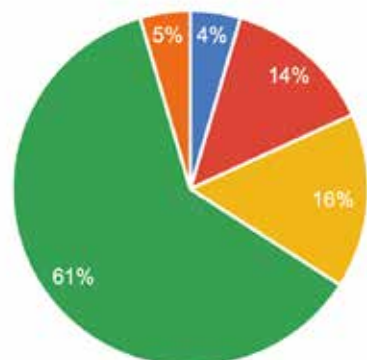


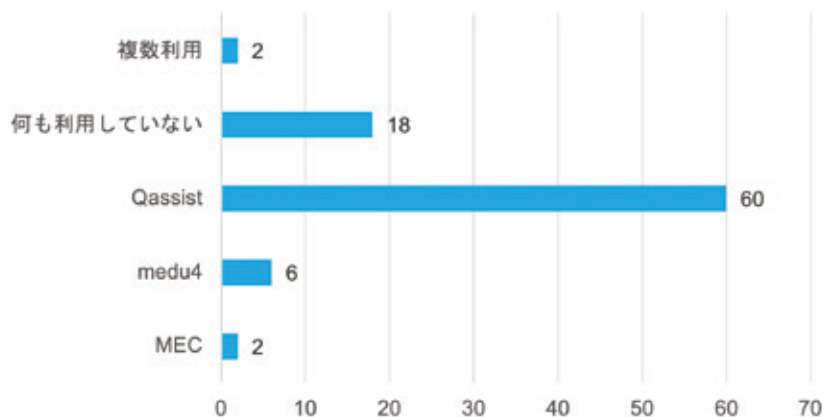
CBTを終えて～4年生88人のCBT体験記！

いつ頃から勉強を始めましたか？



※来年度からはCBT試験の日程が早くなります

動画講座は何を選びましたか？



長崎大学では臨床実習開始直前である4年生の秋に受験する事となっています。今年度は10月20日に試験が行われました。今まで勉強してきた全ての医学知識から出題されるので、医学生にとつてとても重要で大変な試験です。このCBTと実技の試験であるOSCEに合格することで1月から始まる臨床実習へ進むことができます。

今回は国試会が集計してくるとにかく早めに勉強した方がいいと思います。自分は夏休みにQBをちよこちよこやるくらいで9月中旬くらいに本格的に勉強を始めてしまったので時間が足りませんでした！部活が夏休みもしつかりある人たちはできるなら部活を少しセーブするのも選択肢に入れた方がいいと個人的には思いました！

●動画講座の進め方について
アドバイス
動画は時間かかるので早め漫然と見るのではなく必要などころに絞って何度も見る。

CBTとはComputer-Based Testingの略で、全国の医学科生が受験するプレ国試のような試験です。コンピュータ上で出題される問題に解答する形式で、30,000問以上といわれる問題のプールからランダムに選ばれた問題を解きます。

わって4年生のデータをお借りしてまとめてみました。来年度以降の受験者の皆様ぜひご活用ください。

書いて覚えた人はmedu4がおすすめです。
病みえやイヤノートと連携しているところから、のBGM二択かと思っています。

大学の講義と並行して視聴していましたが、CBT直前には忘れてしまっていました。しかし、直前にすべて見た終わる量ではないので、大学の講義と並行して視聴し、その段階では理解する程度に留め、直前に苦手な分野のみ視聴するのが良いのかなと思います。

後輩へのアドバイス

定期的に他の人と進捗を確認し合うのはガチで大切なのでやってください（特に合格点ギリギリの人）

基礎は量としてはそれほどですが、理解しておくのと臨床で覚えるべき量が減るので、早く始める方がいいです。

公衆衛生と臨床が大事です！ここをしっかりと1周と基礎の動画視聴で受かりました。問題演習はすればするほどいいと思いますが、「解くこと」を目標にしないように、その問題から病みえなどに飛んで、疾患や病態をよく学ぶことに意味があると思います。

本番は模試より何倍も難しく感じるけど、解けない問題は全て新作と思ひ込みましょう。みんなと同じように勉強すれば基本落ちることはないと思います。

模試を受けるのは確実に必要です。あと、QBの問題をただ解くだけではなく、隅の方まで（治療法や検査方法、予備知識）抑えてようやく安心するくらいになるといいと思います。

