



## 特集：医師国家試験にむけて

平成22年1月15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

### 巻頭言

### 新しい年にむけて

教務委員長 奥田 誠也（内科学講座 腎臓内科部門、教授）

新しい年になりました。学生諸君、教職員の皆さんには、医学教育に対する意気込みを新たにしておられることと思います。

昨年4月に教務委員長になりまして、入学式、オリエンテーション、教務委員会や、関連病院の会、あのか祭、保護者会、入学試験整理、などいろいろな会議や行事に参加していくうちにやっと仕事の内容や流れが分かるようになってきました。カリキュラムの隅々まではまだ把握し切れなかったためもあり、来年度のカリキュラムに大きな変更はありませんでしたが、医学教育の流れをつかんで遅れをとらないように、カリキュラム検討に努めていかねばならないと感じています。

近年の国家試験の成績不振の一因には学生の勉強習慣不足があるのではないかと、とくに低学年での学ぶ姿勢を早期に身につけさせ、医学を学べる能力と人格を判断する必要があるとの永田学部長のお考えもあり、すこし進級判定を厳しくすることにいたしました。学生には試験対策勉強だけでなんとかするという考えを捨てて毎日の勉強を積み重ねていってください。自ら学ぶ習慣は進級試験や国家試験のためだけでなく、医師として生涯学習を続けていくのに重要なことです。

6年生諸君は昨年の総合試験は好成績で、例年国家試験と総合試験には強い相関が見られるため、来年の国家試験に期待したいところです。第3回目のテコム模試の成績も昨年比で向上しているよ

うですが、くれぐれも油断することなく全力を尽くしてほしいと願っています。総合試験のできに自信のないひとほど、判定があるまで勉強に手がつかなく、国家試験勉強に出遅れてしまうという悪循環を少なくするように、来年度から総合試験と卒業判定までの期間をできるだけ短くしようと考えています。

激励会でも言いましたが、勉強会室を訪ねると勉強している学生をみると、ほっとしますが、勉強した気配もない学生の机が気になります。ひとりのほうが勉強ペースをつかみやすいひとみいるのかもしれないませんが、時々同級生と情報交換をしてください。孤立しないように、努めて同級生と連絡をとりあうようにしてください。

これまで6年間で十分な量の知識は頭に詰まっていると思いますので、これからの残りの時間は、問題の意図を洞察する感を養うように心がけたらどうでしょうか。問題作成者は問題を作るとき、まず正解を思いつき、それに必要な最低限の知識を与え、迷う選択肢を考えます。その意図が読めるようになれば大丈夫です。そういうことを頭に置きながら、過去問をとり、解説書や教科書でチェックを繰り返すことが大事です。

それから、生活のリズムを崩さないように、あまり夜型生活を続けていると、あとで修正するのが大変になるでしょう。あとすこし頑張れば、すばらしい未来がまっています。

### 朝型生活で国家試験 100%合格をめざそう

内村 直尚（精神神経科学講座、教授）

あけましておめでとうございます。

国家試験まで残り約1ヶ月となりました。6年生の皆さんは一生懸命勉強していると思います。ところで、11月のTECOM模擬試験は全国第5位の成績であり、過去最高の結果でした。これだけの実力があれば全員合格も夢ではありません。そのためには

試験本番で実力をいかに100%近く発揮できるかが重要です。

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つは試験前日の夜になると不安や緊張のために入眠できず、睡眠不足のまま翌朝を

迎えてしまい、試験中に集中力や思考力が低下し、実力を発揮できないことが挙げられます。2つ目の要因としては試験開始の9時30分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。

6年生は卒業試験の約3週間前の10月中旬から2月中旬の国家試験までの4ヶ月間は授業がないため、生活が不規則となり、遅寝遅起の夜型になっている人が多いと思います。しかし、国家試験は朝の9時30分から始まり、夕方の4時30分まで3日間続くため、夜型のままでは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、実力の半分近くしか出せません。いくら勉強して知識がついても、その実力を充分発揮できなければ意味がありません。一方、知識はもう一つでも100%近く実力を発揮できれば合格する可能性が高くなります。

