繰り返し話していましたが、風潮として、「長く入院させるより、早く社会に復帰させてあげよう」というものがあるようです。

患者一人と個人面談を行うこともあります。本人の今感じていることなどを聞いてあげて、そこから今後の対応について患者を外に出した後考えるのですが、面談中に笑ったり泣いたりと、対話が難しい印象を感じました。

Community conference という、そのフロアのほとんど全ての患者や看護師が多数集まって、この施設に足りないものを申告し、今困っていることなどを相談する時間があります。フロア内にバスケットボールができる部屋があり驚きましたが、需要によって作られた、とのことでした。冗談で、今度はカラオケを設置しようか、と先生方は話していました。

医学生も患者を任され、退院手続きを患者と行うなど、積極的に学んでいました。興味深い患者はいたかどうか尋ねたところ、いきなり全裸になって怒り狂う人や、全ての会話を卑猥な内容に絡めようとする人など、なかなか手強い人も多い、とのことでした。

科を回りながら、医学生は授業も受けており、例えば、精神分裂の人の症状を疑似体験する授業がありました。イヤホンで雑音などを流された状態で文章を書こうとすると、気が散って書けないので、苦労している患者の気持ちを体験することができます。

Geriatric の方だけですが、Art therapist いう職業の人と、それを目指す学生もカンファレンスに参加していました。入院患者の一日の生活スケジュールの中に Art therapy をする時間があり、絵を描いたり、ゲームをしたり、楽器の演奏をしたりします。学生は授業の一環として病院で一定期間働くことが単位を取るために必要であるとのことでした。アジア圏でも(まだまだ少ないが)近年増加している職業である、と学生は話しており、病院以外にも、刑務所や託児所など、就職先は多種多様である、とのことでした。

普段は病棟の違う二つの精神科が集まり、合同のカンファレンスを行うこともあります。一筋縄ではいかない内容をみんなで集まって対応を考えるます。私が参加したときの内容は、「優秀な大学に通っている学生が、自分の本来の gender を学内で公表することができ

ず、親に相談したところ、受け入れられず追い出され、逃げ込んだいわゆる出会いの場で、恐ろしい体験をしてしまった」というもので、参加した医師たちは心を痛めていました。

World Trade Center Health program

イメージ的には、いわき市の若者が甲状腺スクリーニング検査を受けられるようなものです。9.11 後復興にむけてさまざまな活動をしてきた人たちに年に一回健康診断を無料で提供しています。対象となる疾患は（GERD、COPD や喘息など）は無料で治療を受けられます。World Trade Center には当時大量の重金属を含む機械が大量に設置されていたため、建物の火災や倒壊と共にそれらが粉塵となって大量に周囲に拡散されてしまい、それらを吸入した人たちが病気を発症してしまいました。発症していない人ももちろんたくさんいますが、関連していると考えられている病気のうち、精巣癌や甲状腺癌なども例として挙げられており、さまざまです。

一般的な問診、触診、視診に加え胸部エックス線検査（2 年に 1 回）、必要によっては災害後の PTSD に対する精神科医によるサポートなどが行われます。多くは職種もさまざまで、死体管理をしていた弁護士、倒壊した建物の瓦礫を切断し、撤去していた技師、仕事を振り分けるリーダー的な役割をしていた警察、食事提供をしていたボランティアなど一人ひとりのドラマがありました。

柳澤先生によると、NY と福島では功労者に対するイメージが大きく異なる、とのことでした。「9.11 直後から、復興に向けて率先して活動してきた人々は、リスクがあるにも関わらず行動に起こしていたため、NY 市民からいわば英雄のように扱われることが多いのに、3.11 に関しては、福島の除染作業をしている人たちは地元の人たちからでさえ汚いもの扱いされてしまうことが多く、不思議である」と話していました。
実際に問診や触診を行うのは Nurse Practitioner（後述）の人たちでした。

スケジュール以外に参加してみたもの

授業

学年末に近づき、数も限られてはいたのですが、微生物学の授業に参加してみました。当たり前ではありますが、アメリカにおける病気の発症率などを紹介していて印象的でした。さらには病気によっては黒人や白人、アジア人など、人種でかかりやすさが違う、といった話にも言及していたのは興味深かったです。

