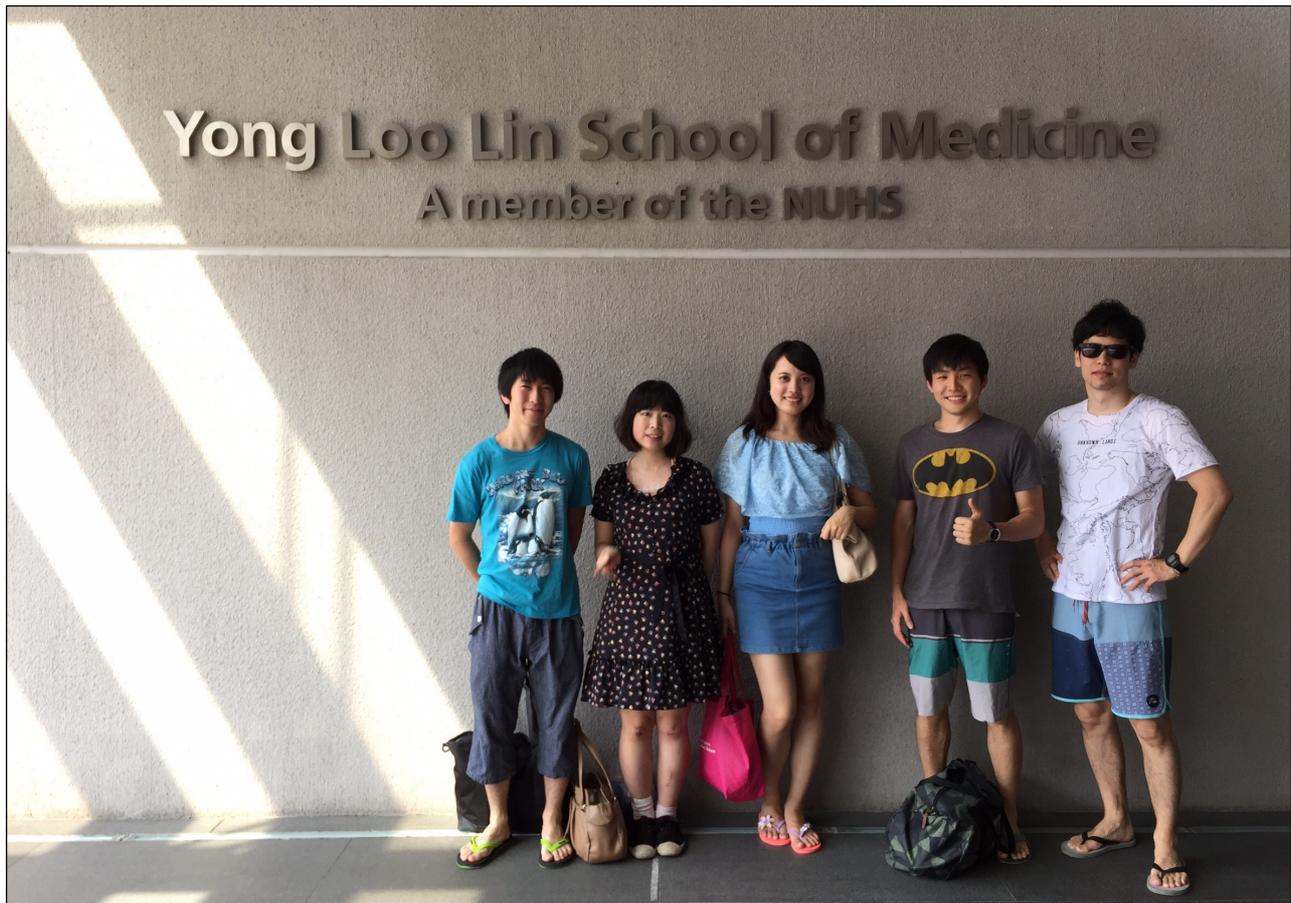

NUS 血液内科海外実習

hematology department
-2016年4月4日-2016年4月29日



シンガポール国立大学海外実習報告書
期間：2016年4月4日～2016年4月29日
診療科：血液内科

私はシンガポール国立大学で4週間血液内科で実習をさせて頂く機会をいただきましたので報告書をまとめました。

シンガポール国立大学に志望した理由、実習の内容、実習後の生活や週末の生活、オススメできる大学かどうか、について主に記していきたいと思います。

まずシンガポールは東南アジアの主権都市国家かつ島国です。マレー半島の南端、赤道の137キロメートル北に位置しています。高度に都市化されており、人材開発に積極的なことで知られ、教育、医療、経済競争力で高位に順位づけされているそうです。(by ウィキペディア)



