

● 実習内容

1. 渡慶次仁一(Dr. Jinichi Tokeshi)先生のクリニック見学 (Family medicine)

一週間、渡慶次先生のオフィスにて外来見学を行った。初日は7:30にオフィスに集合との指示であった。メインの Kuakini Medical System とは別棟の Physician Tower 内のオフィスに向かうと、マンションの一室のような扉で少々ノックするのに緊張したが、ノックをすると返事がもらえて中に案内された。(受付の女性は渡慶次先生の娘さんで、後で話を聞くと入り口の扉は別にノックしないで普通に入ってきて OK とのこと。) 実習内容としては、1日のルーティンが概ね決まっていたので、下に記載する。

初日：オフィスに集合し、オフィスとは別棟にいる渡慶次先生の患者さんの下へスタッフの方と一緒に向かう。そこで数人のバイタルチェックを行う。(ここでバイタル測定を行った患者さんは2日目以降、学生がバイタル測定を行い、記録表に書き込んでから毎朝 7:30 にオフィスに集合する。) オフィスでは、スタッフさんたちが渡慶次先生の診察前に問診などを行うため、基本的にはその場に立ち会う。(機会があれば問診することもある。) 問診後には渡慶次先生の診察時に再度立ち合い、バイタルなどを PC に打ち込むなどの作業を手伝う。その後、ほかに問診・診察などない場合には渡慶次先生が患者さんと話している様子を見学させていただく。

2 日目以降：朝のバイタル測定を終えて、7:30 にオフィスに集合し、同様の業務内容を進める。

1 日の始めあるいは終わりに渡慶次先生から様々なお話をしていただける。彼自身は沖縄出身で、剣道や居合道の段位を持っている方なので、日本文化に関するお話や、自身の経歴・医師としての在り方などに関してもお話ししていただける。また、別途メールにて様々な資料を送ってくださるので、時間があるときに目を通してみると良い。渡慶次先生との話の中で、いかに自分が日本文化を知らないことに気づかれた。日本語の語源・歴史といった日本文化を理解し、日本人としてのアイデンティティを持ちつつ海外で医療を提供する姿を間近に見られたことを感謝している。また、医療を行う立場にあって患者の差別は絶対にあってはならないという言葉に感銘を受けた。年齢・性別・人種・疾患といった様々なファ

クターがあるといっても医者は患者のサーヴァント（召使い/尽くす者）であるという教えが印象的であった。今はご高齢になり、仕事量は減らしているそうだが、それでも週 6 日外来をこなしているのは感服しかない。昔は 24 時間 on call のようなワークスタイルだったそうで、お産なども対応していたという話を聞いた。Family medicine という領域において、担当患者の一生を診る医師像も見ることができたことは貴重な経験であった。

2. Internal medicine

4 チームから構成される。チーム編成は、Upper-Level(UL/2 年目)、Intern(1 年目)、現地学生（3 年生/4 年生）、observer。observer は 1 人ずつ各チームに配属される。病棟業務の見学が主で、合間に講義やベッドサイドティーチングが行われる。基本的には患者への接触が不可となっており、チームのシャドウイングがメインとなる。（実際には、場合によっては聴診・身体診察もやらせてくれることもある。）自分が何を学びたいか、やってみたいかを優先してくれるので、午後は早めに帰って勉強時間に当てたいなどの希望も聞いてくれた。希望すれば毎日のプレゼンテーションなどは行える。基本的には月曜日～土曜日が実習日で、日曜日がオフ。日曜日にオンコールの場合には休みをずらすことも可能。そのまま日曜日にオフということも可能だった。

<1 日のスケジュール：通常時>

6:00 Medical Residency Conference Room(RCR)に集合

- 主にカルテの確認
- Pre-round として、現地学生と共に患者さんのもとに診察へ

7:30 Upper-Level(UL/2 年目),Intern(1 年目)と合流

- 先の診察なども踏まえて再度カルテの確認
- 各チーム内で情報共有、治療方針の確認
(朝ごはん食べながらやっていることが多かった)