肝炎ウイルスの授業です。基本的にはテストの点数で成績は評価されるようです。必ず出席しなければならない授業も時折あります。後述するエイズ患者の授業がいい例です。

留学生に勧められた授業として、エイズ感染者のお話を実際に会ってお話を聞くものがありました。医師やモデル、NY のエイズ対策委員会の教育、啓発、対策部門で現在働いている方など、幅広いジャンルの経験を聞くことができました。NY は啓発活動が進んでおり、5 月末にはエイズ撲滅の啓発パレードを市内で行う予定で、地下鉄にも多数宣伝広告が見られました。

ミュージカル「ウィキッド」鑑賞後の一コマ。ミュージカル直後に良い魔女「グリンダ」がエイズ撲滅啓発キャンペーンの紹介をし、帰る際に「オズの国の住人たち」が寄付金を募っていました。

予習になるかと思い、前日のエイズの発症メカニズムなどに関する授業を受けてみたのですが、先生が自分自身の昔の体験などをオープンに話しており、これは日本の性に対するイメージとは大きく異なるものだと感じました。

出席率に関してですが、15 人前後、といった具合でした。というのも、全ての授業は図書室に控えている IT チームが録画して管理をしているため、インターネットで授業も授業スライドも入手することができ、自宅で勉強することができるからです。教室に出席していた学生は全員が laptop や iPad を開き、事前に入手したスライドにメモを書き込んだりしていました。紙媒体を使っている学生はなかなか見かけませんでした。近年、日本でも医学生向けの衛星授業や電子機器を使用した学習も導入されているので、時の流れを改めて感じました。自分も勉強法をそろそろ変える時期かもしれません・・・。

ただ、個人的におもしろかったのが、救急のレジデントや内分泌科のレジデントや医学生はちいさな紙切れにひたすら患者の情報をボールペンで書き込んだものを携帯し患者に実際に会いに行くことが見た限りでは多かったので、少し安心しました。

Resident 向け講義

会うたびにお世話になっていた外科医のハミル先生（外傷専門の医師は蝶ネクタイを付けるそうです）に招待され、一般内科 Resident 向けに、特殊な外傷症例の紹介や、外傷に対するドレッシングの方法と実際に扱う製品の目の前での紹介をし、さらには将来の治療の可能性に言及していました。印象に残っている症例としては、「車椅子の足をのせるところから壊死が始まってしまったもの」「おしりが切れてしまった状態でジムのランニングマシンをやりすぎて大幅に悪化してしまったもの」「アブリビエーションのし過ぎで足の原型がなくなってしまったもの」などがありました。ちなみにケータリングはこってりとした中華料理でした。

ハミル先生は非常にユーモアのある先生でした。日本人を歓迎し病院回診も少し見学させていただきました。

図書室主催のイベント

毎年大学内の図書室はテーマを設定して、それに関連する文献を中心に集めたり、イベントを行ったりします。今年度のテーマはメンタルヘルスで、私が参加したレクチャーは「positive medicine」についてでした。医学生、医療従事者は自分自身の心の状態が後回しになってしまう傾向があるため、自分の精神を安定させるための方法が必要、とのことでした。自分の経験だけをもとに精神の安定を図るより、学問として改めて効果的な方法を言語化することが求められる、と話していました。相手との対話の仕方や、物事の捉え方を学んだり、心を落ち着けるための瞑想を行ったりしました。日本ではそのような学問が統合されていないため、日本に概念として伝えるためには必ず翻訳が求められる、ということでした。

また、月に数回、学生向けに研究論文におけるツールの使い方講座を職員が行っており、参加してみました。Pub MED などはもちろんのこと、コピー＆ペーストを探知できるアプリケーションや、調べるテーマに関する論文の研究者とその人のこれまで発表した関連論文を一括検索できるアプリケーションなどの使い方も学生に指導していました。

トランスジェンダー学会

この大学はトランスジェンダー医療が盛んで、大学主催の学会が 3 日間かけて行われました。初日は性転換治療に対する講演が行われ、2 日目、3 日目は実際に性転換の手術を、手術室と中継をつなぎながら実際に見学して勉強するという内容でした。乳房形成や精巣摘出、声帯手術などがありました。

