

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。

Step 1
(基礎医学)

Step 2CK
(臨床医学)

Step 2CS
(OSCE)

ECFMG certificate
(研修医相当)

Step 3

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

(いわゆる)
医師免許

Step1

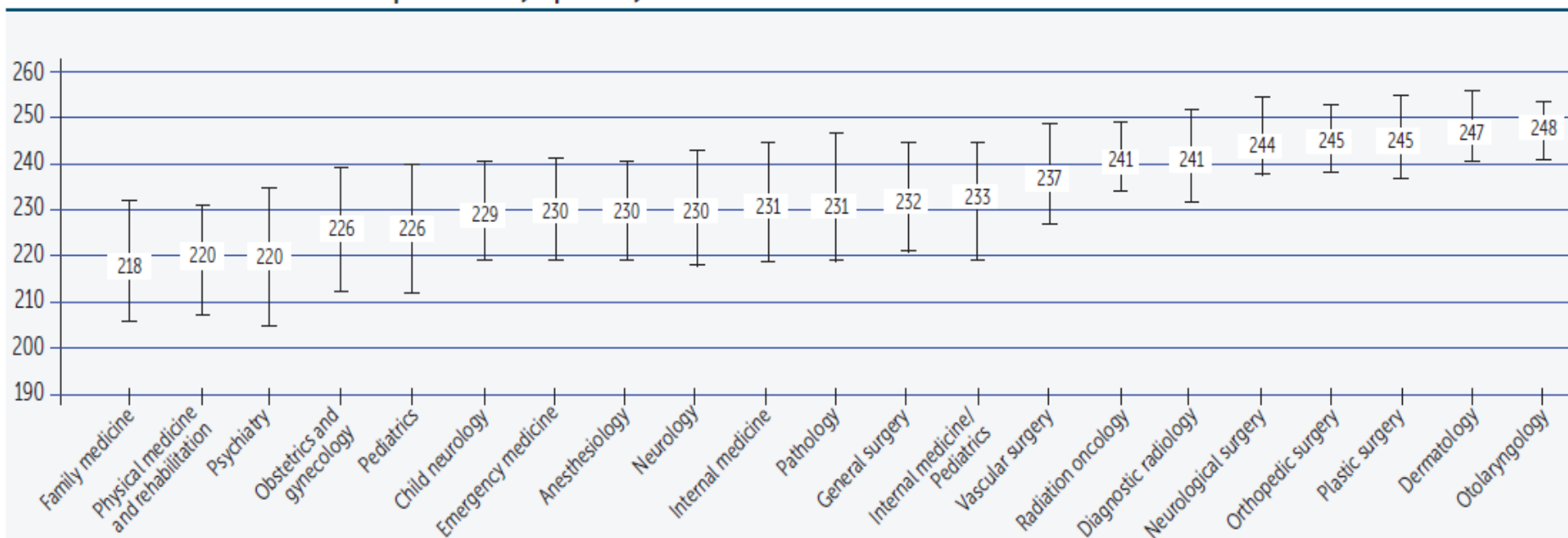
- Behavioral Science
- Biochemistry
- Genetics
- Gross Anatomy & Embryology
- Histology & Cell Biology
- Microbiology & Immunology
- Nutrition
- Pathology
- Pharmacology
- Physiology

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.^a



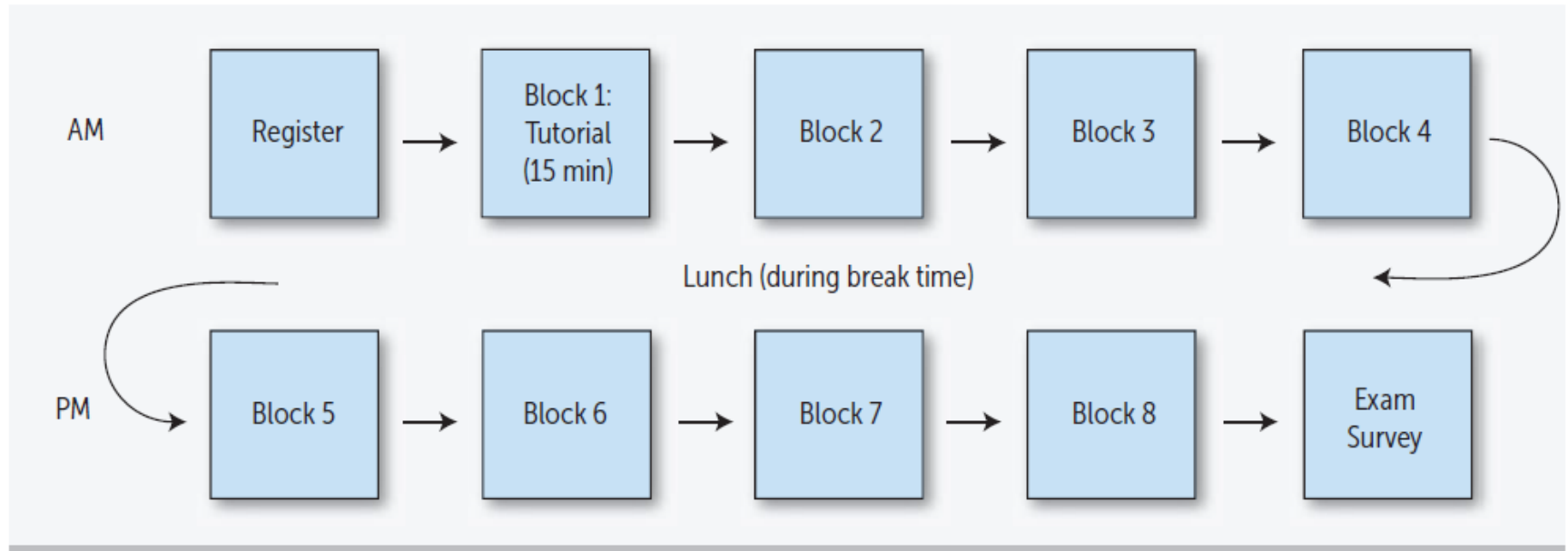
^a Vertical lines show interquartile range. Source: www.nrmp.org.

