

University of Kentucky

USA

伊藤美沙 先生

2019 年

・自己紹介

はじめまして。University of Kentucky Nutrition Department で大学院生一年生をやっている伊藤美沙です。私は、もともと医学部を卒業し、循環器内科医を志しており、インターベンションを中心に日本で研鑽を積んでいました。ところが、いろいろ思うところがあり、卒後5年目の夏に日本をでて、現在アメリカで栄養学部で学生をやり直しております。

たまたま、ネットサーフィンで週刊北原をみつけ、非常におもしろかったので、北原先生にコンタクトを取ったところ、今回ブログを書かせていただけることとなりました。

ここでは、留学の動機、入学手順、卒業に必要な事などをご紹介しますと思っています。

アメリカの大学院で PhD をとった方は自分の周りを探してもいなかったもので、情報集めに苦労した思いがあります。私の経験が皆様の参考になれば幸いです。

・動機

Q1 なぜ留学をしようと思ったのか？

幼少期のころから留学には漠然と憧れていました。海外ドラマの ER をみては「カーター先生 カッコいい」「カーター先生みたいになりたい」と胸を熱くしていました。実際に医学部5年生あたりとなると、周りの賢い同期たちは USMLE を勉強し、「オレは将来世界に通用する〇〇医になる」と宣言するのを傍で聞いていました。なので、いつか留学するぞ！と決めていました。

Q2 なぜ臨床留学ではなく、研究留学？しかもポスドクでもなく、大学院生から？そして、なぜ栄養学部？？

最初からこの形でいくとは自分でも思っておらず、紆余曲折ありました。結論からいえば、「アメリカの教育をうけて、栄養学と研究の仕方を手っ取り早く学ばれたかったから」です。（のちに“手っ取り早く”というのは大きな誤算だということは入学後に痛感することになります）

さて、どういう形で教育を受けるのか？

まず、臨床留学をしたいかどうかです。当時は非正規フェローという道を知りませんでしたので、前述した賢い同期から話をきくと、レジデントからやり直す方法しか知りませんでした。

レジデントもっかいやるの！！？ と自問自答して

それはヤダ

即決でした。一般循環器のレジならまだしも一般内科は辛い。（内科認定医の試験でもそれは再確認しました。循環器の点数以外ひどいものです。興味がうすいので勉強が苦痛でしょうがありませんでした）そして、レジデントをもう一回やるだけのモチベーションがないことに気づいたのです。つまり、なんとなくカッコいいからだけではきっとアメリカでやっていけないと。

なので、純粋に「なぜ留学したいか？」に立ち返りました。例えば、外科医なら、「もっと症例を経験したい」「日本ではまだレアな術式を学び日本で普及したい」「銃創を含めた救命ができるようになりたい」などが挙げられますよね。一方で、内科医なら「ティアニー先生のように診断がバシバシできるようになりたい」「家庭医になって日本でもっと制度を普及したい」などが考えられます。私がなにをアメリカで学びたいか？それは栄養でした。

普段の外来でよく思うんです。動脈硬化の最大リスクである糖尿病患者にやせなさい、スイーツ食べるな、運動しろ、塩は1日6gまでとかアドバイスという名の命令をいっておきながら、もし自分が患者だったら「そんなんできてたらそもそも糖尿病にはなっていない」って反発するだろうなと思っていました。かといって、やせるいい手段を知っているわけでもないし、ぶっちゃけ栄養についてはよく知らない。栄養のスペシャリストといえば栄養士さんだけど、病院の栄養士さんにいろいろ突っ込んできいても「そこはお医者さんのほうが詳しいんじゃないですか？」と言いつ返されてしまう。自分で調べてもいまいち自信がない。自分全然栄養わかんないなと痛感したのです。

また、こんなエピソードもありました。

当直していて、40代メタボの心筋梗塞（MI）の患者がきたときに、「この人はなるべくしてMIになっているよね」と自分でいって、ハッとしました。わたしはこういう人たちが患者にならないようにする診療をしているのだろうか？栄養が動脈硬化予防に大事なのはわかりきったことです。ただ、具体的にはどうしたらいいかといわれるとガイドラインに沿ってアドバイスはできますが、それもなんかコレジャナイ感がありました。内科医の腕の見せどころは診断だけでなく疾患の予防なのではないかと思うようになり、全く予防医学的に栄養がわからないことがわかり、こりゃ、本格的に栄養勉強しないとイケない気になってきたのが医者3、4年目ぐらいでした。

ということで、栄養を自分で勉強してみるものの、いまいち自信がでないのは独学だからというのがありますが、論文をよんでいても本当かそれ？と置いていたからです。ここで新たな発見をします。わたし論文の鋭い読みもできないし、そもそも研究ってよく知らない。