初日の講演では、実際にトランスジェンダーの方が講演にいらしていました。ちなみにこうした学会では、病院内の普段の朝のカンファレンスなどに比べて豪華なケータリングが準備されていました。私はアサイーボウルやチョコレートケーキを口いっぱいにほおばり、忍び込んでいます。

学会の様子：スクリーンいっぱいに陰茎、精巣が映し出されていました。

研究機材、実験用製品の展示会

簡単に言うと、研究機材や技術を取り扱っている会社、企業が多数参加し、マウントサイナイ大学の研究者たちに売り込みに来ていました。iPS 細胞を使った研究用の、細胞の大量購入プラン、劣化しづらく正確に液体を採取できるマイクロピペットの紹介、以前より精密性が改良された PCR セットなど、さまざまなブースをスタンプラリー形式で周り、8 つスタンプを集め、無料でサンドイッチを獲得しました。

写真のマイクロピペットは日本の会社によるものです。

国際連合本部

学外で国際保健を扱う団体に所属していることもあり、（IFMSA）平日のみ参加できる国連ツアーにも参加してみました。厳重な荷物検査やパスポート確認を潜り抜け、国連本部にはじめて入ることが出来ます。アウシュビッツ収容所や地雷、原爆にまつわる展示を見たり、世界各国の代表たちが集まって行われる会議を偶然見ることが出来たりしました。期間限定？のブースとして、世界各国の水資源とその問題を写真と共に考える展示なども設置されていました。加盟国から贈呈された記念の芸術作品が多く飾られていましたが、やはり、歴史的なイベントを記念して贈呈されているようです。

国連本部をみると、やはり圧倒されます。ここで働きたい友人が学外におり、いつも刺激を受けています。国境を越え共に働き助け合う環境は素晴らしいと思います。

職業について

職種は多岐にわたって存在しています。（Art therapist は精神科をご覧ください）Mid level practitioner というジャンルが存在しています。

臨床行為を行うことの出来る Nurse を Nurse Practitioner といいます。外科、精神科、小児科、といった専門を決めて、治療とケアを両方行うことができます。薬の処方や開業だって出来るのです。

一見おもしろいと思ったのですが、とある Resident によると「肩書が増えると、病院経営側からすると、より多く給料を支払わなければならないため、雇用する際の選択が難しくなる」といった側面もあるようです。

Nurse Practitioner（NP）のチャッカさん

World Trade Center Health Program で働いていました。本人が徹底した食生活、運動をこなし、患者に健康的な生活習慣を提案していました。

Physician Assistant という職業も存在します。雇われた医師の許可する範囲で患者に対して医療行為を行ないます。PA は 2,010 年には 7 万人程の PA が働いていたとのことです。平均 2 年程の研修プログラムを受けて PA になる事が出来ます。医師になりたいけれど育児の関係で時間があまり取れない人などが取得する事の多いライセンスです。
NP と異なり、専門は分かれていないので、どの部門にも雇われる事が出来ます。ほどこせる臨床行為は限られており、開業をすることも出来ません。

また、採血だけをする、Phlebotomist いう職業もあるようです。洋服ブランド店のショーウィンドウデザインを担当していた人を例に挙げてみます。夫が遠くにある別の州に転勤することになり、その州にはこれまで任されていたブランドの店がないためデザインの仕事をすぐに任されることがありません。職を新しく探すのはなかなか大変です。医師のライセンスを入手するのはなかなか時間がかかり難しいですが、採血だけをする職業（資格をきちんと取得します）は学習期間が圧倒的に短いため、すぐに手に職をつけたい方に向いている職業です。また、仕事のスケジュールなどを比較的自由に組むことが出来るので、子育てをしている人にもぴったりです。

複数言語を話せることも医療従事者は強いです。NY には母国語がスペイン語の人が一定数おり、診療中はスマートフォンを使った翻訳サービスで同時通訳が行われていました。ス

