

ニューヨーク 内科臨床研修への道 2017

京都大学医学部附属病院 初期診療・救急科 医員
前田 徹朗

2017.6.1 京都大学医学プラザ

Self-introduction

- 仙台生まれ、神戸育ち
- 2014 京都大学医学部医学科卒
- 2014-2016 神戸市立医療センター中央市民病院 臨床研修医
- 2016-2017 Japanese Fellow, US Naval Hospital Okinawa
- 2017/04-06 京都大学医学部附属病院 初期診療・救急科 医員
- 2017/07- Internal Medicine Resident, Mount Sinai Beth Israel (予定)

Kyoto University Medical School

- 部活(ソフトテニス)、飲食店のアルバイト、研究室通いなど色々
- 2回生: Campus IFOM-IEO (Italy) で短期研究留学
- 4回生: St. John Hospital (Detroit) で短期見学、米国での臨床に興味を持ち始める
部活を引退し、CBTに向けて勉強を始める
- 5回生の3月: USMLE STEP1受験(準備期間約1年、249)
- 6回生: University of Washington Medical Center (Seattle) でイレクティブ臨床実習、米国内科臨床研修を目指す
US Naval Hospital OkinawaでExternship

Clinical clerkship at University of Washington Medical Center

- Internal Medicineの入院チームに配属
- アメリカの医学生との違いを知る
- 総合内科に興味をもつ



Junior Residency at Kobe City Medical Center General Hospital

- 救急、総合診療、集中治療を中心に幅広い疾患を経験
- 米国で総合内科の研修後、集中治療の臨床、研究、教育を経験することを目標にする
- 2年目の6月：USMLE STEP2CK受験（準備期間約7か月、242）
- 2年目の7月：再度US Naval Hospital OkinawaでExternship
US Naval Hospital YokosukaのOpen Houseにも参加
- 2年目の9月：沖縄、横須賀を受験し、沖縄に内定

Fellowship at US Naval Hospital Okinawa

- 5月 : Los AngelesでKaplanの4-day courseを受講後、USMLE STEP2CS受験(準備期間約2か月、Pass)
- 6月 : TOEFL iBT受験(R29, L29, S24, W24, 合計106)
- 4-9月 : 各種書類を準備し、Match応募
- 11-1月 : Matchの面接で2回渡米
- 3月 : Mount Sinai Beth IsraelにMatch
GuamでUSMLE STEP3受験(準備期間約2か月、248)

Japanese Physician Fellowship Programs at Yokosuka/Okinawa/Misawa/Yokota

- 横須賀・沖縄(海軍病院)、三沢・横田(空軍病院)にFellowship Programあり(いずれも1年)
- 英語、米国式医療を学ぶ
- 医療通訳や搬送業務が主
- 時間は潤沢にあり、USMLEの勉強やMatch応募には最適な環境
- 年度前半にExternship/Open Houseで見学可能

Road to a US residency program

- 簡略化すると、国家試験＋就職活動
- ECFMG Certificate取得
 - USMLE STEP1/STEP2CK/STEP2CS合格
- Match
 - Curriculum Vitae, Personal Statement, Letter of Recommendation, MSPEなどの書類を準備して応募
 - 呼ばれたら実際に出向いてProgram Directorや指導医との面接
 - 応募者・プログラム側でそれぞれRank Order Listを作成し、Matchが決定

Why would you like to be a resident in the US?

