

CBT頑張ってます



試験当日の待合室の様子

CBTを終えて
11月24日に私たち医学科四年生はCBT試験を受験しました。記事を書いている現在は、11月30日で結果は出ていません。結果が出ていない今、不安でいっぱいですが、振り返っていきいたいと思います。体験談のようなものなので、気楽にお読みください。

まずCBTとは、全国の医学科4年生が受けるプレ国試のようなもので、合格しなければ病院実習を行うことができないというシビアな試験です。

勉強には皆が使う参考書を使いました。参考書は4冊ほどあり、1冊が約600ページあります。5月くらいには参考書を手に入れましたが、見て見ぬふりをし、夏休みを存分に楽しんで、9月末からCBTに向けての勉強を開始しました。周りを見れば、すごく勉強をしている人もいれば、今から始める人もまだ焦る時ではないと達観している人など様々でした。私はまず、10月末にある模擬試験に向けて計画を立てました。試験範囲として比重の重いところは、参考書を2周、その他は1周確認する計画を。しかし、この計画は、1週間で無理だと気付きました。計画を実行するのであれば、寝る時間を究極に削るしかなかったからです。ここから2ヶ月の長丁場で、それは現実的ではないと考え、模擬試験までに、比重の重いところを1周

は確実に終わらせようと勉強しました。時間はあつという間に過ぎ、模擬試験の日。なんとか比重の重いところは、1周見ることには成功しましたが、結果は：（焦るレベル）。ここからギアをあげて勉強するしかないと思ひ、必死で見ているかたつ分野を確認していききました。結局すべての1周が終わったのは、11月の初旬の頃でした。2週目は少し楽に見ているかなと、甘い期待をもちながらやり始めると、次から次に出てくるわからない問題たち。CBT前に大学のテストが入るかなと、精神的にもきついなと思うことは多々ありました。しかし、そんなとき先輩方や後輩からの差し入れ、励ましが、本当に力を与えてくれました。ここで改めて、感謝申し上げます。ついに試験当日（アラームに気づかず朝バタ

バタしたのはここだけの話）。受付を済ませ待合室にいくと、問題を出し合っている人たちが真剣に参考書をめくる人たちが皆が思い思いに試験対策をしていました。時間となり、一斉に会場へ。諸注意などを受けた後に試験開始。試験は1ブロック60分の6ブロック、休憩はブロック間が15分で、昼休みが1時間というスケジュールでした。問題を解くのが普段よりも慎重になり、いつもの倍ほど時間がかかりました。休憩では、友達と話したり、参考書を読みながら近づくにつれて、疲労は蓄積されていきましたが、何とかやり抜きました。試験後の飲み会は言うまでもなく盛大に楽しみました。

CBTの勉強は限られた時間でどれだけできるか、隙間時間をどれだけ有効に使えるかが鍵になってくるように感じました。まだ受かってもない私が言うのは何ですが、繰り返しになりますが、勉強中に激励しあつた友人諸君、先輩後輩の皆さん、支えて頂き本当にありがとうございました。



使用した参考書



編集長
和田澄華 (学友会 広報部)

編集部
長崎大学医学部ぐびろが丘編集部
長崎医学同窓会
〒852-8523 長崎市坂本1丁目12番4号
☎095-848-5484
E-mail: ryojun_do@ml.nagasaki-u.ac.jp

印刷
株式会社インテックス

西日本医科学生総合体育大会

☆個人戦☆		選手	順位・賞
弓道		波多 俊拓	4 位
柔道		坂山 朋子	4 位
卓球	ダブルス	大内田・山根	3 位
陸上	走高跳	日高 拓也	6 位
水泳	100mバタフライ	井上 駿	5 位
	100m平泳ぎ	品川 博光	5 位
	400m個人メドレー	西垣 明久	5 位
	400mメドレーリレー	品川・西垣・井上・浦野	4 位
	100m背泳ぎ	鳥羽 萌	4 位

☆総合☆	男子	女子
硬式テニス	2回戦敗退	2回戦敗退
ソフトテニス	優勝	4 位
サッカー	1回戦敗退	
準硬式野球	2回戦敗退	
バスケットボール	ベスト16	2回戦敗退
バレーボール	2回戦敗退	3 位
バドミントン	1回戦敗退	1回戦敗退
弓道	4 位	13位
柔道	1回戦敗退	
卓球	2回戦敗退	2回戦敗退
水泳	10位	13位
剣道	2 位	リーグ戦敗退
ラグビー	1回戦敗退	



