

# 医学教育ニュース (第 47 号)

## 特集:国家試験対策

平成 28 年 1 月 28 日 発行

編集 久留米大学医学部教務委員会 広報活動委員会

### 医学部長 内村 直尚 (神経精神医学講座 教授)

医師国家試験が目の前に迫ってきました。この時期に大切な事はもちろん、諦めずに毎日勉強をすることですが、いかに本番で実力を発揮できる準備をするかが重要なポイントになります。

試験に「強いあるいは弱い」とは何によって規定されるか考えてみて下さい。大きな要因としては2つ考えられます。1つ目は試験前日の夜によく眠れているかどうかです。不安や緊張のために入眠できず、睡眠不足のまま翌朝を迎えてしまうと、試験中に集中力や思考力が低下し、実力を発揮できません。睡眠時間は6時間以上は確保して下さい。2つ目の要因としては試験開始の午前9時頃に頭が十分に働く朝型の生活リズムを保っているか否かです。受験前には毎晩遅くまで勉強して、遅寝遅起の夜型になっていることが少なくありません。しかし、夜型のままで試験に臨むと、試験開始時は頭も身体もまだ覚醒しておらず、時差ボケ状態にあり、いくら勉強して知識がついていても実力の半分程度しか発揮できません。100%近く実力を発揮するためには朝型リズムを保ち、良い睡眠をとることが必要なのです。

良い睡眠をとるためには規則正しい生活を送ることが大切ですが、最も大切なことは起床時刻を毎日一定にすることです。また、起床したら朝の光を

浴びることが朝型へ移行するために重要です。人間は起床して光を浴びてから15~16時間後に眠気が出現します。そのため起床時刻を一定にすると、夜間の眠気が生じる時刻も一定となり就寝時刻も規則正しくなるのです。夜になかなか寝付けない人は、早く寝ようとせずに、まず早く起きることから始めることが大切です。「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」が昼と夜のメリハリをつけて規則正しい生活を生みます。

さらに、頭や体が十分に働くには3時間前には起床する必要があります。国家試験は9時30分から始まるため6時30分頃には起床するようにしましょう。そして、午前0時頃に床に就くようにすれば、深い睡眠が出現しやすい時刻に6時間の最低限の睡眠が確保できます。

また、国家試験の前日には不安や緊張が高まり、入眠できないことがあります。そのため試験前日の夜から3日間同じホテルに私を始め精神科医と内科医が交代で1人ずつ泊まって皆さん方を支援します。身体の体調を崩したり、不眠や不安が生じたりしたら、早めに遠慮なく私たちに連絡して下さい。

睡眠を含めた生活リズムをコントロールすることが国家試験合格の近道です。皆さん頑張ってください。

平成 28 年 1 月 28 日

## 「医師国家試験に向けて」

**教務委員長 神田 芳郎（法医学・人類遺伝学講座 教授）**

いよいよ第110回医師国家試験の試験日が近づいてきました。卒業生の皆さんは、これまで6年間に亘り医学の学習をしっかりと重ね、受験に値する学力・技能を十分身に付けていることを強く自負し、自信を持って医師国家試験に臨んで下さい。

今年度は、例年のカリキュラムに加え、総合試験の再試験の導入、さらに昨年の医師国家試験の結果を受けて初めて実施された、MECの合宿講義（8月）、総合試験後の必修問題のための集中講義（11月）を頑張り抜き卒業を確定した今、2月6、7、8日の医師国家試験に照準を合わせ、周到な計画を立てていることと思います。国家試験問題の復習や弱点強化といった学習はもちろん大事ですが、予備校の模擬試験は試験の専門家による今年度の国家試験の予想問題ともいえるものなので、しっかり復習してください。また必修問題は80%以上の得点が必要ですが、一般問題や臨床実地問題は受験者の90%を合格させる相対評価で合否ラインが決定される試験です。特に全国平均で正答率の高い問題については是非しっかり見直してください。また当然のことながら試験は朝から始まります。前々から内村医学部長が指導されているように、早起きをし、朝食をしっかりと、規則正しい生活を心がけてください。本番

の試験で十分な実力が発揮できなければ、これまでの懸命な努力が報われない結果になりかねません。皆さんには、この事を肝に銘じて頂きたいと思いません。

また、大きな行事を控えているわけですから精神的に不安定になることもあると思いますが、1人で抱え込まずに友人同士支え合い、また気兼ねすることなく我々教員に不安をぶつけてください。

実際に会場で試験に臨むと、初めて見る問題が多いため試験の出来について不安になってしまうものですが、皆さんには十分な学力が身につけているわけですから決して慌てず、また途中で諦めず、最後まで集中して必勝の信念を持って、試験問題にあたってください。先にも述べたとおり、皆さんは今年度実施された様々な国家試験対策を頑張りぬいて卒業を勝ち取ったわけですから、平常心で試験に臨み、普段の力を十分発揮できれば必ず合格できます。我々教職員一同、全員合格の報を楽しみにしています。そして4月には、皆さんが笑顔で将来の夢に胸を膨らませ、それぞれが希望する病院で研修医として研鑽を始められ、伝統ある久留米大学医学部の新たな歴史を刻み始めてくれることを心より期待しております。頑張ってください。

