

# USMLE Step 1の経験

～小さなことからコツコツと～

2017年2月17日  
京都大学医学部医学科6回生  
甲 貴文

# 目次

1. 自己紹介
2. これからのStep 1受験者へ
  - USMLE Step1とは？
  - 勉強方法
  - 反省点
3. 終わりに

# 1. 自己紹介

# 自己紹介

- 部活：医学部陸上部、MESS  
→6回生12月までマラソンやりました
- 留学経験：  
1回生(語学研修)→ロンドン  
マイコース→ロンドン

# 自己紹介

- 成績：試験はギリギリ乗り切るタイプ
- 性格：もともとコツコツ型
- USMLEを知ったのは、  
2回生くらい。
- 臨床留学への漠然とした憧れ



## 2. これからのStep 1受験者へ

# USMLEとは...

- アメリカにおいて医療行為をする場合、アメリカ医師資格試験 United States Medical Licensing Examination (USMLE)に合格することが条件。
- アメリカの医学校以外の卒業者は、ECFMG Certificate(Educational Commission for Foreign Medical Graduates)が必要。
- Step1, Step2, Step3に分かれる。
- Step2は、さらにStep2 CK (Clinical Knowledge) とStep2 CS (Clinical Skills)の2つに分かれる。

7年ルール：  
最初のStepを取得してから、  
7年以内に全て取らないと  
いけない

Step 1  
(基礎医学)

Step 2CK  
(臨床医学)

Step 2CS  
(OSCE)

ECFMG certificate  
(研修医相当)

(いわゆる)  
医師免許

Step 3

# Step1

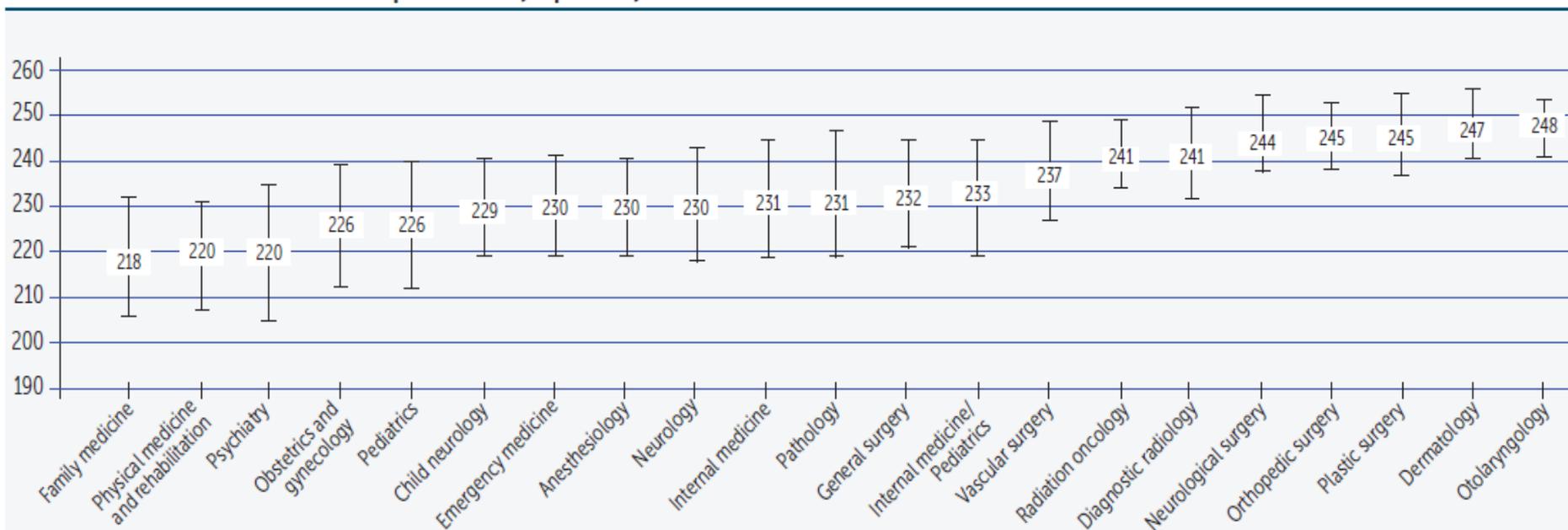
- Behavioral Science
- Biochemistry
- Genetics
- Gross Anatomy & Embryology
- Histology & Cell Biology
- Microbiology & Immunology
- Nutrition
- Pathology
- Pharmacology
- Physiology