みなさん、こんにちは。学友会広報部です。
今回の学友会便りでは、2017年夏に行われた西日本医科学生総合体育大会の結果をお知らせします。今年も各部活が躍動していました。引退される皆様、本当にお疲れさまでした。

学友会便り

長崎大学医学部学友会広報部

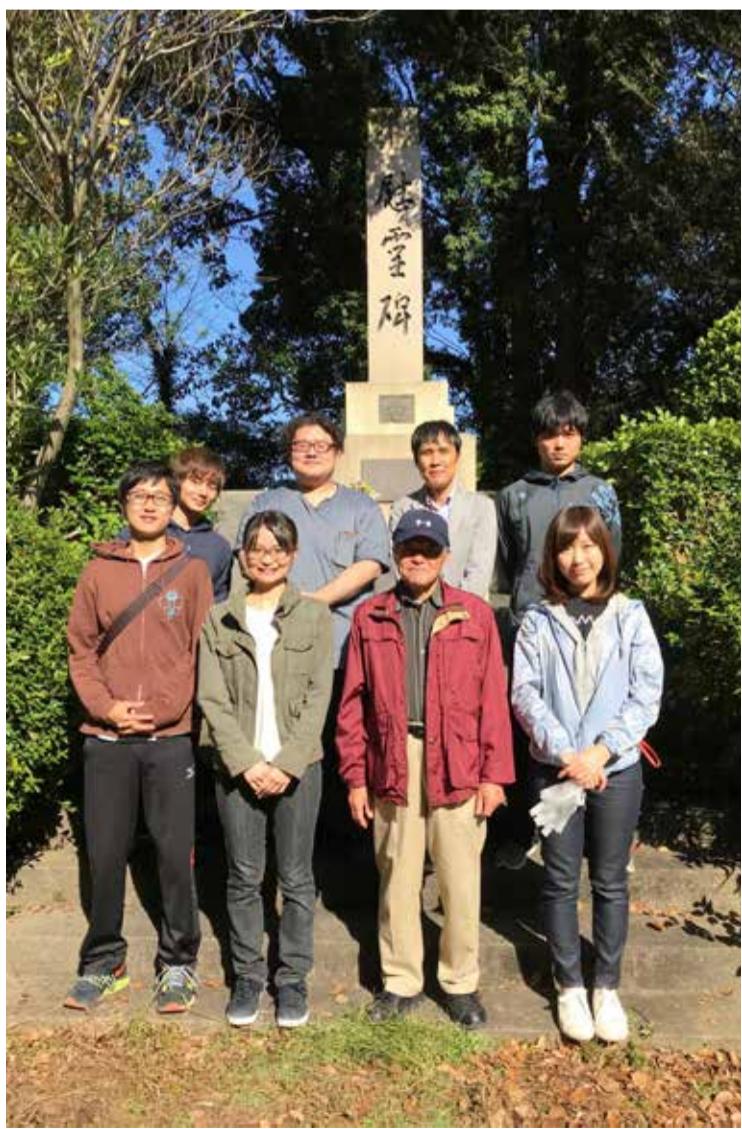


ぐびろってなんだ？

ぐびろ園芸部部长 医学科3年 西迫広貴

長崎大学医学部にいると、ぐびろ園芸部、ぐびろが丘新聞など「ぐびろ」という言葉をたまに耳にすることがあります。グビローニングセンターなんていう施設もありま... 多くの人が「ぐびろってなんだ？」と思っ... たことがあるのではない... でしょうか。「ぐびろ」の起源はぐびろヶ丘にあり... ます。

2008年度に設立されたまだ幼い部活です。原爆投下後焼け野原になっ... たぐびろヶ丘は、まった... く手入れがなされていま... せんでした。虞美人草が... 咲くどころか雑草だらけ... の状態だったそうです。... そこで、医学部150周年... を記念して、ぐびろヶ... 丘再生プロジェクトが立... ち上がりました。「もう... 一度、虞美人草が咲き乱... れる丘にしよう」という... 信念のもと多くのの方々の... 協力によって、いまでは... 毎年虞美人草が咲き乱れ... ている、とまではいかな... いまでも、なんとか咲か... せています。



