The University of Leeds　clinical placement in General Practice

---

【目次】

Ⅰ　はじめに
Ⅱ　留学まで
　ⅰPersonal Statement
　ⅱ応募～留学決定まで
　ⅲ英語の勉強について
　ⅳ準備
Ⅲ 実習
　ⅰPark Edge Practice
　ⅱBingley Medical Practice
Ⅳ Leeds での生活
　ⅰLeodies Residence
　ⅱWeekends
　ⅲ帰りに寄り道
Ⅴ 終わりに
　ⅰ謝辞
　ⅱ費用

Ⅰ，はじめに

2017 年 6 月 5～30 日の 4 週間、医学教育振興財団（JMEF）からの Medical elective として、the University of Leeds で臨床実習をさせていただきました。私は General Practice（GP）を希望し、6/5～Park Edge Practice、6/19～Bingley Medical Practice でそれぞれ実習をさせていただくことになりました。

Ⅱ　留学まで

　ⅰPersonal Statement

私は親戚、家族に医療関係者が多く、小さい頃から自然と医師を志すようになりました。また、幼少期から英語や海外の文化に大変興味があり、海外に長期間住んだ経験はないものの、14 歳でニュージーランド、18 歳でロンドン、21 歳でバンクーバーに短期の語学留学をする機会をいただくことができました。

ここで私がなぜ JMEF の英国留学プログラムに参加することになったかお話ししたいと思います。私は、大病院で白衣の医師が大勢の医員を引き連れて回診をする、というよりも、体調を崩した時や慢性期のフォローアップを担う地域の小さな診療所で働く医師を目指しています。将来は両親が働くクリニックを継ぎ、地域の医療に貢献したいと考えています。そんな私にとって、イギリスにおける GP は私にとって目指す医師像そのものでした。GP の本場イギリスでどのようにプライマリケアが行われているか学びたい、というのが本プログラムに応募した一番の理由です。

あくまで私見ですが、日本の総合診療医制度はまだ確立されておらず、どちらかというと大病院での診断という部分が主な役割であるように感じます。一方で地方の小病院での役割は内科慢性疾患のフォローから外科の小手術まで多岐にわたっており、診療科としての立ち位置はまだ明確でないように思います。診断のみならず、治療および処置の一連の流れを幅広く担うイギリスの GP 制度は私にはとても興味深く思えました。日本とイギリスには国民の生活レベルや、国民皆保

険の制度、少子高齢化が進んでいることなど多くの共通点があり、この経験が将来は日本で医療に携わるにあたって必ず生かすことができると考えました。
私は 3 年生の時に本プログラムの掲示を見て、それ以来、何らかの形で海外の医療に触れる機会をいただければと思っておりました。一次審査用の書類を用意しながら、自分ってなんて魅力のない人間なんだろうか、と落ち込んでおりましたので一次合格の知らせを受け取った時には大変驚きました。面接日程の詳細が届いてからは大慌てで飛行機を予約し、担当の先生に頼み込んで一日お休みをいただき、怒涛の東京日帰りを敢行しました。地方にお住いの皆さんは手続きに苦労すると思います。環境に負けず頑張ってください。面接では、志望動機を英語で述べ、それ以降は応募書類に書いた内容について日本語での質疑応答でした。医学的な知識については今年度は問われなかったようです。無事合格の知らせをいただいたときはさらに驚きました。

