第34巻第2号 平成25年3月15日発行（毎月1回15日発行）昭和58年7月9日 第三種郵便物認可 ISSN 1349-2268

2013 APRIL

国試対策の
ベストアプローチ

KOKUTAI 4

月刊 医師国試対策

みなさんの
医学生生活を
応援します！

国試対策 基本はここだ！

国試の基礎知識はこれでOK

マッチング入門

先輩の生の声を参考にしよう

Dr. みゅーまの国家試験に合格（うか）る内科学 ■ 循環器
- 内科のエッセンスが詰まった注目の連載!

Dr.momo の画像診断 ■ 頭痛
- 画像診断の決定版

The Front Line
- 現場重視のオムニバス連載

現場視点で考える 国試の心電図問題
Dr. ばばじろうの ER 最前線
国試に出る? 出ない? 臨床常識 Q

轍 ■ 徳田安春 医師
- ドクター G が総合内科に進んだ経緯を語る

Dr. 齋藤の Case Study
- 真の病態を読む思考過程を講義形式で学ぼう

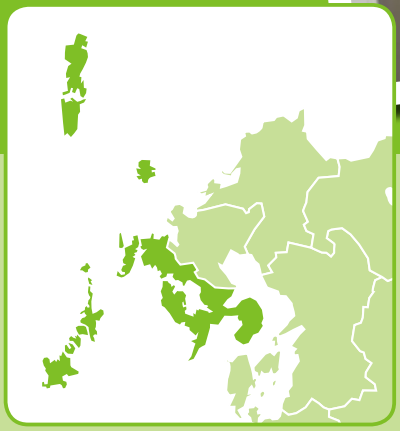
医学教育出版社
http://www.igakukyoiku.co.jp

編集部おススメの初期臨床研修病院

長崎県の研修医が国試合格のキメテを教えます

5年連続マッチング数増加

5年連続マッチング数を伸ばしている長崎県は、多くの研修医から支持を集めています。そんな勢いにのる長崎県の研修医3名が、皆さんの最も気になる国試の勉強方法を教えてくれました。
国試鉄板の問題集や予備校の模試をどんなふうに勉強したのか。忙しい中で、何を基準に病院を選んだのか。合格者のアドバイスから、自分の一年間をイメージしてみましょう。



長崎県内の初期臨床研修病院

- 長崎大学病院
- 済生会長崎病院
- 長崎医療センター
- 長崎県島原病院
- 佐世保中央病院
- 長崎県上五島病院
- 長崎市立市民病院
- 上戸町病院
- 市立大村市民病院
- 佐世保市立総合病院
- 佐世保共済病院
- 長崎県対馬いづはら病院
- 長崎原爆病院
- 長崎北徳洲会病院
- 健康保険諫早総合病院
- 長崎労災病院
- 長崎県五島中央病院

長崎県の研修医が教える 国試合格のキメテ 座談会

県内の研修医３名が国試受験の１年間を振り返って、おススメの勉強方法を教えてくれました。三者三様の勉強方法……皆さんはどのタイプにあてはまるでしょうか。

参加者紹介

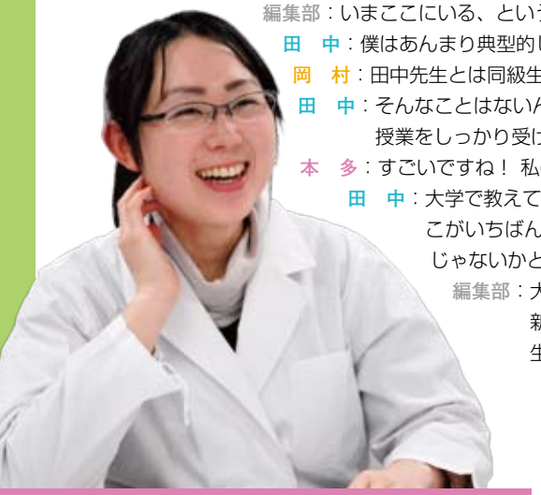
長崎大学病院
岡村 卓真 先生
〔1年目研修医〕
高度先端医療や離島・地域医療を担う大学病院に勤務。たすき掛けプログラム。
友だち同士でSNSを使って勉強し、一年間のモチベーションを維持。自称、知識ゼロから国試合格を勝ち取る。