平成28年1月28日

## 贈る言葉

全身が診られる医師へ

坂本 照夫（救急医学講座 教授）

久留米大学の建学の精神は「よき臨床医を育成する」ことにあり、九州医学専門学校として昭和3年に開校された初代校長の伊藤祐彦先生（東大医学部卒、九州帝大医科大学長）が第一回の最初の講義のなかで開口一番に「病に苦しむ人が倒れている時に、君ならどうする。素知らぬ顔をするか、専門が違うとか、診断の器機がないからと逃げるか、それでは医者ではない。聴診器がなくとも、手があり、目があり、口があるではないか。そばに行って少しでもその苦痛を和らげる努力をするのが本当の医者である。」と述べられたと、久留米大学五十年史の冒頭に記されている。このことは80年以上経った現在でも医師としての精神に変わりはないことを学生、研修医の皆さんにぜひ伝えたいと思う。

よき臨床医を育成することを理念として設立された久留米大学は、88年の歴史を持ち、九州一円に多くの素晴らしい先輩医師を輩出している。平成24年には久留米大学医学部同窓の横倉義武先生が「地域医療の再興に向けて」ということをスローガンに掲げられ、第十九代の日本医師会長に就かれた。現在2期目として活躍されていることは、我が久留米大学にとっての誇りである。そして、後輩である我々がこのような誇り高き久留米大学で全人的な医療の修練が行えることは大いに嬉しく思うとこ

ろである。

国の医療行政の舵取りにより日本専門医機構が立ち上がり、平成29年度より本格的に専門医養成のカリキュラムがスタートすることになっている。これにより臓器別専門医志向にはさらに拍車がかかり、全身を診て局所へという医療の根幹を見失ってしまうのではないかと危惧しており、現在の地域の救急医療が貧弱になってきているように感じている。なぜならば、近年の専門医志向により、特に、不明熱や外傷などの患者についてはその専門性が不明確となり、何処のどの先生に診てもらえばいいのかなどが分からず、結局多くの医療機関をたらい回しされ不安を抱えている患者が現実存在しているからである。

医師は生涯勉強と言われているが、日々の医療の現場で得た知識やスキルは地域の患者へ還元するための礎となる。これから各々の研修の中での経験の一例一例が重要な財産となるので、先ず全身を観察し、そして局所の診療に進むという基本的な診療姿勢を忘れず、全身が診られるよき医師となることを心より願い、立派な臨床医へ向かって羽ばたいていくことを期待している。

## 贈る言葉

「医学研究部（仮）」を改めて紹介する—学生の自主性を大切に！

鹿毛 政義（病理部 教授）

「医学研究部」をご存じだろうか？学生が中心となって自主的にテーマを決め、学習を行っているユ

ニークなグループであり、基礎臨床を越えた多くの先生方が、このグループをサポートしている。この

平成28年1月28日

「医学研究部」についての紹介は、メンバーの一人である3年生の川上さんが、すでに昨年5月の医学教育研究センターのニュースレターへの寄稿文「学生の“好奇心”を引き出す」の中でなされている。改めて私が本欄で「医学研究部」を取り上げる理由は、その自主的な学習活動は、本学の将来の医学教育を考える上で、重要な意味を持つと考えるからである。川上さんから伺った「医学研究部」の概要を記す。「医学研究部」は一昨年6月発足した。現在、医学研究部のメンバーは5年生1名、3年生1名、2年生3名、1年生1名の計6名である。この研究部は、基礎・臨床医学における研究に興味をもつ有志が集まったサークルである。医学研究部の理念は、「久留米大学の建学の精神に基づき、高い理想をもって実践的な技能と最新の知識をもつ医学者となるべく、学生主導で医学研究について議論し、将来への発展性を模索する活動を行うこと」と、まことに明確かつ高邁で素晴らしい。昨年の具体的な活動は、週に1度、毎週異なる講座を訪ね、先生方の研究の話の聞いたり、実際に研究に関するスキルを指導してもらったりと多彩であり、私も講演を依頼されたことがある。昨年の、あのか祭では、生理学講座の皆さんの指導のもと、糖代謝・脂質代謝・糖尿病などに関するレベルの高い研究発表が目白押しだった。また、昨秋久留米大学において開催された「西日本生理学会」では、学生セッションの部で、彼女らは、「糖代謝・脂質代謝・耐糖能に及ぼす性