志望動機について

僕がシンガポールを志望した理由はほぼここにあると思います。

都市国家なのでとても綺麗で安全で、クーラーが十分に効いており夏が一番好きな私にとっては全く問題はなくむしろ好都合と思っていました(とても綺麗で安全でしたがクーラーが効いていない区画もあり非常に暑かったです)。

またシンガポール国立大学は世界の大学ランキングでも非常に上位に位置しており、ランキングを信じやすい私はランキングを見ただけで留学してみたいと思いました。

つまり、クーラーが効いていて賢い生徒がたくさんいる国ということでシンガポールを留学先に決めました。

シンガポールでの実習内容について

私は血液内科という診療科で4週間実習させていただきました。他の神戸大学からの実習生が2週間、2週間という形で2つの診療科をまわっていたことを考えると少し異色でした。

まず実習は月曜日から金曜日の毎日あります。

月曜、火曜、水曜はだいたい同じことを行います。以下に月曜日から水曜日までの流れを示します。

朝8時半から病棟での回診

3人で1チームを作っています。コンサルタント、レジストラ、メディカルオフィサーという3人でチームを作っているケースが一般的でした。（コンサルタントが上級医です）
大部屋から見て回り、最後にICUに行くという流れです。海外では質問しないとバカだと思われるので誰かに聞いたのでどんな些細なことでもとりあえず質問してみました。本当に忙しそうでしたが僕が質問するたびに丁寧に答えてくださって本当に勉強になりました。

朝10時頃から休憩



回診が終わると次は外来なのですがその前に必ず30分ほど休憩をとります。
どの先生もそのくらいの時間には回診を終え、みんなで飲み物を食堂で飲みます。日本ではあまり見ないのですがmiloというココアのような飲料が大人気でした。
誕生日の先生がいらっしゃると皆さんでお祝いするのも慣例らしくこういったことも数回ありました。

朝10時半頃から外来

曜日ごとに決まった外来があるため、先生は月から金まで外来を持っていました。患者さんの胸には患者であることを示す緑色のシールが貼ってあり、助手さんが患者さんを患者の席に案内します。患者の席は医師と向かい合うことなく90度の角度が保たれておりました。学生は後ろに座り、見学しています。患者さんと患者さんの間の時間に先生が病状などを説明してくださいました。基本的には外来は英語なのですが、中国語しか喋れない外来患者さんが来られた時など、僕が絶対に外来の内容を理解できない時はそのことを見越して簡単な宿題を与えてくださったので暇をすることなく大変多くのことを外来中に習得できたと思います。

昼1時頃から昼食

病院の下にショッピングセンターと地下鉄の駅があるため様々なレストランで様々な人々が食事をしてしています。

昼2時頃から外来見学または手技見学

手技見学では骨髄穿刺やIT（髄注化学療法）、PICCの挿入を見学させていただきました。

骨髄穿刺や髄注化学療法はレジストラと一緒に3回行くと後は研修医が自分で行って良いというシステムでした。レジストラの先生も若く、非常に若いうちから様々なことを経験させてもらえる環境だということがわかりました。

PICCの挿入は普段は放射線科医が実施するのですが、今回一例のみ血小板の数値が非常に低いということで血液内科の先生が担当されていました。

以上で1日が終了します。だいたい午後5時前までというケースが多かったように思います。

金曜日は朝にミーティングがあるため7時半に集合ですが、それ以外はほとんど上記の流れと同じように進んでいきます。

木曜日はカンファレンスの多い日で、朝に相談症例を持ち寄る検討会、昼からは午後の外来がない代わりにジャーナルクラブが実施されていましたが、それ以外は上記の流れと同じように進んでいきます。

やはり現地の先生同士の会話となると理解が非常に難しく、ミーティングやカンファレンスは苦労しました。

以上が実習の内容です。

どの先生も質問をすれば非常に熱心に答えてくださいますし、英語がわからなくても最終的には紙に書いて教えてくださるか、中には後で資料をlineで送ってくださったりコピーしてくださった先生もいらっしゃいました。僕は日本では非常に不真面目な生徒で、どうにか早く家に帰るということしか考えておりませんでした。シンガポールでは必死について行こうとしたため実習中に日本の10倍以上のメモを取りました。わずか4週間でしたが多くのことを学べたと感じております。