8:30-10:00 各患者の上級医(attending)の下へ

- チーム内のディスカッションが終わったら各 attending の下へ行きその日の治療方針などについてプレゼンテーションを行う

10:00-11:00 CCU round

- 全チームが ICU に集合し、ICU の先生と情報共有
- カンファレンスだけでなく、ICU の先生からの講義などが行われることも

11:00- 残りの事務

- Attending へのプレゼンテーションが残っている場合にはプレゼンテーションを済ませる

➤ その他カルテ記載、処置などあれば片づける

12:00-13:00 終了次第、帰宅（時間はチームによる）

<1日のスケジュール：call day>

AM 上記の通り。

PM 患者が来たら問診・身体診察・初療などの様子を見に行く。17:00 頃目安に解散。

上記に加え、曜日によっては朝カンファレンスや症例検討・臨床推論、EBM などのイベントが行われることも。チーフレジデントによる現地学生・オブザーバーへの講義などがあることも。毎週火曜日は half day となっており、午後はレジデントたちが近くの QUEEN'S 病院で症例発表会などを行っている。希望すれば連れていってもらえるので、参加してみても良い。

<実習を通じて>

今回の実習における私の一番の目標は、「私個人のスキルアップ以上に自分の眼でアメリカの医療現場の様子を見て、日本の様子との違いを知る」という経験をすることであった。その上で、アメリカの良さ、日本の良さを肌で感じる事が出来れば卒後の研修に向けた収穫になると思い実習に臨んだ。

アメリカの研修医・医学生は朝早くから患者回診・カルテ記載・治療方針を検討し、午前の内に業務のほとんどを完了させている部分が印象的であった。業務風景としては、Upper-Level(2 年目)・Intern(1 年目)は日本で言う後期研修医、現地学生（3 年生/4 年生）は日本の初期研修医に相当する業務のように見られた。アメリカでは学生のうちから問診・身体診察・カルテ記載・日々のプレゼンテーションを積極的に行っており、日本の学生実習とは異なっていた。臨床現場で働く上でのコミュニケーションスキルやルーティンワークの形成を考えると、アメリカの学生教育は先を行っていると言えると思う。特に毎日の患者プレゼンテーションとチームディスカッションは、臨床推論の実践とフィードバックの繰り返しで慣れと情報の取捨選択が身につくように感じる。また、学生が個人で回診や問診・診察などを進んで出来る体制は非常に有意義で、日本の実習でも学生の動ける範囲・ルーティンワークを増やしても良いと思う。学生個人でプロブレムリストを挙げて治療方針を考えて症例検討し、都度フィードバックを貰う点は非常に参考になった。一方で、日本での学生実習でも、カルテ記載から 1 つの症例に時間をかけて体系的に学習して症例プレゼンを行ったり、カンファレンスで発表したりする部分では日本の実習も必要かと感じた。上級医（attending）の先生方は各チームの患者さんをまとめて診ているので、相談先として機能もしていた。

その点では日本のシステムも近いものがあると思った。学生は朝早くから実習し、比較的午後はプライベートの時間に当てられていたので、個人的には取り入れてみてもいいのではとも感じた。

アメリカの学生教育スタイルは確かに日本の学生教育よりも研修医に教育に近いものがあると感じた。臨床推論や EBM、問診・身体診察・プレゼンテーションなどは日本の初期研修教育と同様である。一方で、日本で研修医になれば必ず学ぶとも言え、私は卒業までの期間をいかに研修医レベルに近づけるかを意識して勉学に励もうと意欲が湧いた。今回の実習は、私が知りたかった双方の違いと共通点を自分で感じ、考え方を变えるきっかけになったという点で実りあったと感じている。

ハワイ海外選択 CC を迷う方々へ

確かにアメリカの学生実習は日本よりもアクティブであると感じたが、一方で学年としては日本の研修医と同学年であることからもある程度の差があるのは割り切ってもいいかと思う。もちろん参考になる部分は多く、日本の医学部 6 年生でアメリカの医学部 3 年生と同じ業務をこなすには 4 年生からの学生実習の密度を上げる必要があると思う。逆に言えば、4 年生から実習の密度を上げる（特にプレゼンテーションやカルテ記載、ガイドラインや治療方針の検討）ことで、同レベルに達することが出来るとも感じた。また、既に 5 年生、6 年生で実習内容に不安が残る（私のような）場合でも、現地学生の様子を観察する中で研修医に求められるスキルを間近に感じ、研修開始前までに身につけるべき能力を確認する良い機会であった。もちろん、英語で動く現場についていくのにまずは必死であったが、研修医になる姿を想像して日々実習に取り組める点で非常に有意義な時間を過ごしたように思う。実習が終わって感じることだが、やはり英語でのコミュニケーションスキルは重要であった。私はその点後悔はしている。（今後の英語学習の励みになった点では良かった。）しかし、それと同程度に 1 ヶ月間の海外実習で学びたいものを決めていたので有意義に過ごせたように思う。（実際に、私は実習＋勉学のみならず、初の海外一人暮らし経験＋観光にも時間を費やすと決めていたので、その旨チーム内のレジデントとも話し、見計らってくれた。チームの皆さんにも非常に感謝している。）