6年生、国試勉強頑張っています！

少しずつ寒さが増してくるとともに、国家試験の足音が聞こえてきました。

6年生はCBT棟に提供されている9つの勉強部屋にてグループに分かれて、日々勉強に励んでいます。冷暖房や1人1台の机が完備されている勉強部屋は6年生にとって非常に有難い環境です。部屋によって、電気ポットやエスプレッソメーカー、寝袋、好きなアイドルのポスターなど、快適に過ごす工夫があって面白いです。

また各勉強部屋の担任の先生やゆかりのある先生方が、お忙しい中差し入れをしてくださり、6年生を応援してくださって感謝の気持ちでいっぱいです。

色んな方の応援を胸に、残りの期間も全力で頑張ります！！



勉強部屋の風景



勉強する6年生

医学展の総括

医学展実行委員長 越本ありさ

12月2日、4年振りの医学展が開催されました。5月頃から様々な準備を進めてきました。私を含め多くの実行委員は運営が初めてで苦労することもたくさんありましたが、学生の皆さんが心の底から楽しんでいる姿を見て、医学展の成功を実感することができました。次回は2年後の開催です。今回以上に盛り上がる医学展になることをお祈りしております。



医学部学生会



医学展ポスター

2023

医

学

展

12/2(土)

医学部美術部

医学展の成功にアートの力で貢献できたこと、誠に嬉しく思います

(部長・宗 泰一郎)

部員募集中です～長医1ゆりの部活な自信あります (ポスター担当・小林 裕幸)
美術部員の作品が医学展を通して皆さまに見て頂けた事を非常に嬉しく思っております。医学展の準備運営に尽力して下さいました皆様に改めて感謝申し上げます。美術部は常に部員を募集しておりますので、絵に興味のある方、絵を描くのが好きな方は気軽に入部してください (^^) (パンフレット表紙担当・永田 宗一郎)



REIMEI DOWN



医学部室内合奏団



医歯薬軽音部



医歯薬ダンス部WEIDO



医学部茶道部



キャンパスビジット

今号の映画紹介

“風に立つライオン” (2015)

Amazon プライム・ビデオにて配信中

監督：三池崇史

この物語は、日本人医師・航一郎が大学病院からケニアの研究施設に派遣されるところから始まる。アフリカ医療に生涯を捧げたシュバイツァーの自伝に感銘を受け医師を志した航一郎にとってそれは願ってもいないチャンスだった。理想を胸に研究と臨床の充実した日々を送っていた航一郎は半年後、現地の赤十字病院から1カ月の派遣要請を受ける。物見遊山のつもりで赴いた彼は、重傷を負って次々と運ばれてくる少年が、みな麻薬を注射され戦場に立たされた少年兵である事実と驚愕しながらも、この病院への転籍を志願する。過酷な状況ながらも生き生きと働く航一郎は、医療団への信頼を獲得していく。そんなある日、病院にある少年兵が担ぎ込まれる。少年は銃傷よりも、両親を目の前で惨殺され、麻薬でかき消された心の傷が甚大だった。航一郎は、そんな彼の心の闇に真正面から向かっていくが、

本作は、美しく壮大なケニアで巡回医療に従事した日本人医師・柴田紘一郎さんをモデルに歌手さだまさしさんが小説化した「風に立つライオン」を映画化したものだ。柴田さん自身もシュバイツァーの自伝に感銘し、熱帯医学研究所のある長崎大学医学部に入学した。大学卒業後、外科を5年間専攻したあとに彼はケニアで医療従事者としての活動を展開した。彼は、「患者さんに「LOVE」をもって接することを大切に」と伝えている。「L」はListenで傾聴すること、「O」はOverviewで全体を診ること、「V」はVoiceで心を込めて話すこと、「E」はExcuseで許すこと。医師が患者さんから奪ってはいけないもの。それは命だけではない。何よりも希望を奪ってはならない。この映画は医師のあるべき姿を問うている。



大石 佳奈

“劇場版 きのうなに食べた?” (2021)

Amazon プライム・ビデオにて配信中

夫津木綾音

監督：中江和仁

料理好きで几帳面な性格の弁護士・史朗とその恋人で人当たりの良い美容師・賢二の生活を描いた映画です。もともとはよしながふみによる漫画「きのうなに食べた？」が原作で、ドラマ化もされています。