6年生の皆さん、今、自分の現在の生活リズムを振り返ってみて、夜遅くまで勉強して朝の起床時刻が遅れていませんか。頭や体が十分に働くには少な

くとも3～4時間前には起床する必要があります。したがって国家試験の朝は6時には起床しなければなりません。しかし、試験当日だけ早起きしても生体時計は時差ぼけ状態にあるのです。いつも10時に起きている人は日本に居ながら4時間時差のある外国に居るのと同じです。この時差ぼけを改善するには2週間以上かかります。したがって国家試験の2週間前からは少なくとも朝の7時までには起きる習慣をつけて下さい。

また睡眠時間も6時間以上は確保すべきです。夜間の睡眠時間が短すぎると睡眠不足となり、昼間の集中力や思考力が低下し、勉強の能率が悪くなります。この時期になって、新しいことを覚えようとするより、今の自分の実力を100%発揮できるように調整した方が効果的です。朝8時以降に起床している人はこの時差ぼけ解消を今日から始めれば少なくとも10%は点数が上がります。ぜひやってみて下さい。そして全員合格を達成しましょう。

## 既卒者国試対策部会の紹介

部会長 石竹 達也（環境医学講座、教授）

6年生の諸君は今、まさに医師国家試験に向けて最後の追い込みの時期に入っているところだと思います。6年間で学んだ医学や医療に関する知識について、幅広い範囲から出題されるため、その準備も私の学生時代に比べると格段の差があることも承知しています。しかし、試験内容や量が異なっても時代時代でみると同じような環境下で先輩たちも国家試験をクリアするために大変な努力をしてきたと思います。そしてほとんどの先輩たちは見事に合格を果たしてきました。昨年11月の総合試験（卒業試験）をクリアした君たちは、全員が国家試験に合格する力を持っていると判定されたと考えてよいと思います。自信をもって国家試験に望んでください。しかし、それは今の時期の最後の追い込み（あがき？）を中途半端にすると辛い結果となる可能性があることも忘れないでください。

既卒者国試対策部会の活動について紹介します。文字通り残念ながら医師国家試験に合格できなかった卒業生（既卒者）を対象に、次年の合格に向けて主に精神心理面からのサポートを行うことを目的としています。メンバーは医学部長、学生委員長、教務委員長と教員数名と担当事務（教務課）からなります。既卒者一人一人に学内コンサルタントやクラブの先輩等の中から既卒者の希望に応じてチューターを選任してきめ細かく対応できるようにしています。担当チューターは既卒者と定期的（数ヶ

月ごとに）に直接会ったり、間接的（電話、メール）に連絡を取り合いながら、学習の進み具合や心理状況などを注意深く観察し、既卒者からの相談に対応します。担当事務は複数の予備校の模試情報や国試受験の事務的手続き事項についての情報の提供を行います。また、既卒者全員を対象とした激励会を年に数回開催しています。現在19名の既卒者が対象となっています。多くの大学では大学を卒業した時点で、国試不合格者は大学との関わりがほとんどなくなってしまいますが、久留米大学では卒業でもこの部会を通して既卒者と積極的に関わる体制もっています。この活動に対しては医学部同窓会から多くのご支援を頂いています。

この部会の最終目標は対象者が不在のための解散です。その最初の足がかりとして6年生の諸君は是非、医師国家試験全員合格を達成してください。既卒者の多くは、現役のこの時期に、卒業できたからひとまず安心という思いから十分勉強ができず、結果として合格できなかったのを大変後悔しています。今春に後悔を残さないよう全力で取り組んでください。人の行動は自分のためだけでなく、他者のためという思いも大きく影響します。後輩のため、久留米大学ために最後の頑張りを期待します。



## 国試にむけて

升井 大介（初期研修医）

6年生の皆さんは卒業試験に合格し、この医学教育ニュースを見る時期には国家試験に向けて勉強する毎日だと思います。

この時期の過ごし方としては、自分自身1年前なので若干記憶も曖昧で役に立つかわかりません。まず一番大事なのは健康管理だと思います。鍋とお酒の美味しい寒い時期になってまいりましたが、風邪をひいてしまうと一大事です。またインフルエンザもはやっていますので予防のため手洗いうがいをしっかりしてください。

