

学術国際交流協定大学等への短期留学レポート

学 年 6 学年次

氏 名 上島 鈴奈

1. 留学先 (☑を入れる)

- 南イリノイ大学医学部・PBL コース
- 南イリノイ大学医学部・Elective コース
- コンケン大学医学部 ルール大学医学部
- ウッチ医科大学 バーモント大学医学部
- ポズナン医科大学 タマサート大学チュラポーン国際医学部
- HMEP プログラム・HCCPP コース
- HMEP プログラム・HMEPCC コース

2. 研修先 (複数の科などで行った場合は、全て記入すること)

小児腎臓内科・内分泌内科

科/講座

3. 留学期間 (出発・帰国日も含めた期間を記入すること)

2025 年 2 月 21 日 ~ 2025 年 3 月 24 日

4. 留学費用 (概算でもよいので項目別に記入すること)

・航空券代	<u>229,500 円</u>
・宿泊費	<u>0 円</u>
・光熱水費	<u>0 円</u>
・予防接種代	<u>10,000 円</u>
・海外旅行保険代	<u>21,880 円</u>
・生活費(食事代, 交通費等)	<u>約 100,000 円</u>

5-1. レポート内容【勉学面】

今回の留学に関し、勉学面について記入欄に自由に記述すること。

注意1：必ず留学して良かった点・改善点、留学への心構え・必要な英語力についての記述を含む内容とすること。

注意2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

この度ポズナン医科大学にて前半2週間を小児腎臓内科、後半2週間を内分泌内科の計4週間実習させていただきました。私が小児腎臓内科を実習させていただいた病院はポーランド内でも有数の小児病院であり、各診療科がそれぞれ病棟を持つ大規模な施設でした。そのため、小児腎臓内科以外に血液内科、感染症科、呼吸器内科、耳鼻科、循環器内科を一日ごとに回らせていただき、2週間で小児の様々な疾患に触れることができ、又、英語コースの学生のグループに入れていただき、説明が英語によって行われたため非常に充実した実習を行うことができました。

また、留学して良かった点は日本とポーランドの医学教育の違いを知れたことです。ポーランドにおける実習は、基本的に医師一人が1グループ担当し指導する形式で、グループで患者の回診を行い、問診、身体診察を行い、その後どういった検査を追加するか、血液検査の項目、すべき治療などの症例についてディスカッションを行うというものでした。学生が積極的に意見を出しあい活発な意見交換が行われるところが日本にはない点だと感じ、学生の自主性を重んじる点は見習うべき点の一つだと感じました。

改善点としては、今回内分泌内科の実習ではたまたま英語コースの学生のグループが少なく、ポーランド語コースの学生と共に実習をしたため、ポーランド語で説明を受け、実習の雰囲気を感じる時間がほとんどになってしまうことが多かった点です。もちろん指導医は英語で説明していただき、ポーランド人の学生に患者の回診を通訳してもらったりするため、全くわからなかったという訳ではありませんが、外科で実習した方が言語の壁はより少ないのではないかと思います。

留学の心構えとしては、最初は慣れない海外生活に心が折れそうになることを知っておくことです。ポーランド語は全くわからないし、全てが初めてのことに尽くすため1ヶ月大丈夫かなと不安になりましたが、徐々にどう過ごせば良いのかわかってきて寮生活にも慣れて1ヶ月はあっという間に過ぎたので安心してください。

必要な英語力としては、日常英会話ができるぐらいの英語力と自分が実習する科の医学英語は最低限入れておくことが重要だと思います。実習は英語コースの学生向けに英語で行われることもあるため、リスニング力をつけておくことで充実した実習になると思います。また、問診の際のフレーズを覚えていくとより有意義な時間を過ごせると思います。

5-2. レポート内容【生活面】

今回の留学に関し、生活面について記入欄に自由に記述すること。

注意1：必ず**現地での生活環境（住居，気候，通学手段など）**における**準備した物，役立つ情報**についての記述を含む内容とすること。

注意2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

ポズナン留学にあたって、1ヶ月 karolek という寮で過ごさせていただきました。寮自体はとても新しく綺麗で古さを感じることはありませんでした。私は2人部屋を一人で使っていたため広々と使うことができました。部屋の中にはシャワーとトイレがあり、シェアする訳ではないため快適に過ごすことができましたと思います。また、各階に共用キッチンがあり、電子レンジが使えるためとても便利だと思います。洗濯に関して、地下一階には一階50ズロチ（約190円）で使える洗濯機と乾燥機があり、一回用の洗剤のセットを持っていくと良いと思われれます。また、室内用のスリッパなどを持っていくと靴を脱いで過ごせると思います。ゴミはまとめて寮の外にあるゴミ捨て場のようなところに捨てていました。水に関して、硬水も売られているため注意が必要ですが、水は *zywiec zdroj* という名前の水が比較的飲みやすかったです。2月末のポーランドは平均気温3℃で非常に寒く天候が悪い日も多いです。そのため、防寒用の下着は必須だと思われれます。私はカイロを持っていきましたが、必要ないと思いました。3月に入ると徐々に暖かくなり天気が良い日も増えるので厚手の服以外にも比較的薄手の服も持っていくと良いかと思われれます。

通学手段としては徒歩かバスでしたが、トラムも利用することができます。公共交通機関ではチケットが統一されており、*Jakdojade* というアプリから時間制限のチケットを買い、利用していました。英語の表記がありとても便利でした。

現地での食事についてですが、スーパーやコンビニなどで、電子レンジで調理できるものを買って食べていました。寮の隣にスーパーがあり、品揃えも良いためよく利用していました。コンビニは *zabka* というお店（日本で言うところのセブンイレブン）が便利で何でも手に入るためここもよく通っていました。また、日本食レストラン（トンカツ、ラーメン、うどん）も徒歩やバスで15分程度のところにあります。ポーランドでは、挨拶が非常に重要かと思われれます。お店に入ったら「こんにちは *Dzień dobry*（ジェンドブリー）」「ありがとう *Dziękuję*（ジェンクイエ）」と言うことが大事です。挨拶するだけでサービスが良くなると思われれます。逆に挨拶がないと怪しまれることもあります。