ね。植えた後に知ったの... ですが、黄色のスイセン... の花言葉は「わたしのも... とへ帰って」だそうです。... 多くの方が男女の機微の... 難しさを連想するかもし... れません。しかし、私は... 「卒業する先輩方に居心... 地のいい古果としていつ... ても帰ってきてほしい」と... という願いを込めたいと... 思います。毎年追いか... けに参加してくださる... OB・OGもいらっしや... います。... 最後に勧誘です。ぐび... ろ園芸部はゆるく楽しい... 部活です。ピクニックや... キャンプなど楽しい行事... もあります。部費は年に... 二千円なので金銭的にも... 入りやすいと思います。... ぐびろ園芸部に興味があ... る方は、いつでも声を掛... けてください。ぐびろ園... 芸部の友達がいらない方... は、「Twitter」に「ぐびろ」... と検索してみてください。



長崎医大生、実はこんな事やっています!!



6年生による臨床実習in アメリカ報告会。後輩だけではなく、韓国とシンガポールの留学生も来てくれました♪

①きっかけ
Monday Discussion Classは約一年ほど前に英語をもっと勉強したい、海外のことを知りたかったと有志が集まって始めた勉強会です。現在は、来年度に海外で臨床実習を行う予定の5年生を中心に、4年生から6年生まで約10人ほどが図書館のグループ学習室で活動しています。

②活動内容等
メンバーがさまざまな意見を出し合って決めていくので、とても幅広い内容になっています。例えば、春から夏にかけてはオランダ、ドイツ、フランス、シンガポール、韓国など様々な国の留学生が長崎医学部に実習に来るので、留学生も交えて、彼らの国と日本の医療制度、医学部のシステム等についてディスカッションしました。また、熱研や原研の留学生にも参加してもらい、彼らの研究や国について教えてもらうこともあります。以下がこれまでに扱ってきたトピックの一例です。

- (トピックの例)
- ・ドイツの医学生による症例検討会(英語でドクターG)
 - ・フランス、ドイツ、カザフスタン、日本の医療制度について比較しよう
 - ・日本の医療保険制度と医療予算について留学生に説明しよう
 - ・フランスの留学生が長大病院で学んだこと
 - ・海外リサーチ/臨床実習体験談(オランダ・アメリカ)
 - ・世界の民間療法についてディスカッションしよう
 - ・尊厳死について留学生とディスカッションしよう
 - ・TEDをみてディスカッションしよう
 - ・熱研のイラン人研究者によるアフリカ体験記

記! アフリカでマラリアになっちゃった!
原研のカザフスタン大学院生による福島スタディツアー体験記
現在は、海外ゲストはいないものの、国試の勉強にもマケズ長時間のオビ実習にもマケズ(笑)、日本人同士で和気あいあいと活動しています。内容は週によっても少し異なりますが、全員が必ず出るように練習しているのは、英語での医療面接です。メンバーは医師役と患者役に分かれ、患者役は毎週USMLE(アメリカの医師国家試験)のテキストの中から臨床シナリオを一つ選んで演じます。医師役は、患者役のシナリオを全く知らない状態で患者役に英語で問診をとり、情報収集を行っていきます。問診を進めながら、鑑別疾患や必要な検査を考え、最後は、診断名や治療方針までみんなでディスカッションして決めていきます。開始当初は、問診の英文をなかなか覚えられず、カンペを片手にたどくさんいきましたが(笑)、やっばり継続は力なり! 今では、みんなスムーズに問診を取れるようになりました。今後は英語での身体診察の方法なども練習していけたらと考えています。

③最後に
高学年向けの内容ではありませんが、興味のある人は下記のアドレスまでご連絡ください。新メンバー、大歓迎です♪
eigoganhbarahb@gmail.com
西田 千紗



カザフスタン、ドイツ、フランスの留学生と一緒に海外の医療制度についてディスカッションしました。違いがたくさんあってとっても興味深い!



医療面接を終えた医師役が患者役から得た情報をみんなで共有します。新しい医療単語も学べるのでたくさんの収穫があります。

長崎大学 医学部 ダンスサークル

こんにちは!長崎大学医学部ダンスサークルです!
顧問の池田先生のもとで2017年の4月に発足し、半年で部員数22名を迎え急成長中のサークルです!初心者スタートの部員が9割、他部活と兼部している部員が9割です。1年生から5年生まで、日月火で週3回行われる活動のうち行きたい日に参加するという形式で練習しています!
主な活動としては、九州ダンス部イベント(6月)や医学部のハロウィンパーティ(10月)で踊ったり、さらに12月には今年から大阪で開催される“西日本医学部ダンス部合同イベント”のオーガナイザーを長崎大学が代表となって努めています。他大学との交流も積極的に行なっています!
ダンスを通して人と通じ合う楽しさをぜひ皆さんに知っていただきたいです。