体調が悪くなってしまうと勉強できなくなりまし、勉強できなくなってあせってしまうので悪循環になると思いますのでしっかり栄養のあるものを食べてよく寝て勉強してください。

当日までの勉強としては新しいことをせずに、今までしてきたことの復習を繰り返すればよいのではないかと思います。また、過去問を解くことで自分の苦手分野を認識して繰り返し復習してください。今まで受けた模試の結果表を見ることでも分かるのではないかと思います。

前日ですが、正直いってほとんど勉強が手に付き

ません。よく寝てください。平常心を保って試験に臨むことが大切だと思います。持っていくものですが、全部もっていてもできませんので、今まで自分がよく使ってたものをお守り代わりに持参しましょう。

当日、私は公衆衛生の教科書と自分がつくったノートなどのできるだけ最低限のものを持って行きました。また、ホッカイロを持っていったほうがいいかもしれません。試験会場は寒いです。温度調節のしやすい服装がベストだと思います。

試験期間中はその次の日の試験に備えて簡単に復習して早めに寝ましょう。試験が難しいと感じるかもしれませんが、自分を信じて最後までしっかりあきらめないで下さい。意外と終わってみれば点をとれています。自分一人で闘ってると思わずに勉強会室のメンバーや同級生と一緒に闘っていると思って臨んでください。

国家試験受験後は楽しい卒業旅行を満喫してください。今年の4月から一緒に研修医として働きましょう。

## 6年生のみなさんへ 医師国家試験にむけて

永田 寛（初期研修医）

新年あけましておめでとうございます。

6年生のみなさんは1ヶ月後に迫った医師国家試験にむけて最後の追い込みを行っていると思います。例年の久留米の学生の場合、卒試を終えて、旅行に行って、クリスマスを楽しんで、ついでに正月も楽しんで、テレビが通常放送に戻って、気づいたら1月4日だ・・・やばい、しばらく勉強会室に行っていない、卒試までは覚えていたのに、アレ、覚えていない。落ち着いて勉強できない、めちゃ焦る。何から勉強したらいいんだ・・・みたいな方がチラホラおられると思います。でも、みなさんそんなに焦らなくて大丈夫です。この時期にコワイのは焦って空回りすることです。そして空回りから諦めてしまうことです。この時期はみんな不安です。でも、そういう時こそ冷静になって考えて下さい。焦る理由は自分が合格できないんじゃないかと思うからだと思います。しかし、そんな風に思う必要はありません。なぜならみなさんは卒試も受かったし、1年間ちゃんと勉強して実力は十分あります。落ちるのは諦めてる人と本番で焦りまくった人だけです。

現役のみなさんは普通に普段通りにやれば必ず合格できます。これから先、みなさんがやることは、

朝型の生活に戻すこと、過去問を解きなおすこと、ビデオ講義・直前講習を受けること、自分は受かると自分に言い聞かすことだけです。あと一つこの時期だから言えることは何回やり直してもできない問題はもう捨てていいです。国試では100点を狙う必要はありません。自分に向いてない問題も多々あります。本番ではそういう問題は潔く捨てて下さい。そういう問題に引きずられて解ける問題まで解けなくなったら元も子もありません。実際、本番では変な問題がちょこちょこ出ます。そういう時はこりゃ削除問題バイと思って流して下さい。あと、1ブロック終わるたびに会場の周りの人たちが答えを言い合って不安を煽ってきます。そういう人たちも流して下さい。たいがい間違っています。基本的に答えが割れるところは削除されるぐらいの気持ちでいていいと思います。国試で大事なのはみんなが正解するところを確実に取ることです。集団から外れないことです。それだけで大丈夫です。

最後にこの時期にここまで読んでくれたあなたは大丈夫です。まだ心に余裕があります。余裕があれば絶対合格します。自分を信じて最後まで諦めずに頑張ってください。

## 新型インフルエンザの基礎知識とこれまでの経過

渡邊 浩(感染医学講座 臨床感染医学部門、教授)