以前の上司の指導のもと臨床研究はかじった事があるのですが、その時も統計もわからないし、そもそもこんな方法でいいのかなど全くわからない事だらけでした。（もっと医学部でこういうこと教えてくれたらとも思います。あまり真面目な生徒ではなかったので、実はそういう授業があったけど自分が認識できていなかっただけかもしれません）

ということで、わたしは、栄養と研究を学びたいと思うようになりました。その時は医師4年目でしたので、大学院ならきっと両方学べると思い、いろいろと日本の大学院を調べてみました。でも、なんかちょっと違うと悶々としていたところ、アメリカで研究をしている Y

先生に「YOU アメリカ きちゃいな YO」と言われ、まさに青天の霹靂でした。その手があったか！と早速調べると自分のやりたいことが盛りだくさんのプログラムがわんさかあるではありませんか。多分、肥満大国といわれてる USA はそういう需要があるからなのかもしれません。

ということで、最終的に、私は、栄養と研究を学びにアメリカに留学すると決めました。

あと、日本では MD, PhD って普通で、わたしもそういうものなんだと漠然と PhD はいつかはとるものと思っていたので、アメリカで栄養と、研究を学べて PhD も取れて英語も学べて、多分論文とかプレゼントかも学べるなんて一石二鳥どころかむしろ一石でその辺の鳥全部うちおとせる！ととらぬ狸の皮算用をしていました。

自分が所属する研究施設の一部

吹き抜けてて気持ちいい

UK グッズの売り方がもはやハイブランド

(UK はケンタッキー地元民から愛されまくっており、その辺のスーパーでも UK グッズが手に入ります)

・入学手順

ここではポイントに絞ってご紹介します。

① 書類選考と面接の2段階

② 書類選考はすべてオンライン。日本にいながらすべてできる。

必要書類は TOEFL、GRE（大学院生用のセンター試験的なもの、TOEFL の 100

倍難しい、2度と受けたくない）、CV（履歴書）、英訳の大学の成績表と卒業証書、

3通以上の推薦状、PS（statement of purpose 意気込みを語る熱い手紙）

③ 面接もスカイプでできる。（アメリカ在住なら大学負担でお呼ばれされますが、日本在住だったからか、私はスカイプ面接でした）

④ だいたい 11月～12月くらいで応募しめきり、1月～2月くらいに面接、2月終わりくらいから合格通知、3月くらいから繰り上げ合格通知、4月 15日までにいきたい進路を決定する

簡単にご紹介しましたが、基本は日本にいてもできるよ！というのがポイントです。

・なぜ University of Kentucky (UK) ?

University of Kentucky (UK) にしたのは、単純に金銭面での待遇がよかったからです。

そもそも、どこにいてもきっと楽しいし学びはあると思っていました。なので、決め手は

金銭面での負担が少ないところでした。

UK のいいところ

- ① 授業料が卒業までタダ！
- ② scholarship がついてきた！
- ③ 物価、賃料が安い！（ボストンやら NY やらシカゴはエグいらしい）
- ④ 治安がいい！
- ⑤ 田舎なので誘惑が少ない！自然が多い！馬、牛、リスの楽園！
- ⑥ 田舎だから余裕があるのか人が基本的に親切！

というところで、今の所 UK で大満足です。

・カリキュラム～卒業に必要な過程～

ここでは、さまざまなポイントで退学というトラップが学生を待ち受けています。

まず、各学期の総合成績を B 以上（A、B、C、D、E の五段階評価）にしないと退学です（強制送還ともいいます）

次に、在学 2 年以内に 36 単位の授業を修了し、自分で **dissertation committee** に入ってくれる教授たちを召還してはじめて **PhD Candidate** になる試験を受けられるのですが、これに受からなければ退学（強制送還）です。

そもそも **PhD candidate** とは **PhD 候補生**。入学しただけでは候補生ですらなく、ただの学生。候補生になる試験をパスしてようやく **PhD** にふさわしいかどうか審査される対象になります。

さらに、ようやく **PhD Candidate** になっても研究成果をあげて論文書いて、最終的に **dissertation defense** を通らなければ卒業できません。

と、わたしの知っている日本の制度とはえらい違いです。アメリカの大学院は学部によって修了単位数は違いますが、概ねこのような流れが一般的だそうです。

授業では **PCR** やウエスタンブロット、マスペクトミーなど実験で使われる実験手順の原理や生化学、遺伝学、統計学、栄養学など基礎・応用・発展を学ぶ授業（基礎と言っても大学院生レベルなどで進むのでスピードがはやいことはやいこと半端ない）をやります。気分的にはハリポッターです。遺伝学とか栄養学といっているとハリポッターな感じになります。