実習後の生活や週末の生活について

平日について

前半の2週間は実習内容についていくのが必死であったため実習後はその日の復習をして、ランニングをしていました。

幸運なことにニュージーランドのオークランド大学から実習に来ていたランニング好きの学生と仲良くなったため一人で寂しくランニングをするということも無く、神戸大学から一緒に来ていた友人も含め3人でランニングができ、実習についていけない不安を紛らわせることができました。

後半の2週間は実習にも慣れ、少しずつ先生とも打ち解けることができ、先生と一緒に食事をしたり、MO dinnerという上級医が研修医にご馳走をする食事会に参加させていただいたり、先生のお勧めのお店で散髪を試みたりと少しずつ楽しくなってきました。

また現地の学生も毎日のように食事に誘ってくれて、おかげさまで毎晩すごく楽しかったですし、シンガポールのローカルフードについて非常に詳しくなりました。

後半の2週間は実習後の勉強の時間は少し犠牲にしましたが海外ならではの過ごし方ができ、有意義なものだったと思っています。



(カンファレンスルームです。非常に清潔で綺麗な建物でした)

休日について

休日は本当に色々なところに行き、様々な経験をさせていただきました。もちろん有名な観光地には全て行きました。僕の中で記憶に残っているのはマリーナベイサンズの宿泊、7人制ラグビーの観戦、カジノ、マラソン大会に出場したことなどです。

血液内科を4週間回っているオークランド大学の友人に誘われるがままに7人制ラグビーの観戦とマラソン大会への出場を決めました。

World Rugby Singapore Sevensという世界大会が開催されておりました。

15人制のラグビーとは違ってお祭りのような雰囲気の中開催されていました。日本代表は早々と敗退してしまいましたが、試合時間も非常に短くまたルールも15人制と根本的には同じであったため理解しやすく非常に楽しめました。

マラソン大会についてはconey island trail run というトレイルランの10キロ走に出場しました。日本でも何度かマラソン大会に出場したことはありますが、やはり相当な暑さと湿度の中での開催ということで10キロという短距離ですが体力的には限界を迎えてしまいました。

ともに出場した友人は1000人中2位というとてもいい記録を出しておりました。賞賛するしかありません。僕も負けず嫌いが幸いしたのか27位という記録を出すことができました。何より仲の良い友達と何か運動をするのは国境関係なく素晴らしいものだと実感しました。

カジノに関してはマリーナベイサンズの一階にカジノがありましたので体験させていただきました。シンガポール国民は入場料が100ドルということでほとんど行かないそうです。カジノの中では撮影禁止であったので撮影はしていませんが、荷物預け無料、ソフトドリンク無料というサービスが提供されていました。ミニマムベットが25ドルからと高額でしたが損することなく数回遊ぶことができ海外ならではの経験をすることができました。

マリーナベイサンズの宿泊については、先生が部屋を予約してくださっていたので幸運にも宿泊することができました。本当に感謝を言葉で表すことができません。もちろん最上階のプールは夜と朝の両方使用しました。また朝に一人でランニングをしたのですが景色が非常によく、汗かくであることも忘れてしまいました。なかなか経験できるものではないというほどの素晴らしい朝でした。

とにかくシンガポールのガイドブックに掲載されているところはすべて行けたと思っていますし、どこに行くにも神戸大学からのメンバーだけではなく他の国や他の大学のメンバーと一緒に行くことができ素晴らしい経験となりました。



シンガポール国立大学はオススメかどうか

メチャクチャオススメです。

実習の面でも先生方が非常に熱心に親切に指導して下さいますし、実習後の生活も、NUSの学生がみなフレンドリーで親切であるため孤独感を感じることもなく充実したものとなりました。最初の10日ほどは早く帰りたいと思っていましたが、最終週にはもう帰りたくないと思っておりました。それほど素晴らしい実習と生活でした。

最後に血液内科で僕を一ヶ月に渡って指導して下さいましたエスタ先生、ミシェル先生、ウィニー先生をはじめとしてすべての先生とスタッフの皆様に心より感謝しております。本当にありがとうございました。