ペイン語を話せる医師も３人に１人ぐらいはおり、子供には英語、母親にはスペイン語でスムーズに診療を進める小児科の医師も印象的でした。

とてもお世話になったResidentの１人、レジーナはスペイン語で医学を大学の授業で学んでいた、とのことでした。また、彼女はロシア語も話すことができました。働いている医師の一定数は国外からやってきているので、母国語を活かした診療を患者に施すことができます。英語は話せるけれど、医学に関しては母国語で先生のお話を聞きたい、という患者は多く、その先生のところに集中することがあります。いやらしい話ではありますが、儲けが増えるのではないでしょうか。
ちなみに、とてもお世話になった柳澤先生は甲状腺が専門で、日本人の患者もたくさんいらしていました。先生は日本とアメリカの医師免許をどちらも取得しているので、どちらの言語でも病気に関して専門的な解説をすることができ、多くの患者さんから絶大な信頼を得ていました。MSSMのホームページには各ドクターのプロフィールが掲載されていて、患者からの星の数でレビューも付けられるので、常に技術や知識を磨いていかなければなりません。ちなみに医師はライセンス取得後も継続して試験を受ける必要があるため、常に学んでいなければなりません。これは日本との大きな違いであるといえます。

美容の観点からも医療を考えることができます。病院で、資生堂やfujifilmのアメリカ支部で働いている方とお会いしました。医療知識に加えて、基礎化粧品や化粧品のメカニズムや効能、成分、製品表示の読み方などを勉強しておくと医師は強い、とお話していました。化粧品会社などにsupervisorとして関わることで、よりよい製品、技術開発を目指すことが出来るそうです。製品の使用テストや、iPS細胞による肌の再生医療開発など、活躍できる部分は多くあるようです。

柳澤先生の娘の誕生日パーティーにも参加させていただきました。とある参加者の父親は、メイベリンニューヨークの化粧品を国外への生産発注をしていました。自分が興味を

持って学んでいることを話すと、先生もおもしろがって知り合いを紹介してくれるので、何でも話してみましょう。

Nurse に向けて感謝祭をする日もありました。食事を振舞ったり、ボードにたくさんのメッセージを貼ったりと、病院における Nurse の存在のありがたさに改めて気づきます。

SNS での発信

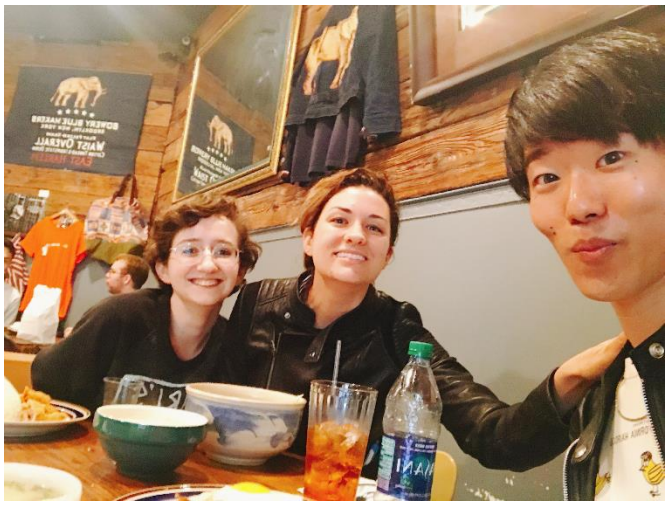
直接参加した、と言うわけではないのですが、マウントサイナイ病院は youtube、Instagram、Twitter など、さまざまな SNS で活動を発信しているので、ぜひチェックしてみてください。

留学生との交流

Lucy, Jacob, Hazel（２年前来日）

これまで FMU に留学に来ていた学生との交流もありました。病院の回診中に、偶然留学生(Hazel)と遭遇することができました。精神科を見学していたときはまた別の留学生(Lucy)と遭遇し一緒に同じ先生を shadow するというこれまた幸運に恵まれました。質問にも丁寧に答えてくれました。放課後のご飯中、大学内の人間関係の話、授業の話、既に病院実習が始まっているので 2 人の将来、などをしました。ちなみに 2 人は Netflix で日本で有名な、「若い男女の恋模様を描いた番組」を見るのが好きなようです・・・。
Jacob とも会いたかったのですが、忙しい科 OBGYN (Obstetrics, Gynecology)を実習していて会うことができませんでした。ただ、彼とコンタクトをし、福島滞在中に 3 人が訪問

