



留学経験者インタビュー

宮脇 素子先生（白金クリニック整形外科）

1. 留学先は？

アメリカ・ピッツバーグ大学メディカルセンター整形外科です。

2. 留学期間は？

2009年9月1日～2011年9月20日の2年間です。

3. 卒後何年目あるいは何歳頃？

卒後9-11年目です。

4. 留学を目指したきっかけは何かあった？

医局の先輩に自分が興味を持っていた膝関節鏡・スポーツ医学の分野での留学先のコネクションがあったこと、他の国の医師はどのような働き方をしているのか知りたかったこと、他には子供の頃から、外国に住んでみたいと思っていたこと、英語が話せるようになりたかったこと、今までの生活や仕事を離れて、別の世界を見てみたかったこと などです。

5. 留学に歳費、費用面で公的援助・給与などを受けることはできたか？

全て自費で行きました。

6. 留守中、職場・家庭において準備したことなどありますか？

独身で単身での留学でしたので、特に準備したことはありません。

7. 留学先ではどのような経験をしたか？

外来診察の補助、手術見学、臨床研究・基礎研究に従事、学会参加、教科書の執筆、訪問者への施設案内などです。

8. 留学先で苦労したことは？

一番苦労したことは、英語の書くスキルです。さらに基礎研究のベースがなく渡米してしまったため、ミーティングや研究計画を立てることや文章を書くことにはとても苦労しました。英語を話す・聞くスキルはその場でのコミュニケーションになるため、臨機応変に対応できることが多いと思いますが、書くスキルに関しては上達に時間がかかると思います。研究成果を効率よく出すのであれば、留学前から準備するべきだったと感じています。結果をたくさん出していらした先生は、日本でレポートの書き方なども日本にいるうちにしっかり学んだとおっしゃっていました。

もちろん、話す・聞くスキルもあるに越したことはないと思います。私の場合、最初の1年は周りの人たちがどのように話しているのかを聞くことに重きをおいて、アメリカの友人とプライベートの時間を過ごすことにじっくりくるようになったのは主に2年目からでした。できる限りの語学の準備をしておく、より充実した留学生活になると思います。

住むところも決めずに渡米したため、セットアップにも少々苦労しました。ただ、ピッツバーグには日本から留学している先生方がいらっしゃり、家探しを手伝って下さったり、必要な手続きについて

教えていただくことができるとてもありがたかったです。

9. 留学して新たに経験したこと・学んだことは？

基礎研究の経験がなかった私は、ボスに勧められた動態解析のラボに所属することになりました。私
が知っていた 3D での動態解析といえば、体表マーカーを用いたものでしたが、当時ピッツバーグで
行われていたものは、2 方向からの透視動画と 3D-CT 画像とをマッチングさせることでより正確な
ACL 再建術の術前術後の評価を行うというものでした。このような技術については、お恥ずかしなが
ら留学して初めて知りました（管球の間に傾斜も変えられるトレッドミルがあるため、下り坂のセッ
ティングも行えます）。私は足の外科にも興味があったため、足関節外側靭帯損傷の修復術と再建術
の比較試験のスタートアップのお手伝いもしました（実際の研究は日本からいらしていた他の先生に
引き継いでいただきました）。また、別のラボでの研究ではありましたが、当時ボスが熱くなってい
た ACL 再建術に際してフィブリンクロットを用いた動物実験のお手伝いもさせていただきました。
自分自身の研究としては、クリニックの MRI での臨床研究やキャダバーでの関節鏡・MRI・3D スキ
ャナーを用いた ACL 付着部に関する研究をさせていただきました。どれをとっても私にとって初めて
の経験で学びになりました。

また、医学的・整形外科的な知識もさることながら、様々な立場の人たち（医師・理学療法士・基礎
研究者・留学生）が同じミーティングに参加して、お互い自分の意見を率直に出し合いながら共に学
び、そしてそれぞれの立場でベストを尽くしながら協力して治療にあたる姿勢を見ることができたこ
ともとても大きな学びでした。

また、初めて教科書執筆の一部に携わらせていただいた際にも、共同著者は本当に協力して作り上げ
るものなのだと改めて感じました。

10. 帰国後の職場復帰はスムーズだったか？ 苦労したことは？

帰国直後は、留学前から参加を決めていたボストンでの足関節鏡のキャダバーツアーに参加した際
にお会いした聖マリアンナ医大の仁木久照先生の元で、5 ヶ月間足の外科のフェローシップをさせて
いただきました。雰囲気の良い足の外科チームや仁木先生の丁寧な外来・手術計画や実際の手技にと
ても感銘を受けました。

その後、所属医局の女子医大膠原病リウマチ痛風センター整形外科に戻ることになりましたが、環境
の変化にうまく適応できず、医局長の先生の計らいで関連病院へ出向させていただきました。身勝手
なことではありますが、自分が学んできたこと・興味が出てきたことと実際に整形外科医として求め
られることとの間にギャップが生じ、与えられた環境に適応できなかったのだと思います。今振り返
ると、自分の不甲斐なさを感じずにはいられませんが、自分が本当に興味のあることに気づくこと
ができました。親身になって助けていただいた当時の医局長や医局員の先生方にも、心から感謝して
います。

11. 留学経験は、自分のキャリアに何か影響を与えたと思うか？

とても大きな影響があったと思います。

留学前から運動療法やインソールなどの保存療法にも興味を持っていましたが、ピッツバーグで動作
解析のラボで研究に関わらせていただいたことやクリニックでの診察に関わらせていただいたこと
が、全身をみること・運動療法や予防に関わりたいと強く感じるきっかけになりました。

そして愛と情熱と好奇心に溢れたボスである、Freddie Fu 先生に出会えたことはとても大きなインパ
クトがありました。自分の興味のあることに対して様々な角度から探究し、良いと思ったことは新し
いものも積極的に取り入れる姿勢はとても学びになりました。2020 年 4 月に日本で桜を見たいとお

っしゃっていた Fu 先生はとても残念なことに先日お亡くなりになってしまいましたが、そのような先生に出会えたことはとても幸せなことだったと感じています。また、当時ピッツバーグのレジデント・フェロー・医学生だったアメリカの友人やドイツ・イタリア・ブラジル・トルコ・韓国・中国など様々な国からの留学生と出会えたことはとても楽しく、そして多様性の素晴らしさを体感することができたこともとても良い経験だったと思います。

帰国後、出向先の病院で仕事させていただきながらピラティスインストラクター養成コースに参加して資格を取得し、現在は外来診療とピラティスの指導を行っています。忙しくてリハビリに通院できないという方などにも診察中に簡単なエクササイズをお伝えしたりすることで、新たに学んだことを日常診療にも活かすことが出来ています。まだ道半ばではありますが、一度今までのスタンダードなルートを外れて経験させていただいたことが、自分のやりたいことを見つめ直して行動することに繋がったと感じており、そういった面でも自分のキャリアにとってもいい影響があったと思います。

12. 留学を考えている先生方へのメッセージは？

興味のあることを深めたいという気持ちを持ちながら、新たなチャレンジをすることはとても素晴らしいことですし、環境を変えることは変化や成長につながると思います。私の場合は、知的欲求・スキル向上という目的も持ちつつも、母国を離れて生活するということにも重きをおいていたところがあります。どんな経験も無駄にはならないし学びになる、と帰国後 10 年経過した今感じています。留学したいと考えている方は、ぜひチャレンジされることをお勧めします！