ダンス部集合写真



図1 IFMSA日本総会の様子

こんにちは、熱医研（熱帯医学研究会）です！
熱医研の活動について



図2 ぬいぐるみ病院

こんにちは、熱帯医学研究会です！2年前に新体制で活動を開始し、熱研・IFMSA・Exchange・ぬいぐるみ病院という4部門にて、部員それぞれが自由に活動しています。

【熱研】部門では、熱帯医学研究所の先生方のサポートのもとで海外研修や勉強会を行っています。昨年のフィリピン研修に引き続き、この夏はベトナムで研修を行いました。日本では見られない熱帯感染症に対する臨床医療や、それに伴う熱帯地域ならではの医療設備を見学してきました。来夏はインドのホスピスにおける終末期医療の研修を計画中です。海外の終末期医療を学ぶことで、高齢化社会に直面している日本の終末期医療に対する理解を深めることが目的です。現在は事前勉強会や国内での実習を積み重ねている段階です。

【IFMSA】は世界最大の国際的な医学生団体の、日本国内だけでなく世界中の医学生と共に、Think Globally, Act Locallyをモットーに公衆衛生から人権と平和など多分野で活動しています。【Exchange】はその一つで、臨床交換留学制度です。長崎大学は今年度初めてこの“Exchange”に参加し、医学科5年の荒倉が北欧エストニアの大学病院で臨床実習を行いました。20か国以上からの医学生と共に、日本とは異なる医療を体感する貴重な機会を得ました。



図3 今夏のベトナム研修

【IFMSA】の活動の一つである「ぬいぐるみ病院」では、小児医療に興味のある医学・看護学生が集まり、子供たちと人形を使った模擬診療を主に行っています。子供の病院に対する不安や恐怖心を和らげると同時に、小児医療に対する理解を深めています。

その他、現在進行中の活動にグローバルヘルスゼミという勉強会があります。感染症をベースにどんなアプローチで解決していくかを公衆衛生の視点から調べ、ディスカッション等を行っています。また、年に二回の活動報告会や不定期でミーティングを開催し、部員が行っている活動をシェアする場を設けています。部員が新たに自分の関心を開拓する貴重な機会になっています。



図4 Exchangeにて腫瘍外科チームと

☆ぐびろが丘新聞を一緒に作りませんか??

学友会広報部は年に3回、新聞を発行しています♪

新入生歓迎会をはじめ、海外リサーチ、ポンペ賞に日常生活のおこまりごと、生協のおススメ、長大生の意外な一面など、毎回盛りだくさんの情報をみなさんにお届けしています☆

部員は部活掛け持ちが多いですが、みなそれぞれ担当記事を受け持って、和気あいあいと楽しく活動しています☆

みなさん、私たちと一緒に新聞を作ってみませんか??



☆興味がある方は、各部員までお声がけください♪
お待ちしております(*^^*)

長大祭2017



皆さんお久しぶりです。荻野です！今年も11月3、4日に長崎大学本学文教キャンパスにて、長大祭が開催されました！長大祭は、毎年出店、各サークルの出し物、お笑い、ライブ演奏が行われ、学生から一般の方まで沢山の人が集まりとても賑やかです！

私の所属している部活、医歯系軽音楽部は、毎年、本学の軽音サークル（PMC歌おう会、RON・ROCK部）と一緒に、本祭の二日間と、前夜祭、後夜祭の4日間でライブ演奏を行っています。今年は、環境棟前の表ステージと学生プラザで、合計90バンドほどが演奏をしました！

今回、私たちの部活からは、木冬、1'st Ripe、Realの3つのバンドが表ステージに出演しました。木冬はサクソやトロンボーンのあるインストバンドで、ジャズ系の曲を、1'st Ripeは洋楽のハードロック系の曲を、Realはkeytalkの曲を演奏しました！また、学生プラザでの演奏も、Mr.ChildrenやONE OK ROCK、YUIといった流行りのアーティストのコピーバンド、自分たちで作ったオリジナルの曲を演奏するバンドなど、ジャンルは様々でした！私は今回が最後の長大祭になりましたが、やりたかったジャズの曲、好きなアーティストのPOPSやROCKの曲が演奏できて、本当に楽しく充実した長大祭でした。