# 知っておきたい基礎情報

- 基礎医学
- 40問×7ブロック(1日)
- 日本で受験可能(東京、大阪)
- スコアがresidentのマッチングで重要。
- 一度受かると、受け直しがきかない。  
落ちると”fail”がついてしまう。
- 受験料が高い
- 形式は毎年変わる！！(情報大事！！)

# 知っておきたい基礎情報

FIGURE 3. Median USMLE Step 1 Score by Specialty for Matched U.S. Seniors.<sup>a</sup>



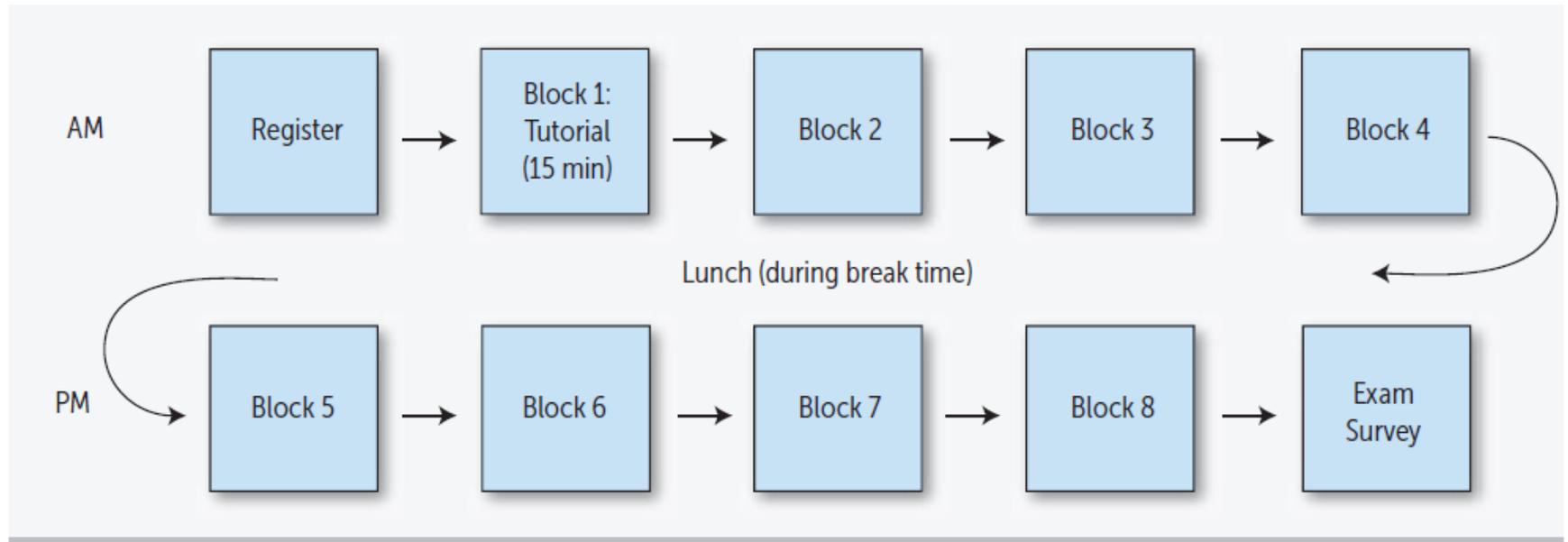
<sup>a</sup> Vertical lines show interquartile range. Source: [www.nrmp.org](http://www.nrmp.org).