私はこのシリーズが大好きで、2人の仲睦まじい姿は見ていだけで、ただただ幸せな気持ちになります。料理の描写もすごく美味しそうです。美味しそうな料理を作る工程も食べている様子も見ていてとても幸せになりますよね。

史朗さんの作るレシピは難しすぎず家であとで作ってみようという気持ちになります。

幸せとは何か、家族との向き合い方はどうするか、自分たちのやり方を2人で考えていく姿は、お互いを真っ直ぐに思い合っていて素敵だなと胸をうたれる、ほっこりする映画です。ぜひ、ゆっくりしたい休みの日なんかには、見てみてください。ドラマもおすすめです！

長崎一人旅

旅人：久家 海良

今までこのコーナーでは長崎の古き良き施設、お店をご紹介することが多かったように思います。そこで私は新たな風を巻き込もうと巷で噂の韓国料理屋へ向かう事に、と言いつつ実際は寒くなり辛いものが食べたかっただけの筆者です。

心を躍らせ五島町電停で降り、あまりに寒すぎて約200mのダッシュから入店。大学病院の城下町こと浜口町付近にはチングや明洞など韓国料理屋がありますが、こちらは老舗といった佇まい。対して昨年10/28にオープンした韓国料理ダンダンではお店の中もK-popがダンダンです！…すみません。日本国における韓国の聖地、新大久保にでも来たような気持ちにさせられます。店内も若いカップルだけでなく、サムギョプサルを喉に詰まらせないか心配になりそうなご老人まで、非常にアットホームなお店でした。

ここは夕食ではとにかくチヂミとチーズキンパを強くお勧めします。正直チヂミとキンパを食べるためだけでも来店する価値がありました。またランチではエビの醤油漬けであるカンジャンセウセットがおすすめです。通常ご飯に盛り付ける具材がなかったとの事で、代わりに主役の海老を増やして頂けました、勝ちです。



さて、ぺろっと完食して店を後にすると、辛いものを食べた私は甘いものを食べたいくなります。辛いものを食べるとカプサイシン中の辛い成分が脳に伝わり、エンドロフィンとドーパミンが分泌されます。特にエンドロフィンの作用で辛みを打ち消そうとすると、身体にだけでなく精神的にも作用します。要するにハイになってしまうのです。

ハイになった私はスイーツの美味しそうなカフェ、アンドバリシエへ。浜ノ町周辺のカフェといったらアーケード周辺の激戦区に人気店がひしめいています。対してこちらのお店は鍛冶屋町の少し古い飲食店が入り組んだ狭い道の先にあります。普通に歩いていては見つけられなさそうな外観に、入り口もおしゃれ。こちらは抹茶ティラミスが人気ですが、僕のおすすめはアイス小豆トーストです。これが衝撃的に美味しかったです…また食べたい。

そんなグルメに過ごした1日をご紹介させていただきました。



店舗情報

韓国料理 **ダンダン** 長崎店
住所：長崎市金屋町7-12
営業時間：木曜11:00～22:00
 その他11:00～15:00/
 18:00～22:00
年末年始、祝日は要確認



店舗情報

アンドバリシエ
住所：長崎市鍛冶屋町2-6 2F
営業時間：月～土12:00～19:00
 日12:00～18:00
不定休のため、インスタ
[@and_barissier] 要参照



今期の1文字

ぐびろが丘新聞が選ぶ、今期の1文字は「輝」です。

みなさんはこの漢字を読めるでしょうか？この字は「あかざれ」と読みます。少し特殊な漢字で、へんにつくりを入れ替えて「戦」と書いても「あかざれ」と読めるという珍しい特徴があります。輝は俳句の冬の季語にもなっているそうで、色々な俳句作品にも登場する趣深い字です。書けると少し自慢できるかもしれませんね（笑）

あっという間に今期も終わりに近づき、寒さも日を追うごとに増して空気も乾燥してきたことで輝が気になってくる季節となりました。筆者は毎年こ

の季節には指の輝に苦しんでいます…。対策には保湿が何よりも重要とのことですので、皆さんも手指の保湿は是非しっかりと行ってくださいね。今期は各種試験や期末テストなどで幾ページものノートや教科書をめくり、みなさんの指も乾燥して輝になりそうなこととは思いますが、進級・就職などの春の新たな門出に向け、この冬はくれぐれも輝に気を付けてお体ご自愛ください。