した郡山消防署の人へ連絡を頼まれ（滞在中の研究に関係しています)、双方の通訳を行いました。
どちらにせよまた日本に来るようなので（留学を含む)、再会を楽しみにしています。


右からルーシー、ヘーゼル

スパニッシュハーレムでタイ料理を食べました。カラーコンタクトや日本のファッションにも興味があるようです。

Harley（1 年前来日）

こちらも偶然大学を移動中に再会を果たしました。学年末の時期で、形式上長期休暇が始まり、USMLE step1 に向けて勉強に本腰を入れるとのことでした。大学からは離れ親戚の家で集中して勉強をするそうです。図書館にこもって集中して勉強する人もいれば、よい成績を取るため（点数が高いと、マッチしたい病院や科に入りやすい）冬から勉強を開始している人もいるそうです。中にはイライラしている人もいるようで・・・。また、大学で参加した授業や学会の話をしたところ、NY の３大病院の中でもマウントサイナイ病院はトランスジェンダー医療に強いということを改めて教えてもらいました。
アメリカの大学では year off を取る人がよくいますが、医大でも多いようです。というのも本人が year off を今後とることを考えており、日本で学んでみたい、とのことでした。USMLE 勉強している学生をサポートしたい、とも話していました。日本で再会を楽しみにしています。

彼女が行きつけのバーに連れて行ってもらいました。

Ana, Daniel（今年度留学）

2018 年 6 月からやってくる学生とも交流をしました。学生寮に招待され、1 年生の飲み会（パーティー）に参加しました。基本的に学生寮は学年が上がるほど広い部屋に住むことができる（途中から引っ越しをする人ももちろんいます）ようなのですが、Daniel は幸運にも広い部屋に住んでいて、それを利用して同級生を招いて定期的にパーティーをするようです。3、40 人程が集まっていて（参加した授業で話した人もいました）、それぞれいろいろな国から NY に来て医学を学んでいました。親は医療関係者、保険会社、エンジニアなどさまざまな職業でした。アジア人はたくさんいますが、やはり日本人は少ない印象を受けました。(New York Philharmonic の演奏を聞きに行ったときも感じましたが、演奏者のアジア人も韓国人や中国人ばかりでした)。EDM を寮の外から聞こえるくらいにガンガンかけており、最初は緊張したのですが、みんな優しく接してくれました。ピンポン玉を使った飲み会ゲームも教えてもらい、お返しに日本の飲み会のゲームも教えてあげました。(たけのこ)

アメリカは 21 歳からお酒が飲めることに加え、独自の教育システムを取っている（4 年制の大学を出て一般教養をしっかり学んでから医学を学ぶべく改めて 4 年制の医科大学に入学する）関係で、医学部 1 年生は若くても 23 歳なので全員年上です。

右からダニエル、アナ、2017 年度留学生 坂本理恵さん
2018 年度留学生帰国後 1 週間で来日してきました。これから福島で彼らの 2 ヶ月が始まります。

日本人留学生（東京女子医大、東邦大学）

東京の私立の医科大学は NY のマウントサイナイ病院やコロンビア大学との協定を取っており、留学の時期がかぶって交流をすることができました。

東京女子医科大学は５年生の春休み頃、６年生の頭の４月の時期を利用して留学をすることができます。MSSM やコロンビア大学に留学にいらしていました。アメリカ以外にもヨーロッパやアジアなどへ、多くの協定を結んでいます。また東京の留学する医大生は大学を超えて集まることもあるようです。
自分が学外で活動している学生団体（IFMSA-Japan）での知り合いが留学生と知り合いだったこともあり、学校でお昼をおごっていただいたり、エッグベネディクトの有名なお店に連れて行っていただいたりしました。また、病院見学中同じ科を一緒に回ることがあったのですが、日本での臨床実習を既に経験しているため、予習しておくべき内容を教えてもらい、実習中に解説してもらうこともありました。本当に感謝しています。