- 卒前・卒後臨床教育
- 研究(基礎・臨床)
- 医療システムの違い
- 言語・文化・社会の違い

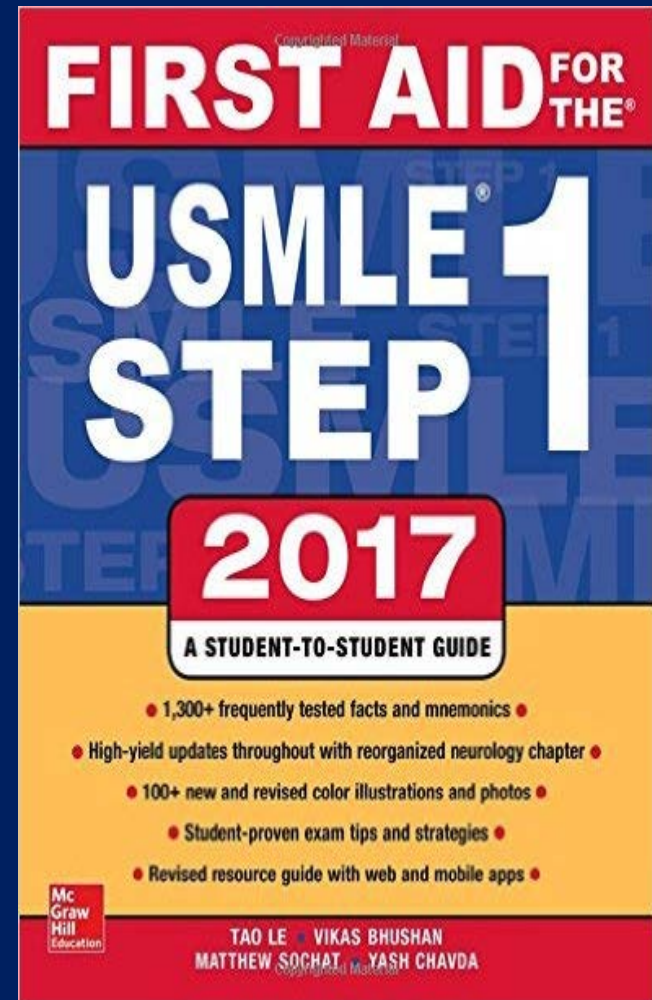
- どの診療科でいくか？
- 研修が終わった後はどうしたいか？
 - Attendingとして残るか、帰国するか？
 - 臨床か、研究か？

How are US residency programs structured?

- ACGME (Accredited Council of Graduate Medical Education) が研修要件を定めている
- 内科:3年間の総合内科研修後、希望者はFellowship (循環器、消化器、呼吸器・集中治療、感染症などの専門研修) へ
- 外科:5年間の総合外科研修(腹部、胸部、血管、外傷、移植、小児などローテート)後、希望者はFellowshipへ

USMLE STEP1

- 東京、大阪で受験可能
 - \$895 + 手数料\$365
- 40問/60分 × 7ブロックを1日で
- 解剖、発生、生化、生理、微生物、病理、薬理、行動科学などの基礎医学
- 学生時代に習う内容なので、時間のある学生のうちに受験したほうがよい

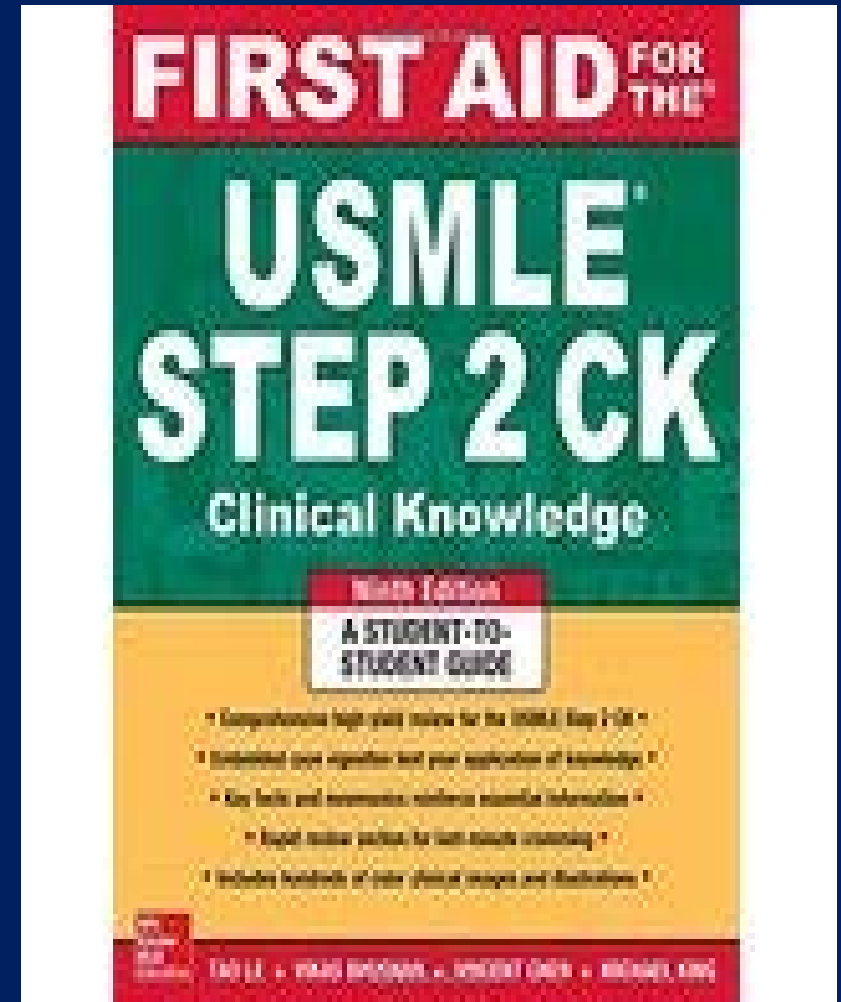


USMLE STEP1

- 問題を解き、First Aidに書き込むことの繰り返し
- First Aid Q&A + Kaplan Qbook + Kaplan Qbank + Uworld + 各科の問題集 いずれも1-2周で合計10000問ぐらい
- 現在はPathoma, Firecrackerなどの新しい教材が出てきている
- NBMEの模擬試験を数回受けて点数を予測、ベストな時期に受験を