（文・書 橋爪凜）



1人暮らしのレシピ集♪

今回はフィンランドの家庭料理・ロヒケイトのご紹介です。
ポイントはディルを入れること。北欧の料理でよく使われるハーブで、魚料理と相性抜群です。(レッドキャベツにて173円程で売っていましたよ!)
さっぱりした味わいがお好みの方は、レモン汁を加えるのがおすすめ。
底冷えする日はロヒケイトで温まり、北欧気分を味わってみてはいかがでしょうか。

ロヒケイト（北欧風サーモンミルクスープ）

○材料(2人前)

- | | |
|--------------|----------|
| ・生サーモン | 150～200g |
| ・じゃがいも | 中1個 |
| ・玉ねぎ | 中1/2個 |
| ・にんじん | 1/2本 |
| ・にんにく | 1片 |
| ・ディル | 2本 |
| ・牛乳 | 150mL |
| ・水 | 200mL |
| ・コンソメ | 小さじ1～2 |
| ・オリーブオイル | 小さじ1 |
| ・塩、黒こしょう | 適量 |
| ・(お好みで) レモン汁 | 小さじ2 |

○作り方

- ①じゃがいも・にんじんの皮をむき、幅5mm程度の輪切りにする(乱切りでも可)。玉ねぎをみじん切りにする。
- ②にんにくをみじん切りにする。ディル1本を粗めに刻む(もう1本はトッピング)。
- ③サーモンの皮を取り、一口大に切る。
- ④鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱する。香りが立ったら先に玉ねぎを入れて炒める。その後、じゃがいもとにんじんも加え炒める。
- ⑤全体に油がなじんだら水、コンソメを加えて(牛乳はまだ!)、中火で煮立たせる。沸騰したらサーモンを加え弱火にする。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、牛乳と刻んだディルを加えて弱火で煮込み、沸騰直前で火を止める。塩、黒こしょうで味を調える。(お好みでレモン汁も加える。)
- ⑦もう1本のディルをちぎってトッピングし、完成。



白衣授与式

鳥島 令偉

令和6年1月12日に長崎大学医学部記念講堂にて白衣授与式が行われ、4年生が医療人としての新たなステージへ一歩踏み出しました。永安学長のあいさつから始まり、先生方から学生一人一人に激励の言葉とともに白衣が授与されました。総代の誓いの言葉を聞き、4年間学んできた座学の集大成として遂に実習が始まるのだと身が引き締まる思いでした。この式では、今まで4年間にわたる辛いテスト期間やCBTとともに乗り越えた仲間たちが白衣を授与され頬が緩んでいたのを見て非常に幸せな気持ちになり、これから実習を頑張りたいという気持ちがさらに強くなりました。

白衣授与式後には長崎大学医師会様の主催でポリクリキックオフ懇親会が開かれました。

学生と先生方が同じテーブルで食事をするという貴重な機会を設けていただき、先生方が学生のどんな些細な疑問にも丁寧に耳を傾けてきてくださいました。おかげで、ポリクリに対する不安や緊張を少し和らげることができました。白衣授与式で少し肩に力が入っていたので、池松学部長の「一度しかない実習を楽しんでください」という言葉で肩の力を抜くことができました。会の途中では30秒で先生方が各科を紹介してくださるというコーナーもあり、各科の雰囲気が伝わってきました。どの科も非常に雰囲気が良くポリクリで回るのが非常に楽しみです。主催してくださった長崎大学医師会様、このような会を開いてくださりありがとうございました！



白衣授与式



白衣授与式後の懇親会にて



懇親会 各科の紹介にて



懇親会

徳洲会奨学金制度のご案内

- 募集要項 -

- 対象者：国内大学医学部生
- 貸付条件：医学部入学予定または在学する学生で、卒業後に徳洲会グループ病院への入職を希望される方
- 貸付金額：月額15万円
- 貸付期間：貸与することになった月から卒業する月の翌月まで（最大6年間）
- 返済免除条件：初期研修に徳洲会グループで行い、初期研修終了後は貸与期間の2/3の期間を徳洲会グループ病院で勤務すること。また上記期間中の1/4の期間以上を徳洲会グループの指定する病院で勤務すること
- 類似奨学金との併用：可（条件あり）
- お問い合わせ先：一般社団法人 徳洲会 医師奨学金担当 resi-dr@tokushukai.jp