来学期からは栄養学の詳しいやつを学ぶそうです（現時点ではわたしも全く見当が付きません）

さらに、試験もあります。1ヶ月に1回各授業で中間試験があり期末試験もあります。だいたい筆記試験です。当たり前ですが、授業も筆記も英語でたじたじです。予備知識がない実験の理論を英語で学ぶというのは思った以上に苦痛でした。すべての専門用語が新出英単語なので、予習・復習が欠かせません。医学部の時にやったであろう生化学など基礎はもうアラサーの頭にはのこっておらず（そもそも入っていません）、仮に残っていたとして英語ではいわれちゃあお手上げです。

周りが24歳前後の中一人アラサーが混じっているのも滑稽な図ですが、アジア人は比較的若く見られるので、今の所違和感なく溶け込んでいるはず（周りが早熟で、私が未熟という指摘もあります）

また、Journal club という抄読会や外部講師を招いてのセミナーおよび学生の研究発表が毎週あり、定期的に何かしらの形で発表する機会がきます。発表は長いもので1時間あり、アホほど容赦ない質問がきます。ここでの質疑応答のスマートさというのも要求されます。

授業や発表以外では proposal といって grant(研究費)をもらうための申請書を書く訓練をしたり、論文をかいてみたり、実験計画を立ててみたりといろいろやるような気がします。ただ、周りの優秀な学生はさらりとやってのけるので要領がいいのだと思います。これは、実績として CV にのり、将来の就職活動に影響するのでみんな頑張っています。

- ・ポストドクとの違い

こんなに手間をかけるならポストドク留学でよくない？

確かに多くの日本人研究者は日本で学位をとってポストドク（ポストドクター）として留学され、素晴らしい業績を残しています。

なので、個人的に考察したポストドクのメリット・デメリットをご紹介します。

ポストドクのメリット

- ・授業がないので自分の研究に集中できる

ポストドクのデメリット

- ・日本で PhD とってからでないと留学できないはず
- ・もし PhD をもってないとテクニシャン扱いになる可能性もあり身分が保証されない
- ・いつでも首を切られる可能性もあり

(日本からお給料もらえるならこの心配はありませんが)

つまり、ある程度一通り自分で研究ができる人ならポスドクからの方が逆にいいのかもしれませんが。ただ、わたしは現時点で研究ひとりではできない上に、せっかちなので日本の大学院を修了するまでなんて待てない!!! と思い、きちゃいました。どっちがいいかは個人の価値観だと思います。

- ・ PhD と Master の違い、日米の違い

よく本屋で話題になっている MBA 保持者が語るアメリカ大学院的な話は、日本でいうところの修士、つまりマスターなのです。実は大学院受験を志した時は、その違いもよくわかっていませんでした。修士は基本的には2年以内でとるように設計されたコースです。だからといって PhD より簡単！なんてことはまったくなく、エグいくらい宿題もでるし、ハードな2年となっています。

修士 (master) と博士(PhD)の違いは自分で研究をするかどうかの違いです。つまり、将来何をしたいかによります。自分でラボを運営するとかなら、PhD は必須です。

ラボ運営を目的としない人たちがなぜ master や PhD にいくかというアメリカでは4年制大学を出ただけでは就職活動の際にいい仕事につけない (起業は別) という事情もあり、修士課程か博士課程に行く傾向が強いからというのが挙げられます。

例えば、アメリカでは、栄養士さんになりたいからマスター行って資格取る、理学療法士になりたいからマスター行って資格取るというのはよくある話です。

また、企業も修士や博士をもっている学生を非常に優遇し、いいお給料を提示するそうです。PhD はマスターと比べより特定の分野に関しての深い知識と技術をもっているというのが特徴で、そこが企業の募集とマッチすれば高額報酬をもらえるそうです（製薬業界など）ちなみに、社会的にも PhD ホルダーだと尊敬を受けるそうです。

（日本は全く逆とききました。日本では逆に博士持っていると企業から使いにくい、年をとっているなどといって採用率が低いそうです。ですので、日本の博士たちは教授になれる一握りを除いて万年助教のリスクがあると伺いました）

・総括

あまり知られていないアメリカ大学院をざっくりとまとめてみました。

読みづらい点、わかりづらい点など多々あると思いますので、ご質問・コメント大歓迎です。

Misa.Ito@uky.edu にいつでもご連絡いただければと思います。

みなさまのご参考となれば幸いです。

学生フットボール

UK はバスケがめちゃくちゃ強いと評判ですがフットボールの評判はイマイチです。それでも多くの UK ファンが詰めかけます。ブルーは UK カラーなので客席はブルーです。