

海外臨床実習報告書

2026年 2月 3日

氏名 大原優奈

下記の内容で実習しましたので、報告いたします。

1 実習施設名

ミシガン大学整形外科

2 実習期間

2026年1月5日（月）～1月30日（金）

3 実習施設の概要

ミシガン大学はミシガン州のアナーバーという町にあり、様々な学部を有する総合大学です。町中にミシガン大学の施設が点在しており、図書館やスタディラウンジなどは自由に使えますし、無料で入れる美術館や博物館、パフォーマンスもありました。アナーバーのダウンタウンにあるセントラルキャンパスの北東に大学病院がありますが、アナーバーだけでなく周りの町にもミシガン大学のヘルスセンターがあり、大学病院だけでなく外病院でも実習を行いました。写真はミシガンユニオンという場所でスタディラウンジやレストラン、カフェ、ショップなどが集まった施設と、法学部の図書館の外観です。



4 ミシガン大学整形外科を志望した理由

海外臨床実習を通して、医療の最先端と言われているアメリカの医療が日本とどのように違うのか学生のうちから経験できることを魅力に感じ学内選考に応募しました。またスポーツ医学や舞台医学の分野に興味があり、その分野がより確立されているアメリカの整形外科で多くの症例を見ることができると考え、候補の科の中から整形外科を選びました。

5 実習に向けての準備

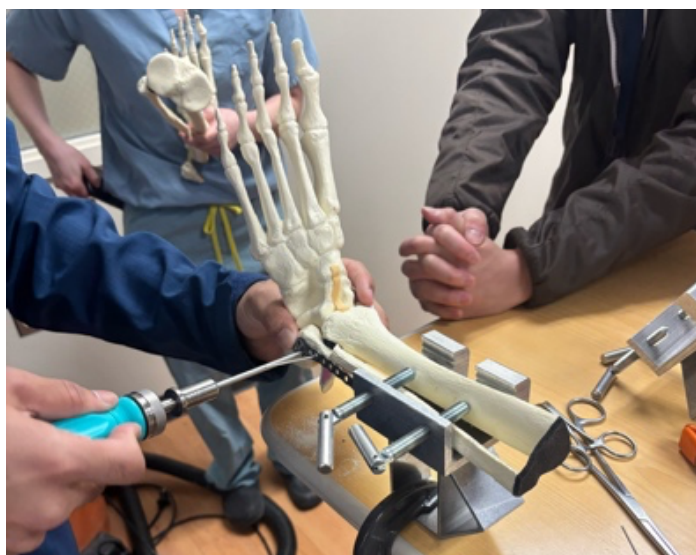
医学英語に関しては夏休みにハワイ大学で行われた医学英語のプログラムに参加した他、講義資料の医学英単語を普段から併せて覚えるようにしていました。外科だったので解剖と手術法の勉強、縫合は特に力をいれて練習し、事前に学内の整形外科でもギプス、シーネ固定の練習や創処置、手術・外来見学などをさせていただきました。生活面ではブーツや帽子、カイロなどの防寒具を準備しました。

6 実習内容

実習は事前に希望を聞いていただき、前半2週間は関節チーム、後半2週間は外傷チームとスポーツチームに属することになりました。1日の流れとしては、朝5:30~6:00から入院患者さんの回診があり、その後手術に入るか外来見学に行くという流れでした。週2回ほどは朝の回診のあとにレジデント向けのレクチャーがあり、様々なテーマでアテンディングやレジデントが講義をする他、模型を使った手技の練習や手術法に関してディスカッションすることもありました。また指導教官が現地の医学生と同じ体験をしてほしいと言ってくださり、平日の夜の当直と土曜日の日中の当直の機会もいただきました。

手術は7:30から始まり1日に3~4件、多い日には6件あり全件でスクラブインさせていただけました。終了時刻は早い時で16時、遅い時には21時近くまで長引く時もありました。関節チームでは股関節と膝関節の人工関節置換術、外傷・スポーツチームでは肩関節、肘関節、足関節、手、骨盤など様々な部位の手術を見ることができました。術前の患者さんに同意を取りに行くところから、入室前の物品の準備、麻酔の補助、清潔野を作る工程を手伝い、術後にリカバリールームに行くまでの流れを全て体験できました。術中は近くで術野を見ることができ、鉤引き、吸引、縫合といった手伝いもさせていただきました。手洗いの方法やガウン・手袋の着方など日本と異なることが多く初めは戸惑いましたが、看護師さんやPhysician AssistantやSurgical techといった様々な職種のスタッフと会話をしたり、症例数を重ねるごとに、どのように動けば役に立てるか掴めるようになり、関節チームの最後の症例では手術中の動きが成長したと言ってもらえて嬉しかったです。外来では日本との違いを実感でき、medical scribeという医師の診察時にカルテを書記する仕事や、音声入力、選択式+自由追記のフォーマットのおかげで、医師が書類仕事にかかる時間が少ないように感じました。