● 現地生活

➤ 天候

5 月は雨期から乾季への移行期のように、晴れていても急に雨が降ったり、1 日中 1 日中暑かったり、雨風が強く寒かったりと、柔軟に調節できる服装が好ましい。とは言っても、基本的には日中 25℃以上（30℃近く）で、夜も 20℃前後な

ので、薄手の羽織物 1 枚 + T シャツ + 短パン + サンドルで私は問題なかった。後述するが、病院内は寒く、脱ぎ着しやすいパーカーやカーディガンなどを 1 枚持っていくと良いかもしれない。

➤ 交通機関について

◇ バス (The Bus)

オアフ島では鉄道が 2023 年 7 月に開通し、順次拡張予定となっているが、車とバスがメインの移動手段となっている。

バスを利用する際には、HOLO カードというチャージ式のカード (「Food land」や「times」、「ABC ストア」で買える。) を購入し、web 上でチャージして使用すると便利だと思われる。ハワイのバス路線はそれぞれ「○番」というナンバリングがされていて、同じバス停に複数路線のバスが来るうえ、行き先が全く違うこともよくあるため、Google Mapなどで自分が乗るのが何番のバスなのかよく見ておいた方が良い。

しかしながら、やはり少々日本のバスとは感覚が異なることを頭に置いたほうが良いようで、例えば、車内の中で「不審な人に声を掛けられた」「お金を要求された」というようなことも稀にあるそう。席に座る際はなるべく通路側に座る (窓際だと、通路側に不審者がきた場合に逃げ場がないため) ほうが良いと聞いていた。実際は、日中の利用で何か危ない目にあうようなことはなく、明るいうちは何事もないことがほとんど。しかし、不慣れな感じを出さない、乗車時は周りに少し気を配りながら利用する、などを心がけながら乗るのが得策であることは間違いない。また、バスによっては乗り換えが必要となることがあるが、乗り換えで降りなければならない場所があまり治安の良くないところになってしまう可能性もあり、バス停の周りの治安、乗り換えの有無なども含めてルートを考えて方がよい。特にチャイナタウン・オールドダウントOWNは、夜の治安に不安がある。暗くなってからは一人でバスを利用するのは避けたほうが良いと思う。また、一般的に市内を走っている The BUS は持ち込める荷物のサイズに制限があるので注意が必要である。

◇ タクシー

滞在中、タクシーは利用せずに過ごしたので、参考までに私の 1 学年上の先輩の報告書から引用させていただく。

「タクシーに乗る際も、アラモアナの周りなどでは特に「白タク」が多いため注意が必要かと思います。日本と異なり、街中でタクシーを拾えることはほぼ無いので、電話して呼ぶのが確実だと思います。もし入寮前にホテルに 1 泊などする予

定などあれば、ホテルではどこのタクシーを呼ぶことが多いか聞いておくと安心だと思います。また（海外に行き慣れている方なら問題ないかもしれませんが）日本ではあまりなじみのないチップのシステムがあるため、頭に入れておくとういだと思います。」

◇ Uber

夜遅くにアパートに帰る際には、Uber を利用した。バスよりも治安の不安は少なく、アプリ上で全て完結できるので便利だった。また、タクシーよりも値段も安く、チップなどの煩わしさもないので活用していた。

一方、デメリットとしては繁華街以外で利用する場合には、配車に時間がかかることがあるので、利用予約などの対策をしておくとう便利。

➤ アパート；Kaluhikai Lane (Kuakini apartment)

留学生は、#10 もしくは#10A のいずれかを予約をできる。担当の Paula さんとのやり取りの中で予約の希望を聞かれたので、希望すれば宿泊可能。私が滞在した期間は#10 で日本人男子学生と 1 ヶ月間ルームシェアをした。#10A には同じく日本人の女子学生が 2 人滞在していた。私も含めて 4 人で夜ごはんを食べたり、週末に出かけたりすることが多かった。（休日の過ごし方については後述の通り。）以下、#10 についての話を記しておく。