皆さん、来年は是非長大祭に足を運んでみてください！そして、もし軽音楽部に興味があれば、是非見学にお越しください！

～しっとり ふわわっ♡ 幸せのガトーショコラ～



〇作り方

- ①オーブンを180℃で予熱。
- ②下準備をしましょう。チョコレートを細かく刻みます。卵を卵白と卵黄に分けます（ボウル2個を用意分けます）。ココアと薄力粉は篩にかけて合わせておきましょう。
- ③鍋に生クリームとバターを入れて火にかけ沸騰直前で火をとめ、②の刻んだチョコレートを加えます。
- ④卵白のボウルに上白糖15g、卵黄のボウルに上白糖15gを入れそれぞれ混ぜます。卵白のボウルはメレンゲにします（ハンドミキサーを使うと簡単♪）。
- ⑤④の卵黄のボウルに、②のココア&薄力粉と④の卵白入れます（3回くらいに分けて入れますよ）。
- ⑥オーブンシートを引いた型に生地を流し入れ、180℃のオーブンで約40分焼きます。
- ⑦ケーキが冷めたら粉砂糖を振って出来上がり♪ お好みで生クリームを添えてどうぞ（*^^*）

〇材料（径18cmの丸型1個分）

- チョコレート 80g、
- ココア（加糖） 50g、薄力粉 25g、
- 卵 3個、バター 60g、上白糖 30g
- ・飾りつけ用
粉砂糖を少々、生クリーム 80ml

こちらのケーキ、焼きたてももちろん美味しいのですが、私はしっとり馴染む翌日以降がおすすめです。いい匂いについつい手が伸びてしまいますが、ちょっとガマンっ(*^-^*)
あなたの大切な人に、あなたの気持ちが伝わりますように♡

＋α チョコレートの豆知識
「チョコレートは薬だった?！」
その昔、アステカ帝国を征服したエルナン・コルテスは「これを一杯飲めば食べ物無しで1日中歩き続けることが出来る」と言っており、率いていた軍に強制的に飲ませていたといわれています。当時はカカオマスをそのまま湯に溶かして飲むようなもので、個人的にはあまり美味しくはなかったらうなあと思います笑。
治療として使われていた例を挙げると、歯痛、赤痢、胃腸病、催乳と様々です。日本でも江戸時代には、医学書に薬用の飲み物として登場しているんですよ。
現在ではカカオに含まれるポリフェノールが活性酸素を撃退するなど、健康に効果があることが分かっています。はるか昔から、カカオは私たちの健康を守ってくれていたんですね。

はじめてのレシピシリーズ

♡ 一人暮らしのお料理♡

「気分はそわそわバレンタイン。あま〜いお菓子が食べたいなあ〜」
みなさん、こんにちは！今年も寒いですがね〜。みなさん元気でしょうか？試験の方も風邪ひかないように。ガンバって！
さて毎回恒例のこちらお料理コーナー、ここでは「ぱぱっと♡簡単に♡おいしく♡」をテーマに、毎回レシピを紹介していきます。新生活のおともにもしてもらえたら嬉しいな♪
今回のお料理は、ガトーショコラ。日頃お世話になっているあの人に、あなたの気持ちを伝えてみませんか？
さあ、たのしいお料理の時間です☆

「チョコレートと長崎」
チョコレートの逸話を調べていると、チョコレートが日本にやって来たのはなんと長崎が最初だと発見！思わず嬉しくなっていました^(ママ)
江戸時代の寛政9年（1797年）に長崎の遊女がオランダ商人からもらったのが最初で、「寄合町諸事書上控帳」の記述によれば、「しよくらあと六つ」と記述があるようです。長崎の遊女たちはその他にも色々、異国の文化に日本で一番早く親しんでいたことなのでしょうね♪

長崎大学医学部室内合奏団 第12回定期演奏会

Nagasaki University Medical Chamber Orchestra



長崎大学医学部室内合奏団は2006年創部以来、毎年定期演奏会を開催し、今年で12回目を迎えることができました。年に1回の定期演奏会を主な活動とし、他にも大学病院や学会での演奏、各種イベントでの演奏など、様々な場で演奏する機会をいただき活動しております。春と冬にそれぞれ大学病院でロビーコンサートも開催しておりますので、これにもたくさんの方々に越しいただければ幸いです。