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？

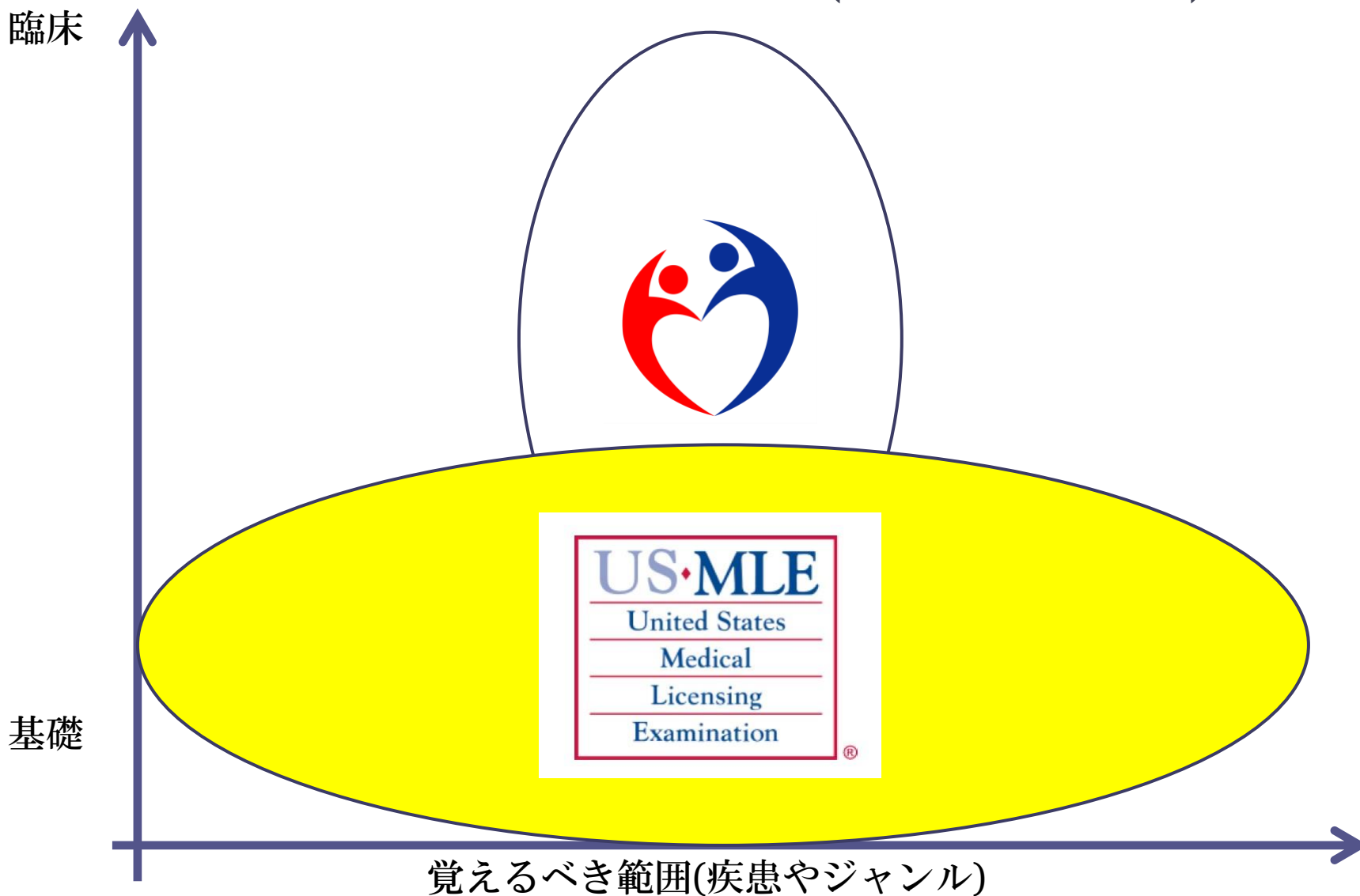


今だから
ようやくわかる
基礎医学

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)

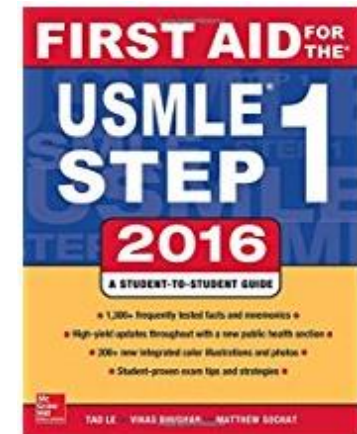


体験談(4回生末から)

- 「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