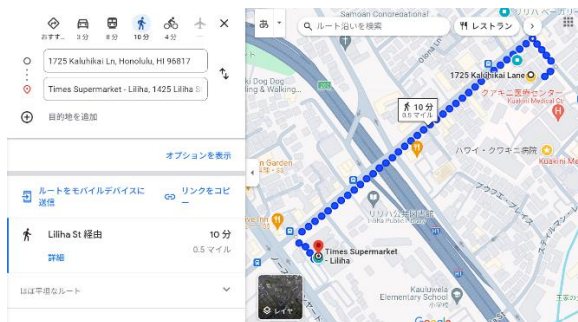
写真を載せておくが、大概のものはアパートにあった。おそらく他の留学生たちが残してくれたものと思われる。冷蔵庫・電子レンジ・炊飯器・電気ポット・IH といった家電はそろっており、包丁・ハサミ・箸（菜箸はなかった）・しゃもじ・まな板・ザル・フライパンといった調理器具も揃っていた。調味料などは持参したほうがいい。また、掃除機・クイックルワイパーなどの掃除用具も置いてあったので、数回使わせてもらった。新しい洗濯機が#10 のベランダについており、洗剤さえあればきちんと利用できる。（アパートメントの一角にコインランドリーがあるようだが、quarter（＄25 硬貨）を数多く用意する必要があり、洗濯と乾燥でそれぞれお金がかかるよう。）#10A の場合には、#10 の方々と仲良くなって洗濯機を貸してもらえないか相談してみても良いかと。寝室が 2 部屋あり、学生はそれぞれの部屋を 1 人ずつ利用した。コンセントの差し口が少ないので、延長コードは持ってきた方がよい。部屋のクーラーはうるさいものの、作動自体は問題なかった。

#10A に滞在していた女子学生たち曰く、シロアリが発生していたようで、ゴキブリやアリ、コバエ、蚊などの虫よけあるいは殺虫剤などはあったほうがよさそうである。幸い、#10 では虫の発生などはなかった。また、生ごみなどの処理はこまめにしておくとう虫の発生は防げると思う。

➤ 食事：

実習日は基本的に自炊しており、週末の休日に機会があれば外食していた。朝ごはんや昼ご飯は病院内のカフェテリアで調達することもできる。また RCR に軽食やおやつなどもあるので、簡単に済ますことも可能。

- ✓ スーパー：times supermarket（ハワイで2番目に大きいチェーンスーパーみたい）ドン・キホーテが買収したそうで、日系企業の食材・調味料（ふりかけなども）・レトルト食品はほとんど買える。また、薬局も併設していて、薬剤なども手に入れることは可能。洗剤・化粧品（シャンプーやボディソープなども）・殺虫剤といったものまで手に入る。



✓ 周辺外食

周辺のレストランなどはほとんど行っていない。近くのチェーンや有名店だけ載せておく。

Liliha Bakery：アパートの近くに。パンやスイーツの他、ご飯ものも充実。

マクドナルド：times supermarket の近くに。

Subway：times supermarket と同じ敷地内に。

➤ 休日/観光

休日は観光に充ててリフレッシュしていた。以下に訪れた観光地をいくつか記しておく。あらかじめ週末の過ごし方などは決めておくと、動きやすいと思う。（特に交通手段や天候などは十分考慮したほうがいい。）

☆ ビショッブミュージアム

ハワイの歴史、貴重な品々などを展示している博物館。30分ほどの日本語ガイドがあり、そこでハワイ王朝の歴史などを大まかに把握してから展示品を見てみると楽しめる。また、各展示品の説明を QR コードから無料の日本語（スマホで）で聞くことも出来るので良かった。その他、ハワイの自然に関して展示したコーナーや、プラネタリウムなどの上映もあり楽しめる。

☆ ワイキキ周辺

言わずと知れた観光地。アパートからバスで 30 分ほどで行ける。スーパーなども豊富なので、観光がてら食材調達などもできた。

少し離れるが、アラモアナショッピングセンターは最大級のショッピングモールで、食材調達などにも最適。ここから少し離れると Walmart やドン・キホーテもあり、お土産調達や日本の食材調達にも良かった。

◇ ノースショア

ピルボックスのトレッキング、ビーチ、ウミガメなどの自然に触れるにはもってこい。トレッキングは、前日雨が降るとかなりぬかるんで滑りやすいので要注意。また、少し離れたハレイワ地区ではご飯やショッピングも楽しめた。急に雨が降ってくることもあるので、服装などは気を付けて。