ⅲ英語の勉強について
私は海外に長期間住んだ経験はありません。小さい頃からなぜか英語が好きで、母が熱心に教えてくれたこともあり、英検などを通して勉強をしていました。中高ではなかなか受験以外の General English に割く時間を作れなかったことを今も後悔しています。英国実習プログラムを知ったのは大学 3 年生の時でした。4 年生の間に試験を受けねばと早めに勉強を始めました。TOEIC、TOEFL、IELTS、英検と様々な試験をうけましたが、それぞれの特徴が違いを様々な能力が鍛えられるので、資格試験だと一概にバカにせず取り組んでみてください。結局面接には間に合いませんでしたが、昨年１１月に、長年の目標だった英検 1 級を取得することができました。語学は漫然と長期間やるよりも、短期集中で目標に取り組むことがもっとも効果的だと思います。医学英語に関しては、3,4 年次の医学英語の授業と、総合診療部の山下教授が主催する English For Medical Purpose（EMP）に参加していました。症例に沿って鑑別疾患や病態をディスカッションしていく EMP は特に良い経験になったと思います。大学によっては英語の OSCE があったり、カルテの書き方のレクチャーがあったりするようですが、そうでない大学は自主的に行うしかありません。また、実習の配属科は渡英のわずか 1 ヶ月前にしか決定されませんでしたので、配属科決定を待たずに勉強をされた方が良いです。留学決定から渡英までは長いようであっという間です。GP を希望される方は、問診と診察の英会話を予習しておくとスムーズだと思います。GP では一つの診療科に限らないたくさんの疾患の中から、病態を元に鑑別を考えていくので、出発前の段階でもっと幅広く医療英語に触れ、アウトプットを繰り返し練習する必要があったと反省しています。

ⅳ準備
ここまでの体験記を読んでお察しの通り、手続きはとても大変です。書いたことのない書類を英語で作り、オンラインの手続きに難儀し、の繰り返しです。特に、母子手帳と、抗体価などの情報が必要な Immunization Record と、CAS 発行後にしか申請ができないビザ取得がとても煩雑でした。ビザは大阪か東京で、しかも平日の日中しか申請ができません。また、パスポートの提出が必要です。ビザ申請から取得までは最大 3 週間かかり、もし申請が却下された場合は再度 CAS を発行してもらう必要があるので、早めの手続きをお勧めします。私は申請に行く時間がなかなか取れず、自費で prior サービスを追加しました。高いのでお勧めしません。

Ⅲ 実習
ⅰPark Edge Practice（6/5〜6/16）
実習最初の二日間は Park Edge Practice にお世話になりました。主に GP の Sarah と、彼女が指導医をしている Kamir（5 年目）と行動していました。
医師 5 名（常勤 2）、Practice nurse、Pharmacist、事務、Receptionist（患者からの電話応対）などの小規模な診療所でした。様々な疾患を扱っており、呼吸器疾患（感染症、COPD、喘息）や慢

性の循環器疾患、精神疾患などが多く、一方で乳児健診や避妊外来、糖尿病患者のフットケア外来なども行われていました。

Park Edge の実習スケジュール（第 1 週目）

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
AM	オリエンテーション	Kamir 外来 Home visit	Clinical Pharmacist Home visit	Tutorial Home visit	Sarah 外来
PM	レクチャー Sarah 外来	Practice nurse	Practice nurse 採血	Juliana 外来 避妊リング外来	

専門医を取るための教育システムについても興味深い話を聞くことができました。イギリスの主な大学の医学部は卒業に 5 年、Foundation（研修医）2 年、その後 GP のコースは 3 年間病院やクリニックをローテートします。GP コースには全体を監督する supervisor と病院ごとに担当する tutor が決められており、Sarah は Kamir の tutor(指導医)でした。GP の資格を取るためには所定の数の症例をこなす必要があり、それぞれの項目についてディスカッション、フィードバックを行います。ただ技術や疾患、症例を評価するだけでなく、「医療資源を適切に使ったか？（医療過剰になっていないか)」「患者の病気への理解は十分か」「患者は今の医療に満足しているか」など、様々な項目がありました。また、医療に関連した社会問題についてのディスカッションも義務づけられており、社会に広い視野をもった医師の育成が図られていると感じました。

自宅や高齢者施設への Home visit にも同行しました。在宅で患者を診る場合、地域に所属しそのエリアのいくつかの GP 患者をカバーする District nurse が毎日訪問を行い、有事には GP による訪問診療と棲み分けが行われていました。Home visit では、患者の診察だけでなく、生活環境、家族関係など、様々なことに気を配っていました。