新型インフルエンザとは動物や鳥類の A 型インフルエンザウイルスが変異によりヒトからヒトへと効率よく感染できるようになったものであり、一度発生すれば、ほとんどの人が免疫をもたないため、通常の季節性インフルエンザに比べ大きな被害が生じる可能性がある。人類は 20 世紀に 1918 年のスペインインフルエンザ (H1N1)、1957 年のアジアインフルエンザ (H2N2)、1968 年の香港インフルエンザ (H3N2) の 3 度の新型インフルエンザを経験しており、スペインインフルエンザでは当時約 18 億の世界人口の約半数が感染し、世界中で 4000 万人以上が死亡したと考えられている。世界人口が約 68 億となり、グローバル化が進んだ現代では、航空機による人の移動が増え、新型インフルエンザが発生すれば、2003 年に短期間で世界中に感染が拡大した Severe acute respiratory syndrome (SARS) の様に、過去のパンデミックとは比較にならない速さで感染が拡大し、世界全体を巻き込んだ社会・経済の混乱、大規模な健康被害を引き起こすことが懸念されていた。

2003 年以降、高病原性鳥インフルエンザ A (H5N1) のヒト感染例が世界各地で報告され、新型への変異

が懸念されていたが、2009 年 4 月突如ブタ由来の新型インフルエンザ A (H1N1) がメキシコで出現し、急速にヒト-ヒト間で感染が拡大して世界中に広がり、6 月 11 日 WHO (世界保健機関) はパンデミック (フェーズ 6) を宣言するに至った。我が国における流行は主として学校を中心に広がり、久留米大学でもあのお祭後に学生の間で感染が拡大したことは記憶に新しい。2009 年 12 月現在、国内の感染者数は 1500 万人以上と推計され、疑いも含め 130 人以上が死亡している。現時点における我が国の新型インフルエンザ A (H1N1) の入院率と重症化率は、それぞれ 0.08%、0.005%程度であるが、通常の季節性インフルエンザや外国との比較はいまだ流行の途上であるため明らかではない。

2009 年 12 月現在、我が国における新型インフルエンザ A (H1N1) の感染者数は減少傾向にみえる。しかし、例年はこれからインフルエンザの本格的流行の時期に入るため、まだ楽観はできない。インフルエンザの基本的な対策である手洗い、マスク着用、うがいの励行および人込みを避けるなどの対策を継続してもらいたい。

### 贈る言葉

### 若いアンビシャスな皆さんへ

赤須 崇(生理学講座 統合自律機能部門、教授)

ふり返るとこの 10 年間、医学部はコアカリキュラム、テュートリアル教育、共用試験の導入など多くの教育改革を行ってきました。教育は大学人の義務とはいえ、前に導入された教育法がまだ定着していないところに、次々と新しい教育法が外国から導入されるという状況が続き、大きなストレスでした。その一方で、新聞報道によれば、世界の大学ランキングのトップ 10 の中には国内のどの大学も入っておらず、東京大学がようやく 22 位という状況だったそうです。しかし、これについて日本の研究者の関心は総じて低く、原因についても研究費の規模や業績の高さを論じるばかりで、内容についての分析は進んでいないようです。少し偏見かもしれませんが、日本の大学から世界をリードするような教育関係の研究業績や教育方法の開発がなされていないこと、社会への貢献度が低いことなどが要因ではないかと思っています。大学で過ごした 37 年の中で私が抱いた感想として、日本の研究者はどちらかと

いうと研究重視で、教育を軽く見る気風があるように思います。本来、研究というものには、広く研究の意義を伝え、共同研究者を募り、次世代へと教育する努力が求められています。特に若い研究者へ受け継がなければならない、どんなにすばらしい研究の芽も、すぐに忘れ去られるでしょう。その意味で、“良い研究は良い教育とともにある”とも言えます。米国やヨーロッパでは、たとえ学生教育であっても、教育方法論や新しい理念を常に開発し、発展に尽力する教授がいます。大学はこのような教育研究者を尊重し、助言を入れながら新しい教育カリキュラムを作り、時には教育理念そのものを発展させてきた歴史を持っています。残念ながら日本ではこのようなシステムがあまり機能していないようで、冒頭のような教育の“黒船”状態になったのかもしれませんが。