佐世保市立総合病院
田中 規昭 先生
〔1年目研修医〕
長崎県北部で唯一の救命救急センターを標榜する当院で研修中。基幹型プログラム。
周りとは一線を画した勉強方法。大学のカリキュラムをまじめに受けることが国試合格の近道？

長崎原爆病院
本多 舞 先生
〔2年目研修医〕
長崎大学のたすき掛けプログラム。2年目から急性期医療で有名な原爆病院へ。5年生からポリクリと問題集をリンクさせ、勉強を始める。コツコツ派。直前期は自作ノートで知識固め。

臓器別・科目別の過去問題集 自分に合ったやり方をみつける

岡　村：僕は過去問題集を解くのが苦手でした。本は分厚いし、やり抜くのも大変だし。ずっとやっているとダラけてしまう気がして。
編集部：では、どういうふうにやっていたのですか？
岡　村：基本は学校で行われていた予備校のビデオ講座です。問題集は講座で重要といわれた箇所や、自分で勉強が足りないと感じた部分だけをやっていました。
本　多：私は逆にちゃんとやらないと不安なタイプで、５年のポリクリが始まってから、同時に問題集もやるようにしていました。
岡　村：ちゃんとやる人はそうするんですよね。僕はやらなかったけど。
本　多：もちろん最初は絶対に解けないと分かっていたから、問題や選択肢をパラパラと眺めるだけ。でも見ているだけでも、ここは勉強しなきゃ！ というのが分かって良かったです。
岡　村：僕が言うのもなんですが、６年生から問題集を解くと机上だけの勉強になってしまいます。僕の友だちが本多先生のようにやっていたんですけど、「ポリクリと一緒にやった方が“頭に残りやすい」と言ってましたね。
編集部：田中先生はどうでしたか？
田　中：問題集はほとんどやりませんでした。直前期にやればいいかな～と思っていたのですが、実際に１月になってから解いてみると、思った以上に間違えてしまって焦りました。聞いたこともない内容も出てくるし……、それで解くのをやめちゃいました。
編集部：いまここにいる、ということは無事に合格したわけですが、結構リスキーじゃないですか？
田　中：僕はあんまり典型的じゃないんで、国試勉強の参考にならないかもしれません。
岡　村：田中先生とは同級生でしたが、めちゃくちゃ勉強をしている優等生でしたよ。
田　中：そんなことはないんですが、国試の勉強を「がんばろう～」というよりは、まずは大学の授業をしっかり受けるようにしていました。それが最も効率的かなと思って。
本　多：すごいですね！ 私の周りには田中先生みたいな人はいませんでした。
田　中：大学で教えてくれる臨床の内容は最前線なわけで、最新の知識をもった先生方が「ここがいちばん大事だよ」と教えてくださるので、そういう知識を吸収すればいいんじゃないかと。まぁ後付けかもしれませんが。
編集部：大学の授業内容と国試対策を分離して考える人もいますが、そもそも最新の医学、医療を教えてくるのは大学ですよね。そういう意味で田中先生のやり方は正攻法の一つといえるんじゃないでしょうか。



予備校の模試を受けよう！ やりっぱなしは× 必ず復習を！

田　中：模試はさすがに受けていました。怖かったので。
岡　村：僕は本当に知識ゼロからのスタートで、６月に受けた模試は散々でしたね。問題を解こうと思っても、そもそも症例文の読み方、考え方がさっぱり分からない。
編集部：どうやって盛り返したんですか？
岡　村：分からなかった問題は、頭のいい友だちに「どういうふうに考えて、答えを出したの」と聞いていました。症状、検査のデータからどんなプロセスで診断し、どのような対処をするのか。こういう考え方が理解できるようになってくると、成績も上がってきました。
田　中：僕はまったくその逆で、最初は上位10%の位置にいたんですが、受けるたびに成績は下がっていって……。
岡　村：焦りませんでしたか？
田　中：合格圏内には入っていたので心配はしなかったんですけど、まぁあんまり模試の成績に左右される必要もないかと。他の人が解けた問題を、自分もちゃんと解けているかどうかが大事だと思います。
本　多：受けることも大事ですが、受けっぱなしはダメですよね。
田　中：復習は大切！
本　多：私の場合、間違えた問題もそうですが、正解した問題でも選択肢に注目して復習をしていました。出題されている選択肢は、当然受ける側が知っているという前提だと思うんです。正解選択肢ではなくても、そこから関連知識を勉強するようにしていました。
岡　村：僕は自分がどうやって解いたのか、これを忘れないうちに見直すようにしていました。
編集部：なるほど。模試を受けることによって、現時点での学力レベルを知ることができるわけですが、受けた後が大切なんですね。
本　多：ただ模試を受けるのも大変なんです。最初のころは、座っているだけで苦痛で。机で勉強することがあまりなかったということもあって、２時間くらい経つと集中が切れてしまっていました。
岡　村：僕もそうです。めちゃくちゃ長く感じて、途中で寝ちゃってました。
編集部：そういう意味では、模試は試験慣れ、場慣れという意味でもメリット大ですね。