また、それぞれの患者さんの保険に合わせて治療法やPTの回数を選んだり、電話で同時通訳しながらの外国人診療を見る機会もありました。特に勉強になったと感じた点は、医師の患者さんへの話し方や声かけです。朝の回診では、私が実際に身体診察をさせていただく機会もあり、決まり文句だけではなく患者さんの言葉に対してのリアクションの難しさを実感しました。アメリカの医師は身体所見をとる時や処置のたびに You're doing great. や Perfect. など褒め言葉をたくさん使ったり、フレンドリーに話すことで患者さんもより自分の考えを表現しやすいように感じ、日本でそのまま使うのは難しいかもしれませんが、要素を取り入れてみたいと思いました。そのほかにもレジデントが週に1回学生向けのレクチャーを設けてくれたり解剖の機会もあり、画像の読み方やスプリント固定の仕方などたくさんの学びがありました。写真はお世話になった指導教官の Dr. Aibinder と最終日に撮ったものとプレート固定の練習の様子です。



7 生活環境

1月のミシガンは-20~0℃と日本では考えられないくらいの気温で、朝早くに病院まで歩いて行く必要があり慣れるのに苦労しました。大学の周りは綺麗に除雪されていましたが、少し離れると常に道路に雪が積もっている場所があったので雪道用のブーツは必須でした。ただ、一度慣れてしまえば余裕で出歩けることにも驚きました。

ダウンタウンの周りはお店が多く活気がありますが、大きいスーパーは郊外にあり、バスが時間通りに来なかったり歩行者用の横断歩道がなかったりと車なしでは行きにくかったです。ただダウンタウンにも小さいスーパーや飲食店はたくさんあるので買い物に困ることはそれほどありませんでした。近くの大都市シカゴにも電車で簡単にアクセスでき、週末を利用して小旅行しました。留学生との交流もすることができ、知り合いが増えて充実した期間でした。



↑ 留学生用の食事会にて

8 反省点

実習スケジュールがハードで体力的に慣れるまで受動的になってしまったり、世間話に入り込むのを躊躇ってしまうことがありましたが、現地の学生がレジデントとどのように関わっているかを見てからは気さくに自分の意見や興味のあることを話して相手に自分自身を知ってもらうことが関係を築く上で大切だと感じました。また英語力の面では、特に間違っていたとしても文法や表現がおかしくても自分の意見に自信を持ってハキハキ話す勇気が大切だと実感しました。学生のうちにわからないことをなんでも質問し、一見難しく感じることにチャレンジしてみるということをもっと早くから実践しておけばよかったと感じています。3月にも海外臨床実習も控えているので、自分の思いをきちんと言葉にできるように気をつけながら準備して悔いのない実習ができるように一層頑張ります。

9 後輩へのメッセージ

1ヶ月間本当に忙しいスケジュールでしたが、学生のうちに海外の臨床現場を体感できることは、豊富な症例数やシステムの違い、患者さんの接し方どれをとっても今後医師として働く上でとても良い体験でした。選ぶ科や施設によって実習の内容は全く異なると思いますが、興味がある分野をより詳しく知ることのできる絶好の機会ですし、日本と海外の雰囲気の違いを比較できて面白いと思います。さらに、他の国からの留学生や現地での友達、興味のある分野で活躍されている先生方と知り合えることが何よりも貴重な機会だと思います。また、1ヶ月という長い期間アメリカにすることはなかなかない機会だと思うので、アメリカならではの食事や文化などライフスタイルを体験したり、イベントに積極的に参加して現地の友達を作るのも良い楽しみでした。将来外国で働くことを考えている人にとっては本当に良い機会だと思いますし、日本で働く上でも様々な働き方を見て考え方が変わるきっかけになるとと思います。

10 未来への飛躍基金への感謝

今回、今年から新たに始まったアメリカでの海外臨床実習に応募させていただきました。一部制限はありましたが現地の医学生と同じように実習させていただき充実した学びの多い貴重な機会でした。振り返るとあっという間でしたが、毎日全力で取り組み、理想とする医師像がより明確になったように感じます。初めは周りと比べて能力が劣っているように感じることもありましたが、少しずつできることが増えて、逆に自分の弱い点が見つかったりと、実際の臨床現場での実習を通して人との接し方、人間性の面でも成長しなくてはならないと実感しました。これからも常に貪欲な姿勢を忘れずに、座学の勉強だけでなく診察や手技など臨床現場に直結する技術を磨きたいという意欲もより一層高まりました。このような実習に参加する機会をいただけて未来への飛躍基金にはとても感謝しています。今回学んだ知識と得た繋がりを大切にしながら、これからの実習を実りあるものにできるよう精一杯頑張ります。