医学は生涯学習であり、その最初のステップが医師国家試験です。共用試験もいずれ義務化されるでしょうが、医師として出発するためには医師国家試

験が6年間の教育の中で大きな節目であることは変わりありません。この考えから、本学では医師国家試験を重視したカリキュラムを整備してきました。この中で、医学の理解と正確な知識・技能の獲得、生涯教育へのモチベーションの維持、優れた人格の形成を謳っています。しかしこの様な教育を支えるのはなんと言っても教員であり、「教育することの意味」を明確に備えた見識の高さであると言っても過言ではありません。幸い久留米大学医学部に

は長い歴史と実績を誇る医学教育ワークショップや、最近できた制度ではありますが、若手医学教育者の表彰を行っています。これは久留米大学医学部が、よき臨床医を育てるという理念に基づいて、80年の歴史の中で築き上げてきた制度です。将来を嘱望される若いアンビシャスな皆さん、これからも積極的に後輩の教育に参加され、より質の高い医療人へと進まれることを祈念いたします。

## 国試の思い出

伊藤 信輔（耳鼻咽喉科・頭頸部外科学講座、教授）

私などが国試を受けた頃は、筆記問題から選択肢問題に変わったばかりで、問題は質量ともに軽く、落ちる人は珍しかったように思います。

それでも同級生の一人が落ちました。

失敗の原因は勉強時間が足りなかったことです。彼は極度の淋しがり屋で、喫茶店でしか勉強できないとのことでした。彼の父親は返還前の沖縄主席を務めた剛毅な政治家だったのに、その性格を受け継ぐことができませんでした。もっとも、その後無事に合格しました。

当時は年に2回試験が行われていました。

もう一人忘れられないのは、試験に落ちて自死した女の子のことです。彼女は関西の私立医大に在学中、私なども居た耳鼻科に入局したいと訪ねて来たので、皆で歓待しました。明るく屈託のない様子で、

将来大きな戦力になると期待しました。ところが、最初の国試に落ちてしまい、次の試験の初日の夜、亡くなりました。試験は何度でも受けられるし、いつかは受かるものなのに痛ましい限りです。

医師免許は数多い資格の中で最も価値が高く、それだけに取得するのは容易ではありませんが、最大のハードルである入学試験を通った人には比較的低いハードルの筈です。

努力は報われるという好例を最後にお話します。有名人なので知らない人はいないかもしれませんが、彼は10年以上かかって卒業し、さらに同じくらいかけて数年前、国試に受かりました。卒業時から耳鼻科の同門会員となっており、試験の慰労会には毎回顔を見せて意気軒昂、軍歌を歌っていました。この不屈の精神だけは見習って欲しいと思います。

## インフォメーション

PBL テュートリアル発表会

第1学年 平成22年1月12日(火)

第3学年 平成22年1月21日(木)

第1学年 看護体験実習

平成22年2月22日(月)～2月26日(金)

第4学年 OSCE 試験

平成22年2月20日(土)

第5学年 総合試験

平成22年2月26日(金)、3月1日(月)

第5学年 advanced OSCE 試験

平成22年3月6日(土)

大学院医学研究科 学生募集(後期)受付期間 平成22年1月18日(月)～1月29日(金)

第104回医師国家試験

平成22年2月13日(土)～2月15日(月)



### ◆編集後記◆

新年明けましておめでとうございます。一年の計は元旦にあり。皆様、新年を迎えて、決意を新たにされたことと存じます。来年度から医学部医学科の定員が115人に増員となります。昨年はchangeの年でした。今年は、教育ワークショップもごさいます。病院本館東棟も完成します。久留米大学の未来をcreateしていきましょう。

医学教育ニュースの内容をさらに充実させるために、皆様方の忌憚のないご意見等を広報活動委員会まで頂ければ、幸甚に存じます。

編集責任者： 廣松雄治 yuji@med.kurume-u.ac.jp (内科学 内分泌代謝内科部門)