# 知っておきたい基礎情報

- スコアの目安(Max 300)  
合格ライン：192  
平均：229(近年上昇中)
- 簡易版スコア予測値(USMLE forum情報)  
スコア $\div$ 正答率( $\%$ ) $\times$ 2.8  
ということは...?  
70% $\rightarrow$ 196, 80% $\rightarrow$ 224, 90% $\rightarrow$ 252  
Cf. 国試は7割弱の正答率で通る(必修は8割)

# 知っておきたい基礎情報

- 1 block→40Q, 60 min→1問あたり90秒!?
- 休憩：計45分+tutorialの15分



## USMLEのいいところ

- **勉強になる！**
- →国試に流用できる！
- 将来使えるかも？
- マatchingに使えるかも？

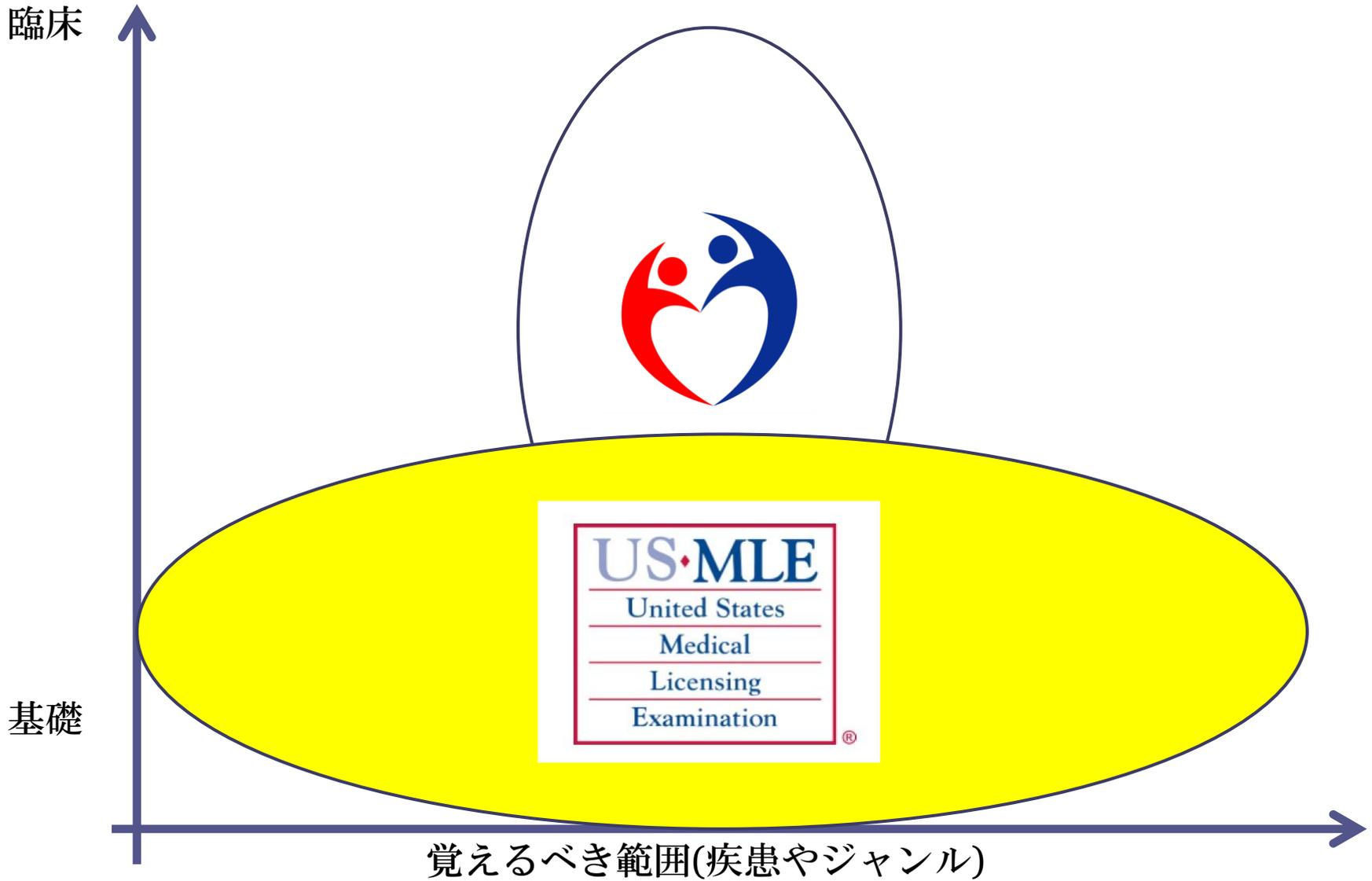


今だから  
ようやくわかる  
基礎医学

# 比べてみよう

- 国試：臨床的判断を問う問題が多い
- Step1：医学を考える基礎となる知識を問う問題が多い

# それぞれの守備範囲(イメージ)

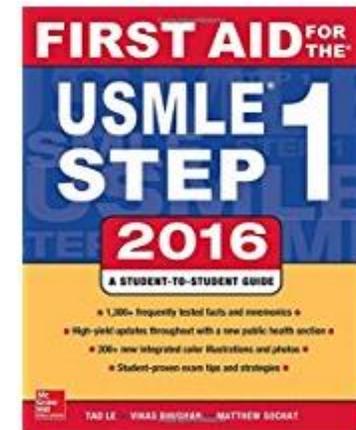


## 体験談(4回生末から)

- 「マッチングまでに欲しいなあ...」  
「秋・冬はマラソンやりたい...」  
→6回生5月頃の受験を決意
- 「全然FA読めない...」  
「基本ができてる気がしない...」  
→まず5回生中にTECOMで国試勉強スタート
- 「平均(230)まで行けたらいいな」  
「とりあえず受かれば満足」くらいの気持ちで

# 使った教材

- First Aid 2014, 2016
- BRS Behavioral Science
- First Aid Q&A
- USMLE World
- USMLE Step 1 Rx (Qmax)
- NBME Self Assessment