とても親切なお２人でした。おすすめのお店もたくさん教えていただきました。

東邦大学の 6 年生とも交流しました。彼女はコロンビア大学に留学していました。将来のキャリアを真剣に考えており、大学内でさまざまなコネクションを作り、USMLE の勉強も熱心にしていました。また、キャリアを目指すための理由も明確で、素晴らしいと思いました。自分も努力しなければいけない、と痛感しました。

もともとこの飲み会はマウントサイナイと FMU の交流の１期生で今はコンサルタントをやっているアメリカの医師の方が交流の場を設けてくださいました。彼からアメリカの医療保険の話や病院経営のメカニズムなどを教えてもらいました。開業医が大きな大学病院に吸収されている仕組みを保険を交えて教えていただいたのは非常に興味深かったです。

お２人とも引き出しをたくさん持っており、非常に興味深いお話を聞けました。
飲み会会場として使ったバーは日本の飲み屋を再現しており、日本の有名なビールを飲み、揚げ出し豆腐やお好み焼き、生姜焼きなどを食べることが出来ました。

日本人研修医

留学初週は、岩手医大の研修医の方と病院実習をさせていただきました。東北地方の研修医の方向けに、NY の複数の病院に短期間留学するプログラムがあり、プログラム監修の東北地方の医大の先生方も一緒にいらして、お話をさせていただくことが出来ました。FMU からも先生がいらしていました。現場を経験しているため、実習内容と日本の違いなどを丁寧に解説していただきました。若手研修医は各病院で経験したことを集まって互いに報告していたそうです。

右の２人は柳澤先生、坂本先生（FMU)、私の左隣が研修医の方です。留学初日は、皆で国内外の医学教育の話などをしました。

観光

NY

マンハッタンの中には観光名所がぎっしり詰まっているので、時間をかけずに多くの場所を回ることができました。基本的に週末を使って観光はしていました。病院の真横は有名なセントラルパークがあり、放課後にふらっとメトロポリタン美術館にもよることができます。5 月初めの月曜日は、MET Gala という Vogue 主催のセレブが集まるファッションの祭典がメトロポリタン美術館で開催されます。関係者以外は当然参加できないのですが、美術館の近くに控えていればもしかすると有名人を遠目に見ることができるかもしれません。開催後にこのことを知って、自分の好きな歌手も参加していたため、悲しい気持ちになりました・・・。

おもしろいことに、「NY 市民、学生は、提示された金額を支払う必要はなく、払いたい値段を申告すればその値段で入ることができる」というルールがあります。私は学生証を提示し、１ドルで博物館に入ることができました。このおかげで放課後に１回、週末に１回

潜入し、充分楽しむことができました。また、近代美術館 MoMA は金曜日の夕方以降無料になるのでそこを狙って見学することをお勧めします。とある映画の舞台としても有名な国立自然史博物館も値段深刻性だったのですが、気分的に NY に申し訳なかったので、5 ドル払ってみました・・・。

メトロポリタン美術館入口内装

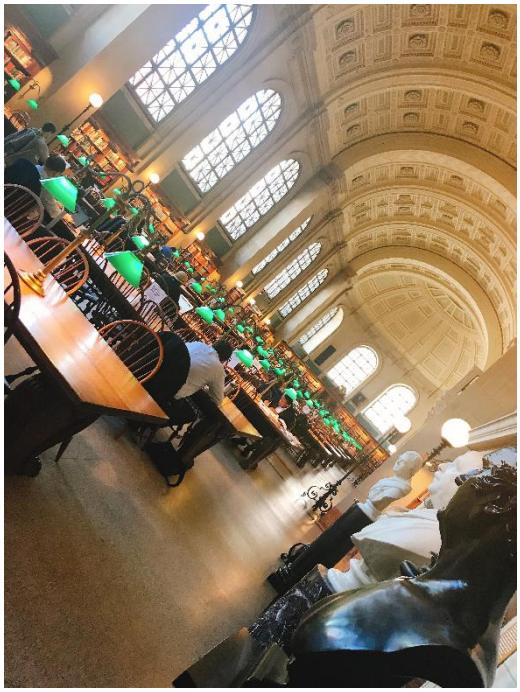
いわゆる観光地としては、ハイライン、リバティアイランド、タイムズスクエア、5 番街、ジャパンソサエティ、エンパイアステートビルディング、グランドセントラルステーション、などを見ました。個人的にはブルックリンブリッジの夜景は最高でした。日本のブライダル関係のサービス業のカメラマンと偶然遭遇し、花嫁、花婿衣装を着た日本人カップルがブルックリンブリッジの夜景を背景に素敵な写真を撮っていて非常にロマンチックでした。