６年生は忙しい…… だからこそ、研修病院選びは大事

編集部：６年生の一年間は、まずマッチングがあり、途中で卒業試験も入ってきて、最後に国試が控えています。こんな忙しいスケジュールの中、皆さんは何を基準にいまの研修病院を選んだのでしょうか？
田　中：先輩からの口コミで、いまの佐世保市立総合病院を選びました。長崎県を出る理由もなかったですし。
編集部：どういう意味ですか？
田　中：住み慣れた地域で研修することって大事だと思うんです。長崎県は症例数、病院の設備も充実していますし、他県に劣ることは全くないです。研修をするには理想的な環境かと。実際にここ２カ月回った科でも、国試によく出るメジャーな疾患はだいたい見ることができました。
本　多：長崎県はそれほど多くの病院があるわけではないので、逆に症例が集まってくるというのもあると思います。
田　中：また、研修医にもいろいろとやらせてもらえますし、患者さんにどう対応していて、どんな検査データになっているのか、その一連の流れをしっかり経験できるのがいいです。
編集部：岡村先生はどうですか？
岡　村：僕も実家が県内にあるということもあって、田中先生と同じように県外への選択肢は考えていませんでした。
編集部：実際に研修してみての感想は？
岡　村：長崎大学病院はまず指導医の先生がいい。いい意味で教えたがりの先生がたくさんいます。研修もそこまで忙しいというわけではなく、自分の勉強する時間も確保してくれているんですよ。もちろん大学病院なので珍しい症例も経験できますし、プライマリケアの症例も院外での地域医療研修があるので困りません。
本　多：あと長崎大学病院はオープンなところがいいですよね。私も１年目は長崎大学病院だったので。

岡　村：本当にそうです。他県から来た研修医に対しても、学生のころから知っているじゃないかと思うぐらいに接してくれます。県外ウェルカム！ って感じです。

編集部：では、本多先生はどうですか？

本　多：いまは２年目で、長崎原爆病院にいます。原爆病院を選んだのは先輩からの口コミで、病院見学に行ったら好印象を受けたからです。実際に研修をしてみると、外来をする機会がとても多いし、内科も外科も対応するのでそれなりに大変です。

編集部：でも充実した顔をされてますよ。

本　多：もちろんです。指導医の先生からは「検査まではやっていいよ」と言われていて、どんな検査をオーダーして、この患者さんはどこまでやって返すのか、返さないのかを自分なりに考えることができます。その考えが間違っていたら、上の先生が「これはダメだよ」と言ってくれるので、安心して研修することができています。

編集部：皆さんの話を聞いていると、長崎県が５年で連続マッチング数を伸ばしているのもよく分かります。“日本一の研修病院”を目指している県ですからね。では国試の話に戻りましょう。

苦手科目は捨てるのか!?
合格者おススメの勉強法とは

岡　村：苦手科目って、自分に興味がない科だと思うんです。僕の場合は放射線科。見事に捨てました。

田　中：僕は公衆衛生が苦手で、捨てたかったけれど、さすがにこれは捨てられない（笑）

編集部：やらない＝捨てる基準は何でしょうか？

岡　村：それはやはり出題数が少ない科目です。出題数の多いメジャー科目はたとえ苦手な科目があっても、超重要ポイントだけでも押さえておくほうがいいと思います。

本　多：私の場合は幸いなことに卒業試験が国試の内容や形式に沿ったものだったので、卒試を本番の国試だと思って、その期間に苦手科目は徹底的に勉強しました。その分、直前期にはやりませんでした。

編集部：なるほど。ある一定の期間で知識を詰め込み、それをキープしておく。苦手科目克服の一つの方法ですね。直前期にやるのも大変ですし。では、皆さんがおススメする勉強方法は何でしょうか？