編集後記

いつも編集後記まで読んでくださっている皆さま、ありがとうございます。私事ですが、第27号から編集に加わった新聞部も遂に卒業となりました。数えてみると15号分もありました。感慨深いです。卒業後は長崎に残る予定なので、後輩たちの記事を読めるのがとても楽しみです。これからぐびろが丘新聞をよろしく願います。（6年 武田 玲依奈）

今年も1年間、ぐびろが丘新聞の様々な記事を読んできました。ありがとうございます。実習が始まり慌ただしく、学校行っただけ、ご飯食べて、寝る...といった生活になっちゃって遊ぶ時間がほとんど減ってしまいました。学生生活も順調に行けばあと1年しかないのでも来年はもっと遊び尽くしたいですね！！（5年 郡嶋 聖）

来年もぐびろが丘新聞をよろしく願います！（5年 天津木 綾音）
2023年はコロナの行動制限も緩和されてきて、最近やっと、世間が外での遊び方を思い出しつつある感じがします。私は友達に自由に会に行けるのが嬉しくて少々予定を詰めすぎた1年でした。皆さんにとって2023年はどのような年でしたか？（4年 西山 樹）

2024年もぐびろが丘新聞をよろしく願います！（4年 大石 佳奈）
あつという間に2023年最後の記事作成となりました。皆さん、2023年はどんな年だったのでしょうか？私は、CBT試験に向けて、とにかく必死の1年でした。なんやかんやで9月ぐらいからCBT試験の勉強はじめてたので、もっと早くに対策すべきだったなあと後悔しています。2024年こそは、なんでも早く始めに行動するよう気を引き締めていきたいです。2024年度が皆さんにとって良い年になりますように！（4年 大石 佳奈）

今年も1年間ぐびろが丘新聞の記事を読んできました。ありがとうございます。来年は辰年ということで年男張り切って頑張っていきたいと思っています！来年もぐびろが丘新聞をよろしく願います。（4年 鳥島 令偉）
皆さま、今年一年もぐびろが丘新聞をご愛読いただきありがとうございます。私は毎年毎年の年越しそばは山菜そばと決めているのですが、今年CBT試験にOSCE試験と頑張ったので月見もプラスしちゃいたいと思います。皆さまのお蕎麦はいかがでしょうか？豪華な盛り蕎麦になることを祈願しております！（4年 永田 真理奈）

本号で一人旅を担当させていただきました。久家です。最近寒すぎて暖房を入れすぎてしまい乾燥で喉が壊れたので乾燥機を買いました。この寒さの中食べる温かいご飯や辛い物は格別です。2024年に向けてお身体を大切に過ごしてください。（3年 久家 海良）

今年度は昨年度、一昨年度よりもパワフルに過ごしました。勉強、部活、アルバイト、そして遊びも。夏にカナダ、冬にベトナムと海外旅行にも行きました。海外での一人旅の経験は自分の糧になったように感じています。また貯金頑張るぞ。もちろん勉強も頑張るぞ！（3年 杉山 萌愛子）

今回私は料理紹介を担当いたしました。私が憧れ続けるフィナンランドの家庭料理です。とても美味しいのでぜひ作ってみてくださいね。（3年 杉山 萌愛子）

今年には本号にあつという間の1年でした。2年生の1年間は解剖学実習から始まり、年度末のテストラッシュまで息をつく間もなく過ぎていったように思います。この前入学したと思ったらもう3年生になってしまふ...！時間の流れを年々早く感じるようになり、恐怖感さえ覚えます（笑）個人的には今年度を通して国内外の色々な場所を旅したり、新しいコミュニケーションに参画したりと充実した一年を過ごせたと感じています。2024年はずっといい年になるといういなあ、と考える今日の頃です。読者の皆様方も素敵な2024年を過ごせますように。（2年 橋爪 凜）