ParkEdge での診療の流れは、まず患者は午前中に GP に電話をかけ Receptionist が応対して主訴を聞きます。ここで緊急の場合は直ちに Hospital に行くよう指示し、そうでない場合は Urgent かそうでないかを訪ねた上で Triage 担当の医師に引き継がれます。医師により電話で問診が行われ、薬局に行く、休養をとって様子をみる、または今から診察するといった指示があります。イギリスでも医師不足が問題となっているなか、その解決策として医療業務の分担がとてもうまく行われていると感じました。Practice Nurse、Clinical Pharmacist、はそれぞれ医師とは独立して診察や治療（避妊コイルの挿入まで行うのには本当にびっくりしました）にも携わっており、日本のような専門分野による縦割りの医療分担ではなく、侵襲度や専門性による分担が行われていました。

Sarah の家に招待してもらい、ヨークシャーの文化を教えてもらったり、Kamir と日本料理に行ったりと、とてもアットホームな実習でした。

ii Bingley Medical Practice（BMP）

後半の 2 週間は BMP で実習をさせていただきました。こちらは GP としては比較的規模が大きく、患者数は約 30000 人、医師 12 名、看護師 3 名が勤務しており、同じ建物内にもう一つの Surgery、Physiotherapy、Health Care Centre、District nurse centre がありました。前週までとは打って変わって大きなクリニックでの実習となりました。

Dr.Francis を中心とした先生方に Review をいただきながら、病歴聴取、身体診察、アセスメント、カルテを書くまでの一連の流れを、一人で任せていただきました。イギリス英語が難しいことは承知していましたが、ご高齢の方の早口にヨークシャー地方のアクセントが加わると、言ってい

ることの 2/3 程度しかわからないこともしばしばありました。問診には、患者さんの訴えを聞き取ることだけでなく、問いかけや繰り返しを多用して時系列に沿って確認をしていくことも大切だと思いました。ほかにも、採血、皮下注射、さらには筋肉注射まで任せていただきました。イギリスでは、医学教育に対して寛容な患者さんがとても多く、多くの方から優しいお言葉をいただきました。
また、日本と大きく異なっていた点は、文化的背景の多様性です。日本は単一民族国家であり、私が住んでいる佐賀、長崎では、日本人以外の患者さんに接する機会はほとんどありません。宗教についても、仏教徒が多数を占めており、日本人は宗教についてあまりこだわりはないように感じます。イギリスは他民族国家であり、肌の色、宗教ともに様々な患者さんがいらっしゃいました。私が Bingley で実習をしていた時期はちょうどイスラム教のラマダンが終わる時期であり、イスラム系と思われる患者さんには、必ずラマダンで体調を崩している可能性がないかを尋ねていました。また、イギリスの気候特有の問題もありました。日照時間が少ないために、ビタミン D 欠乏症の患者さんが多いこと。特に、肌の色が濃い人種の方では、日光の吸収が悪く、さらに悪化するのだとか。一方で白色人種の方は紫外線のダメージを受けやすく、皮膚癌が問題となることも多いそうです。日本では考えもしなかった事態でした。医療の疫学的な部分についても、日本以外の国に視野を広げてみることの大切さを実感した瞬間でした。