タイムズスクエアはぼったくりに注意です。

Boston

最後の週末は少し遠出をしてボストンを観光しました。東京女子医大の先輩に勧められたのがきっかけです。

イギリス風の建築物がたくさん並び、歴史的な街並みを味わうことができました。フリーダムトレイル、オールドノースチャーチ、バンカーヒルモニュメント、USS コンスティテューション号博物館、マサチューセッツ州会議事堂、ニューイングランドホロコーストメモリアル、クインシーマーケット、ボストン茶会事件の展示物、レッドソックスフェンレイパーク、ボストン公共図書館、ボストンパブリックガーデンなどなど・・・。少し離れたところではハーバード大学、マサチューセッツ大学も見学してみました。



ボストン公共図書館

印象的なのはレインボーフラッグを掲げているキリスト教会が点々と存在していたことです。それを見て思い出した事件がありました。ボストンで銃撃によって 50 人以上が亡くなったことを覚えていますでしょうか。日本での報道は修飾語を意図的に消しており、本当は「男性の同性愛者の 50 人以上が」銃撃によって殺されてしまったのです。それの追悼もあってか、クインシーマーケットを含む多くのお土産店でレインボーをモチーフにしたアイテムが販売されていました。
もともとキリスト教では同性愛は禁じられているということになっていたのですが、実はそれは誤解かもしれない、と言う論争が近年行われています。クリスチャンの友達によると、キリスト教の教えは聖書と三位一体に全ての根拠を求めているのですが、原典を実際に見た事がある人は今の時代には存在するはずはなく、100%正しい解釈は難しいのです。翻訳の問題は常に存在しており、旧約聖書はヘブライ語、新約聖書はギリシャ語の原典からラテン語に翻訳され、ラテン語版を各国の言葉に翻訳しているため、実際に原典に「男と女」という記述が書かれていたかどうかはわからないからです。いずれにせよ、こうした対立問題が良い方向に進めば、と感じます。

レインボーフラッグを掲げている教会

食事に関しては、シーフードが有名で、人気店のぷりぷりのロブスターロールや、クラムチャウダー、オイスター、チャイナタウンの海老シュウマイや海鮮スープは格別に美味しかったです。
遠出をするときは高速バスが安くてオススメです。予約できる席を使うと、回りの視線も相まって、パスポートなどを盗難されるリスクがグッと減ると思うので１ドル程追加してチケットを買うのもいいでしょう。

中華料理とロブスターロール

学生寮について

近辺に住んでいる人は何故かみんな知っている有名な寮です。高級住宅街にある寮で、ジムや売店、水泳用のプールや、子どものスポーツクラブ用の部屋もあります。寮自体がイベントや教室を運営しており、近辺からたくさんの人がいらっしゃっていて、寮にいるだけでも楽しめることはたくさんあります。

参加したイベント

1 つ目は近所に住む女性を対象にした、健康啓発を目指した講演会、相談会です。骨粗しょう症や乳がんの解説、健康指導などを実際に女性医師が行うといった内容でした。医学生だ、と伝え、簡単に見学させてもらいました。

2 つ目は MS を抱えながら生きる有名なテレビ局のディレクターさんと、それを開設するタレント医師などを交えたディスカッション兼講演会がありました。参加者の動機もさまざまで、息子が同じ難病を抱えているおばあちゃんや、娘がコロンビア大学を卒業するのでモチベーションを上げるためにサインをもらいたい母親などがいました。
講演者の本が講演会の後に購入でき、その場でサインをもらうことが出来たので自分ももらってみました。「あなたのことは今日初めて知ったけれど、とても感動しました。これから勉強を頑張りたいと思います。」と話したら、苦笑いされました・・・。ちなみに講演会は寮に住んでいる人は割引で参加することが出来ます。