行き帰りは Uber で。(アパートの友達と一緒にいったので安く済んだ)。ビーチ⇄市街地はバスあるいは徒歩で。

◇ ハワイ大学マノア校

フードコートと構内売店を目当てに。フードコートは平日のみ、売店は日曜休日なので、訪れる際には注意が必要。

◇ カカアコ地区

ソルトショッピングセンターには飲食店も多く、観光客も賑わっていた。土曜日に実習が早く終わったので、土曜日限定のカカアコファーマーズマーケットに足を運んでみたが、色々なお店が出店していて楽しめた。JABSOM もこの近くにあるのでキャンパスを一目見に行くのもありかと。

◇ カイルアビーチ/ラニカイビーチ

東海岸のビーチで、ワイキキ周辺の喧騒から離れたビーチなので、非常にのんびりした時間を過ごせた。

◇ China Walls/Spitting Cave

大きな波を間近に見ることが出来るスポット。臨場感があってハワイの自然を感じられた。

◇ アラモアナビーチ

5 月第 4 週が祝日（戦死者を悼むメモリアルデー）で、ランタン・フローティング・セレモニー（灯籠流し）が行われていた。大勢が集まり、夕暮れとともに灯籠が沖へと流れる様子は幻想的であった。

➤ 持ち物

1 か月滞在で持って行ったものをリストアップしておく。

◇ 衣類：下着や肌着などは現地で捨ててもいい用を持って行った。アロハシャツが現地で正装扱いなので、2 着ほど持って行ったが特に正装が求められる場面はなかった。

- ✧ タオル：アパートにもバスタオル・フェイスタオル・ハンドタオルがそれぞれ 1 枚ずつ用意されていたが、捨てても良いように数枚予備を持参した。洗濯機が使用出来なかった場合も考えて、手洗い用に吸水タオルも 1 枚持参したが今回は使用せずに終わった。
- ✧ ケア：シャンプー（オールインワンのもの）・洗顔料・化粧水・乳液
- ✧ ドライヤー：アパートにもあったが、持参した。
- ✧ シェーバー
- ✧ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ✧ 食料：お菓子類・お蕎麦・味噌汁・調味料類（醤油・めんつゆ・顆粒だしなど）・緑茶
- ✧ サンドル、スニーカー（普通の白いスニーカー）：休日/実習で使い分け
- ✧ 水筒
- ✧ 延長コード・充電器類（110V～120V なので、ほとんどのアダプターが対応しているかと。プラグも A タイプで変換の必要なし。）
- ✧ 洗剤：衣類用・食器用（食器用は備えてあった）
- ✧ 洗濯ネット
- ✧ 小さめのショルダーバッグ/バックパック
- ✧ スーツ・ワイシャツ・ネクタイ・革靴（渡慶次先生実習で持って行っただが、襟付きシャツとスラックスにスニーカーで問題ない。）
- ✧ ビニール袋・圧縮袋・エコバッグ
- ✧ 排水口用ネット：生ごみの処理などが楽だった。
- ✧ 折りたたみ傘：急に雨が降ることもあり、重宝した。
- ✧ 薬類：風邪薬・葛根湯・整腸薬・下痢止め
 持って行っただが、使用せずに済んだ。念のため持っていく方がいいと思う。
 （税関対策として、英語での説明書など用意しておくで安心。基本は未開封のままスーツケースに入れたが、紛失リスク対策で、小分けのパウチに入れて機内持ち込み用も用意した。）

- ◆ 入国審査用に、滞在先ホテル/アパートの住所、帰りの航空券情報、オブザーバー参加案内（Paula さんから事前にメールにて頂ける。）、海外旅行保険証などは機内持ち込みしておいた。

➤ 滞在中の諸費用（参考までに）

- ✧ アパート：部屋約 22 万円（\$1400）＋保険約 1.5 万円（\$100）
- ✧ 実習前後ハワイ滞在ホテル：約 3 万円×2 日分＝約 6 万（\$400）
- ✧ 航空券（往復）：約 10 万円

- ✧ ESTA 申請：\$21
- ✧ ポケット wifi (1 ヶ月)：約 5.5 万円
- ✧ 交通費：空港⇄ホテル送迎バス約 7000 円 (往復分)、The Bus (公共バス)
代約 6 千円 (\$ 40)、Uber 約 5 千円 (\$30)
- ✧ 現金：\$280 両替→\$ 100 余り
チップ利用も考えて、\$1 札は多めに持っていくと良い。
- ✧ その他食費交際費など、生活スタイル次第