iii

Ⅳ Leeds での生活

ⅰ Leodis Residence

私たち 4 人は Leeds 大学内の Leodis Residence という寮に入りました。留学が近付く中、当初入る予定だった寮には空きがない、大学の他の寮には空きが出るかどうかは 5 月半ばにならなければわからないと言われ、困惑していましたが無事にこちらの寮に決まりました。
寮は 5 人程度が 1 つのユニットで生活するフラットでした。各個人にシャワー、トイレ、洗面所、机、ベッド、クローゼットがついた個室が与えられ、ユニットごとにキッチンとリビングを共有します。建物内にランドリーと乾燥機があり、洗濯はそこで行っていました。全員 Bedding Pack（寝具セット）を事前に購入し、食事付きの寮ではなかったため、必要な人は Kitchen Pack を購入するように言われました。
朝食、夕食は自炊し、昼食はサンドイッチとサラダを持参して生活費は抑えることができました。まさか海外で弁当を作ることになるとは想像していませんでしたが良い経験になりました。イギリスの話をするとまず最初に「料理がまずいんじゃないの？」と聞かれますが、それは違います。日本と同じように 500 円でおいしい定食が出てくることはありませんが、良いレストランに行けばそれ相応のものが出てきますし、自炊が可能であれば、日本より食費は安くすみます。イギリスは多国籍国家ですので、あらゆる国の料理がそろっています。ぜひ、いろいろなものを試してください。一番おいしかったストリートフードは、ヤギのカレーです。苦手だったものはポークパイでした。
今回リーズに共に派遣されたのは、日本各地の全く違う大学から集まった女子 4 人。毎日一緒に食事をし、実習であった出来事や、自分の将来の夢について、週末の冒険について話した時間はかけがえのないものでした。この 1 ヶ月がこんなにも充実した楽しい実習になったのは、一緒に過ごした田中さん、張さん、石原さんのおかげです。本当にありがとう。

ⅱ Weekends

リーズは古い建物が多く、ヨーロッパの素敵な街並みが残っている一方、駅周辺には大きなショッピングモールもあり、イギリス各地へと繋がる列車も通っていて、とても暮らしやすい街です。他には、チェスター、ヨーク、湖水地方、ウィットビー、ハロゲイトなど、ヨークシャーの様々な

都市を訪問することができました。来年度以降ヨークシャー地方へ行く方は、ぜひヨークと湖水地方に行ってみてください。湖水地方へは泊りで行くことをお勧めします。私は湖水地方のアンブルサイドで迷子になって一人で山越えしました。しかし、登山の途中で見た湖の景色は絶景で、困難な道の先にはきれいな景色があるものだと思ったり...。グラスミア湖まで足をのばすと本当に素敵な景色を見ることができます。イギリスでは主に電車での旅になるので、事前に日本でRailPassを買って行くとお得です。

ⅲ帰りに寄り道

実習の前後の 1 週間は休みだったので、帰り路に乗り継ぎ空港があるアムステルダムに数日滞在することにしました。4 年生の夏にカナダのバンクーバーに 3 週間語学留学した際の友人と久しぶりの再会を楽しみました。彼女との会話の中で心に残っているのは、「あなたの国は強い文化を持っているのね」という言葉でした。ヨーロッパの国々の中でも、日本の文化は埋もれていない。日本人は協調性を重んじるあまり、意見を主張しないと感じていた私にとって、この言葉は日本文化の強さという新たな一面を見せてくれました。他国の友達と話をするのは文化や生活の違いを理解し、より広い視野を持つ上でとても有意義だと思います。

ⅳその他

お金についてですが、私は海外にある程度の期間滞在するときは Cash Passport を利用しています。日本から Cash Passport の口座に入金しておけば、海外で現地通貨として引き出せます。また、その残高の中からクレジットカードとして利用することもできます。万一足りなくなった場合は日本から入金してもらうこともできます。通貨の切り替えもインターネットでできるので便利です。イギリスはじめヨーロッパはなにかとカード支払いが便利です。アムステルダムには、カード支払いしか受け付けていない店舗も多くありました。クレジットカードは必須です。

Ⅴ 終わりに

ⅰ謝辞

望月様をはじめとする医学教育振興財団の皆さま、イギリスでお世話になった Dr Francis、Dr Harding、病院のスタッフの皆さま、Ms Alison、Dr Dessoffy、佐賀大学の山下教授、小田教授、木本様、学生課の川村様、ご支援くださった佐賀大学医学部同窓会様、背中を押してくれた両親、部活動の仲間に心から感謝を申し上げたいと思います。今回このような貴重な経験をさせていただき、本当にありがとうございました。イギリスでの経験は、今後の私の医師としての人生に、かけがえのないものになると確信しています。

ⅱ費用

往復航空券約 20 万円
実習費（通勤費）70£
寮費（寝具、キッチンセット含む）588£
食費　150£
その他、前泊などの宿泊費、観光、外食など