寮に住んでいる人向けのイベントもあります。5 月 4 日はスターウォーズの日（映画で有名な May the force with you と May the 4th with you をかけている）なので夜遅く映画の鑑賞会を行っていて、参加してみました。見たことのないエピソードを無料で見ることができてラッキーでした。

寮生との交流

寮に住んでいる学生についてですが、ハンター大学という NY の別の大学があって、その学生がたくさん住んでいました。共用のキッチンや休憩スペースがあるのですが、特に仲良くなった学生とは一緒にご飯を食べたり、部屋に遊びに行ったりしました。彼は大学でパーカッションを専攻している学生で、インドから勉強しに来ていました。NY のバーでコンサートを開きお小遣いを稼いでいるようです。ただ、留学しているコースの関係上、しっかり試験に合格しなければ大学にいられないようで、毎日大学に残って演奏の練習をしていました。寮に帰って毎日ジムに通い（寮の滞在費を払えばジムは無料で使用できます。）、パワフルな学生でした。「僕も君のように昔はひょろひょろだった。一緒にジムで

筋トレをしないか」と寮で会うたびに言われたのですが、帰宅して疲れてしまってなかなかジムに通う元気はありませんでした。申し訳ありません・・・。
他の学生とは、なくしてしまった携帯を一緒に探してあげたり、女子寮（男子は9階で、女子は7、8階）の共用キッチンにしかなぜか置いていない電気ケトルをどうやって持ってこようか相談したりと、何かあると交流がありました。

留学する人へのアドバイス

まずは英語についてです。個人的な考えとしては、短期留学そのもので英語力が急激に上昇することはないと考えています。大量の英語に触れるので多少の効果はあるとは思うのですが、やはりこつこつ自分で地道に勉強することが大切だと思います。TOEFLの勉強やシャドーイングをするのがいい例だと思います。You tubeやNetflixを英語で見るのも楽しいと思いますし、気分転換も必要です。（自分はK-popが好きなので韓国語を気分転換に挟んで勉強しています）
とはいえ、英語を完璧にして留学する必要はないと思います。むしろ、学びたい気持ち、何にでも足を踏み入れて挑戦してみる心意気が大切だと思います。内分泌科で行われる朝のカンファレンスはとても早口で専門用語を話すので聞き逃すことも多いです。その後が大切だと思います。聞き逃した内容を繰り返してもらったり、書き留めてもらったり。場合によってはカンファの内容が書いてあるものを印刷してもらったり。分からなかったら正直に言うことが大切です。質問することで嫌がる人などいません。むしろ喜んで応じてくれます。理解した「つもり」で帰国してしまうのは非常にもったいないと思います。
この精神は病院で道に迷ってしまったときでさえ必要です。とにかく聞きまくりましょう。

次は留学そのものについてです。留学初日にスケジュール表は渡されますが、留学を彩るのは自分です。現地で滞在しているだけでも留学した、と言えますが、（某コメディアン・・・）せっかくなら充実したものにしたいでしょう。どこの科に行ってみたい、このイベントに参加してみたい。周りの人にいろいろ尋ねてみましょう。みなさん親切で、協力してくれるはずです。協力してくださった皆さんには本当に感謝しています。

おわりに

いかがだったでしょうか。何か考えるきっかけになれば、いや、純粋に楽しんでいただければ幸いです。私は楽しかったです。NYというと観光に目が行きがちですが、平日、大学で挑戦してみたことや、身の回りの人たちと話をして、考えや想いを聞いたこと、それが

私の中で１番心に残っています。留学をすることで見える世界もあると思います。機会があれば、皆さんもまだ見ぬ世界に足を踏み入れてはいかがでしょうか。

リバティアイランドへフェリーで向かう途中の NY の景色

お世話になったみなさま
関根先生、和栗先生、國分さん、ノレット先生、甲状腺内分泌外科講座の先生方、基礎上級講座の先生方、柳澤先生、スミス先生、ハミル先生、Residents など