本　多：書いて覚えるタイプの人には、自作ノートを作っておくといいと思います。

岡　村：書くのは苦手だったな～。

本　多：過去問題集で分からなかった箇所をまとめた「間違えたノート」、模試も同じように「やり直しノート」を作ってました。見直すときに重宝しますし、直前期に復習できるので役立ちましたね。

田　中：僕もノートは作っていました。自分でちゃんと病気の説明をできるようにまとめていました。

編集部：ノート派が続きましたが、書くのが苦手だという岡村先生は？

岡　村：僕は仲のいいグループで、SNSを使用してコミュニティを作っていたんです。

本　多：どんなことをしていたんですか？

岡　村：ネット上に分からない内容を書き込んでおいて、友だちに教えてもらうんです。他の人の考え方も分かるんで、新しい見方も学べるんですよ。あと問題を出し合ったりして、「この画像問題解けるか！ どうだ」という感じで、気軽にできましたし、モチベーションを保つこともできましたね。

本　多：友だち同士で勉強するのは、私もやっていました。毎週の土曜日に集まって教え合うんです。例えば循環器だったら、Aさんが先天性心疾患、Bさんが不整脈と担当を分けて、それぞれが大事だと思っている箇所を教えるんです。自分たちの教科書を使って。

編集部：友だちというのも、合格のキーワードかもしれませんね。田中先生はどうですか？

田　中：実際にやってみて分かったことなんですが、105回、106回と回数別に分かれている問題集が出ているじゃないですか。これは直前期に３年分をやったのですが、早めに最新の国試問題だけでもやったほうがいいですね。

本　多：確かにそうですね。私はやりたくなかったんですが、友だちに「やらないとヤバいよ！」と言われて、６月ごろにやりました。

田　中：臓器別や科目別の過去問題演習や模試だけだと、実際に国試がどのくらい難しいのかつかめないところがあるんです。回数別をやれば、問題数や難易度など国試全体のアウトラインを理解することができると思います。

編集部：合格者だからいえる言葉ですね。あっという間に時間が過ぎてしまいましたが、とてもいいアドバイスを聞くことができました。先生方、これからも研修がんばってください。

座談会に参加してくれた研修医の先生方、皆さん研修には100％満足とのこと。長崎県の研修が支持されている理由は何なのか？ いろいろと話を聞いていると、新・鳴滝塾と、熱い先生の存在がみえてきました。

NAGASAKI HOSPITAL

新・鳴滝塾

長崎県では、県内全ての臨床研修病院と長崎大学病院が協力して研修医の育成に当たっています。その主幹をしているのが新・鳴滝塾。医学生の病院見学時のフォローから研修医の教育まで、一貫した医師育成の体制を敷いています。県内の研修医同士が交流できるイベントも設けられ、臨床技能をスキルアップできる環境も充実しています。

見学先病院のコーディネートをお手伝い。

今回の記事を読んで、少しでも気になったらぜひ見学へ行ってみましょう。遠方から見学に行く場合、「お金がちょっと……」という人も、新・鳴滝塾が旅費をサポートしてくれます。

■お問い合わせはこちら
長崎県医師臨床研修協議会「新・鳴滝塾」事務局
〒852-8501 長崎市坂本１丁目7-1
● TEL：095-865-8351 ● FAX：095-819-7882
● E-mail：info@narutaki-jyuku.jp
● http://www.narutaki-jyuku.jp/

Interview

事務局長 浜田久之先生に聞く！
研修病院の選び方

皆さんにとってどこの研修病院がベストなのか、それは正直分かりません。ただこれだけ言えるのは、都市の有名病院だからいい研修ができるわけではないということです。まずは第一に本人の“やる気”が大切です。
そしてそれ以上に重要なのが、その“やる気”を最大限にサポートし、未知のチカラを引き出してくれる研修病院をみつけることです。皆さん自身、「現時点で将来どんな医者になるかは想像できない」というのが正直なところではないでしょうか。いま目指している科があっても、それ以外に向いている科があるかもしれませんし、まったく別の分野であなたの能力が活かされるかもしれません。長崎県には県内の臨床研修病院すべてのネットワークを活かし、皆さんの可能性を広げる研修環境が整っています。ぜひ一度見学に来てください。

profile 新・鳴滝塾事務局長。内科医。長崎医療センターで研修医指導に携わり、総合診療病棟を立ち上げる。トロント大学で医学教育を学び、長崎大学病院へ。2011年より医療教育開発センター教授。