USMLE STEP2CK

- 東京、大阪で受験可能
 - \$895 + 手数料\$410
- 40問/60分 × 8ブロックを1日で
- 内科、外科、小児科、産婦人科、精神科、救急などの臨床医学
- 学生なら国試前、卒後なら研修医の間がベストか

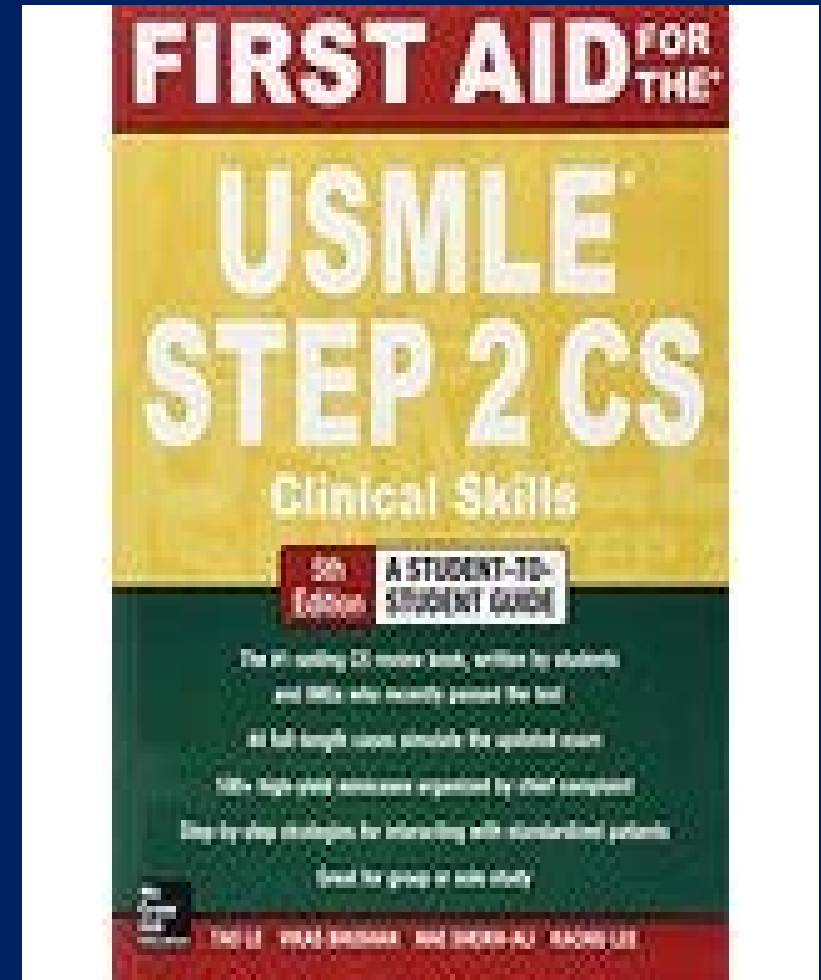


USMLE STEP2CK

- 範囲は膨大で、ひたすら問題を解くしかない
- First Aidはまとまっているが、それだけだと足りない印象
- UWorld 2500問を2周ぐらい、もう少し解きたかった
- ふだんの臨床をしっかりとやることも役立つ

USMLE STEP2CS

- アメリカ国内にテストセンター5か所
 - Atlanta, Chicago, Houston, Los Angeles, Philadelphia
 - \$1550+旅行代
- 15分で医療面接・診察＋10分でカルテ記載×12症例 1日で
- Kaplanの対策講座あり
 - New York, Chicago, Los Angeles



USMLE STEP2CS

- パートナーを見つけて毎日模擬症例をやる
- SIQORAAA, PAMHITSFOSSなどのmnemonicsを駆使
- カルテ記載は正常所見のテンプレートを覚えておく
- First Aid + Kaplan + UWorldで合計100症例ぐらい練習
- Kaplanは受講料高いが、英語に絶対の自信があるのでなければ受講した方が無難 1日の模擬試験もあり

Yet to visit...