- USMLE Step 1 Self Assessment Exam
- イヤーノートや国試のQB
- その他医図書でいろいろと...(BRSとか)



## 4回生~5回生中盤



4回生CBT後～：

First Aid Q&Aをスタート

5回生夏まで：

ポリクリ忙しくてTECOMが精一杯

秋ごろ(一番しんどい)：

生化学や行動化学の本を読みだす。

TECOMもひと段落。

問題集にも手を付ける

## ~5回生冬



11月頃：申し込む

5回生冬頃：Qmaxスタート

5回生冬頃：

USMLE Worldスタート

模試を受けて自分の位置を確認。

この頃から合格ラインに乗る。

# ~いざ受験まで

5回生春休み：  
GW中の受験を6月に延期

6回生4～5月：  
Uworldをひたすら  
解いてスパート

6回生6月19日：  
中津でStep 1受験



## ~結果発表

- 9月：いろいろ手間取り、ようやく。

# 反省点

- 無理に「マッチングまで」と意識せず、遅らせた方がよかった？
- 国試のQBも一周は押さえた方がよかった
- FAはもっと真剣に覚えこむべきだった
- 6回生の11~12月頃がベスト？

# それを踏まえて...

1. 日本語での理解が大事！
2. 自分のやり方通りに。(＋勉強会も)
3. FAに始まりFAに終わる。

### 3. 終わりに

終わりに

スコア？

7年ルール？

「なぜ受験するのか？」を  
しっかり考えよう

勉強時間？

受験料？

落ちたら  
どうしよう？

研修医になってから？

## 終わりに

- いいからとにかくやってみる！  
案ずるより産むが易し！
- キツイが、受からない試験ではない！
- そして、部活とか、勉強以外も大切に。。。

# Reference

- USMLE World Qbank sample questions
- 第111回医師国家試験
- First aid for the USMLE step 1 2015
- アメリカ臨床留学への道 改訂4版