さて、今年の定期演奏会は11月3日、チトセピアホールにて執り行われました。例年のホールよ

りも大きくなり、演奏に向かう準備にもより一層力を入れての演奏会でありました。今回、その定期演奏会の様子についてお伝えしたいと思っております。

まず今年はホールが例年よりも大きくなることもあり宣伝活動に力を入れました。宣伝にTwitterやInstagramなどのSNSを取り入れて演奏動画を載せたり、また立て看板を作ったりと新たな試みをたくさん取り入れました。それが功を奏し、当日は500名を超えるお客様を迎えることができました。

室内合奏団では小編成

で様々なジャンルの曲を演奏します。今年の曲目には、クラシック音楽だけでなく、映画音楽など馴染みのある曲も多数準備し、映画音楽での演奏では、その映画に合わせて衣装を着て演奏するなど、衣装への工夫も凝らしました。また今年は、管楽器のみで「田園」を演奏し、管ならではの音楽もお楽しみいただきました。演奏会後には、「知っている曲が多くてよかった」「聴くだけでなく見るのも楽しかった」などのお声をいただき、私たちの思いがお客様に伝わったような気がして、大変うれしく思いました。

毎年恒例の全体合奏では「フィガロの結婚」より序曲を演奏いたしました。テンポが速く、全員でそろえるのが大変ではありましたが、本番は全員で楽しく弾き終えることができました。良い形で演奏会を締めくくることができました。

演奏会の最後には、これまで室内合奏団を引っ張ってきたださった先輩方に感謝を込めて花束を贈りました。今年の演奏会にもお忙しい中たくさん卒業される先輩方がご出演くださいました。ありがとうございます。先輩方のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

最後に、第12回定期演奏会を開催するにあたり、大変多くの方々のご支援、ご協力を賜りました。ここに御礼申し上げます。今後、さらにはたくさんの方々に感動いただけるような演奏ができるように部員一同、精進してまいりたいと思っております。



編集後記

早いもので編集長になってから1年強が経ちました。自分の好きなことを文章にするのはとてもわくわくして、あつという間に時が過ぎてしまった感じがします。楽しかったなあ……そして、毎回相談ののってくださったたり、すてきなレイアウトをしてくださったり、色々な方にたくさんお世話になりました。本当にありがとうございます。

これからもぐびろが丘新聞をよろしく願います！
もうすぐバレンタイン☆大切な人への想いが届きますように♪
(5年 和田澄華)

こんにちは、あつという間に冬に入ってしまった！テストに追われる毎日ですが、冬休みや1月からのリサーチを楽しみに頑張ります！
皆さんよいお年を。
(3年 白井貴浩)

寒さの到来と共に、3年生のテストラッシュも始まりました。暖かい春を迎えられるよう一生懸命な大熊です。3年生でいられるのもあと少しになりました。悔いのないよういろいろなことにチャレンジしていきたいと思えます！ちなみに新聞部新入部員、大々大募集です！
(3年 大熊伶)

CBTが終わり、結果におびえる松島です。今回はそのCBTの体験談を書かせていただきました。お恥ずかしい限りですが、お読みください笑笑。合格していれば、病院実習が始まります。関係する全ての皆様、何卒宜しくお願い致します。5年生になりたい！笑笑
(4年 松島俊樹)

学年を重ねるにつれて過酷になっていく試験に、徐々に慣らされていっている気がしてならない熊谷です。今の試験を1年の頃の私が見れば悲鳴を上げていることでしょうか……。それだけ、これから始まる実習に向けて鍛え上げられてるってことですね。
松島君と二人揃って無事に5年生になりたい！笑笑
(4年 熊谷知香)

お久しぶりです！一気に寒くなりましたね。あまりの寒さに家にこたつを出してしまいました笑 私たち5年生はもうすぐポリクリが終わり、1月よりクリクラに入ります。時が経つのは本当に早いなとしみじみ思います。6年生に向けて頑張りたい、たまには息抜きもしつつ自分のペースでやっていきたいらなと思っております！
(5年 荻野恵梨)

あつという間に1年間の病院実習も1タームを残して終わってしまいました。実習があったことで今年は今までは違つ、濃い一年となりました。今年の反省も生かし来年も頑張りたいと思います！
(5年 山本侑季)

早いもので編集後記も今回で最後です。6年間はあつという間で濃ゆかったです。あとは最後の難関の国試のみです。もう残りわずかなので気合い入れて頑張りたいと思います！
(6年 野本和宏)