- Los Angelesに約10日
- 結局観光はせず

Finally...

- ECFMG Certificate
- 医師免許証ではない
- マatching応募自体には
必須ではないが、あった
ほうがよい

How important are the USMLE scores?

- Matchの際の足切りに使用される
 - 内科では210, 220が多く、不合格は0-1回まで
- アメリカ人医学生のアverage点は上昇傾向
 - STEP1 230, STEP2CK 240程度
- 高得点での一発合格が望ましい
 - 内科・小児科・家庭医療科なら230、できれば240
 - 救急科・外科系はさらに難しい
- ただし、USMLE高得点だけでは不十分

Is this real?

Match

- 応募するプログラムを決める
 - FREIDA Online, Match A Residentなどのサイトで一覧・足切り条件を確認し、候補のプログラムのHPをチェック
 - California州はPTAL (=California Letter) が必要
- ERAS (Electronic Residency Application System) を通じて各種書類を提出、応募
 - Curriculum Vitae (履歴書)
 - Personal Statement (自己推薦文)
 - Letter of Recommendation (推薦状)
 - Medical Student Performance Evaluation (医学部の評価票)
 - Medical School Transcript (医学部の成績証明書)

Curriculum Vitae

- 履歴書、決まった書式はなく自分で工夫して作る
- アピールできるように色々経験していく
 - 学歴・職歴
 - 試験の成績・受賞歴
 - 海外留学
 - 研究実績
 - ボランティア経験
- とくにUSCE (US Clinical Experience) は数か月要求してくるプログラムあり、留学経験はあったほうがよい

Personal Statement

- ありきたりのものではなく、選考委員をうならせる作文を
- 簡潔に(A4 1-2枚程度？)
- 何を書いても自由だが、これぐらいは入れたほうがよいのでは？
 - 自分にしか書けないエピソードをできるだけ盛り込む
 - なぜ日本から研修しに来るのか
 - なぜこのプログラム(診療科)を希望するか
 - 自分はこのプログラムにどういう点で貢献できるのか
 - 将来はどのようにになりたいのか
- Native Speaker (できればアメリカ人医師) に頼んで何度も添削・推敲

Letter of Recommendation

- コネ社会のアメリカでは非常に重要
- 基本的には、一緒に働いたことのある指導医に依頼する
 - 高く評価してくれないと、プラスにならない
- できれば次のような人を書いてもらう
 - アメリカ人医師
 - 当該分野で有名な人
 - 所属診療科の長(プログラムによっては要求してくる)

Interview

- 150程度のプログラムに応募して、面接に呼ばれたのは10程度
- だいたいが外国人をメインで採用している市中病院プログラム
 - 大学病院プログラムは難しい
- 2回に分けて面接旅行に
- だいたい朝集合、病院紹介、面接という流れ
 - 前日にresidentとのdinnerがあるプログラムも
- 日本人が採用されたことがあるプログラムは狙い目

Match Timeline (2016)

- 6月下旬 ERASに登録・書類提出・プログラムへの応募開始
- 9/15 ERASを通じて提出した書類をプログラム側が確認できるようになる
 - この日までに書類を提出する
- 9月下旬-10月 面接の招待がある
- 11-1月 面接
- 3月13日 マッチしたかどうかが判明
- 3月17日 どこにマッチしたかが判明 (Match Day)

Disadvantages of being an alien

- アメリカ人医学生が優先されるため、競争率の高い科・プログラムにはそもそも空きがほとんどない
- 卒後年数の問題(3年、5年などで足切りするプログラム多し)
- コネクションの問題
- 語学力の問題
- Visaの問題
 - Green Card保持者が優先される
 - 2017年現在、Residencyで使用できるのは事実上J-1 Visaのみ(研修終了後、2年間自国への帰国義務あり)

N Program

- 東京海上日動がNew Yorkの研修プログラムに日本人医師を推薦
 - 毎年3人程度
 - 主にInternal Medicine
 - Pediatrics (Pediatric Genetics), Neurology, Psychiatryなども
- 詳しくは下記HP参照
- <http://www.tokio-mednet.co.jp/nprogram.html>

Suggestions for those who would like to get into a US residency

- まずは自分の目標を見すえて、短期・長期計画を立てる
 - USMLE
 - 研修病院
- 英語・USMLEの勉強だけでなく、情報収集し、色々な人から話を聞く
- できるだけ現地にいったってコネクションを作り、USCEを積む
- 周囲の理解を得る
 - 家族
 - 上司

Thank you for listening!

- To be continued...
- 何かご質問があればご連絡
ください
- tetsuromaeda84@gmail.com