差・体格の影響」という演題で発表を行なっている。

研究課題に取り組んでいる彼らは生き生きとして、楽しそうである。私は学生諸君に「医学研究部」への入部を勧めているわけではない。基礎、臨床を問わず、学生が今、日々学んでいる医学という学問は広く深く、知的好奇心をくすぐるワクワクする世界である。「医学研究部」の彼らはすでに、その世界を知っているようだ。一人でも多くの学生が、低学年から、医師となる志を明確に持ち医学を学ぶ楽しさを知って欲しい。そのためには、学生には少しの努力と自主性が必要と思われる。先生方はこのような学生へのサポートを惜しまない。

教職の方へ一言。本学の教育の課題として国家試験の合格率を如何に上げるか、議論が重ねられ、様々な施策が実施されてきた。その施策の一つは、成績不振者を対象とした、学力強化策である。例えば成績下位30名に対し、不振の原因を探り、指導を行う個人面談や講義により学力向上を図る取り組みである。国家試験の不合格者が、成績下位30名に集約される現状を鑑みれば、実効性が期待できる対応であり、久留米大学らしい肌理の細かい指導が行われている。ただ、久留米大学の教育のさらなる充実を展望した時、成績不振対策もさることながら、トップを伸ばすことによって、ボトムをアップする戦略もありと考える。

## 私の教育観

「教育観」について、何気なく「観」をネットで調べてみた。「観」とは「感」に比べてもっと能動的で、自身の思想に基づくものようだ。仏教では、ものごとの表面的な有様を突き抜けて、その本質を見透かす智慧のはたらきをいうようである。私の教

育に対する「観」について、智慧があるかどうかわからないが主観に基づいた率直な気持ちを書こうと思う。

私の時代の卒前教育は、単なる一定の知識の伝授だけであった。それは学生個人の自覚と自己責任の

奥田 康司（外科学講座 教授）

平成28年1月28日

もとに学んで、医師国家試験合格を目指した。大学の講義とはそういうものだとして理解していた。部活の先輩、後輩、OB という関係の中で、医師になる、社会人になる漠然とした心構えは培われていたが、あまり考えずに医師になった。多くのものがそうであったように思う。そして卒後教育においても、自らのモチベーションの中で先輩の背中を見て学んできた。しかしながら、医師として自身を高めてくれたのは日々の診療における患者さんひとりひとりであった。

私には忘れない患者さんとのやり取りがある。15歳の成人型肝芽腫の患者であった。幼少期よりフェロー四徴症で複数回の手術をしていたが、当時成人型肝芽腫は切除しても2年生存がほとんどない予後不良疾患であった。それでも外科医として出来るだけの努力をすることが自分に与えられた使命だと、患者さんが若いだけにそれに意気込んでいた。ところが母親にそれを説明したところ、母親は毅然として「小さい時から手術を何回も受け、いままたどうしてこの子をそんなにいじめるのか、長生きはできないのでしょ」と拒否された。私はその母親の

子供に対する今までの思いと覚悟に愕然とし、医師の立場でしか物事を見ていなかったことに恥じ入った。その子は手術を受けず、その後1年余でお亡くなりになった。切ない……。

医師は卒前、卒後にかかわらず、このような体験を重ねながら、生命の尊厳、患者に対する全人的医療、医師としての人格形成を培っていくものだと実感している。医療の限界に直面し、自らの未熟さに気がつき、より良くしようとするモチベーションを高めていくものと思っている。だからこそ医師の教育は一生継続されるべきものである。その中で、私が学生や若い先生に伝えたいことは「感性」である。まずは「感じる」こと。知識知、創造知に対してであったり、技術や経験知であったり、その他倫理観、企業経営など様々な領域に対して、感性のレセプターをたくさん持って欲しい。それを積み重ねることが、将来のリーダーシップを形成し、イノベーションの発火につながると思っている。そのために私は楽しく教育に取り組みたい。楽しい議論の中で彼らの伸びやかな感性を刺激し、伝わる熱意や情熱を後押ししてあげたいと考えている。

#### ◆編集後記◆

新年明けましておめでとうございます。今回は第110回医師国家試験について医学部長の内村 直尚先生（精神神経医学講座教授）、教務委員長の神田 芳郎先生（法医学講座教授）に特集記事を執筆していただきました。

また「贈る言葉」として本年度に退職される病院長の坂本 照夫 先生（救急医学講座教授）、副病院長の鹿毛 政義先生（病院病理部教授）のお二人に執筆していただきました。「私の教育観」は新たに教授に就任された奥田 康司先生（外科学講座）に執筆していただきました。

医学教育ニュースは久留米大学医学部医学科のホームページ（[http://med.kurume-u.ac.jp/medical\\_news/index.html](http://med.kurume-u.ac.jp/medical_news/index.html)）にてご覧いただけます。皆様方のさまざまなご意見等を広報活動委員会までいただければ幸いです。

編集責任者：杉田 保雄

平成28年1月28日