ぐびろが丘

編集長
永田真理奈（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

CBT・OSCEを終えて

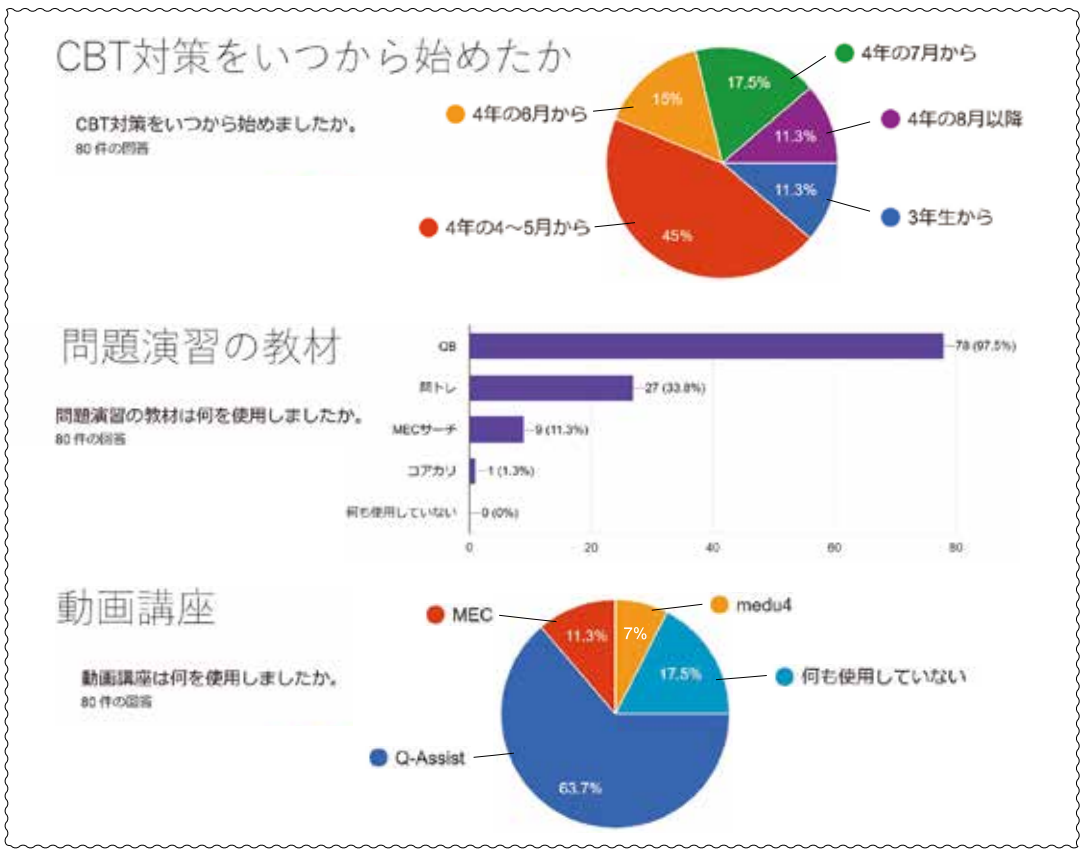
日本全国の医学科四年生が通らなくてはいけない試験、CBT・OSCE。何人もの医学科生を留年という地獄に叩き落としてきたこの試験について、筆者の体験談と学年のアンケートを元に振り返っていきます。

まずCBTとは何なのか。一答えは漫画キングダムにおける函谷関です。キングダムを知らない人は医学ばかり学ばずに、まず教養としてキングダムを読みましょう。函谷関とは後の始皇帝率いる秦国以外の中華6カ国が秦国を滅ぼさんと進軍してきた時、国門として国を守り切った偉大な防衛拠点です。試験＝函谷関は、つまるところCBT・OSCEが言わば怠惰な生活でろくに勉強をして来なかった医学生を臨床実習から弾き飛ばすために設置されている関所であることを意味します。我々は臨床実習へと進むために何とかこの難所を通過しなくてはいけません。ただ函谷関とこの試験の最も異なることは、試験は思っているほど難しいものではないという事です。この試験は周りと同じことを普通にしておけば普通に受かります。でも普通って難しいですよね。ここからそその普通を説明します。

初めに我々はこの難所を突破するのに二つの装備を得ることができます。映像授業と問題集、つまり盾と矛です。どれだけ盾を磨いてきたか、どれだけ矛を振ってきたかが試験結果に直結します。映像授業はほとんどがQアシを選び、少数がmedu4を選びます。正直大きな違いは無いです、好きな盾を選んで下さい。問題集は皆がQBを選びます、QBをやり終えた人が他の武器を握る事もありますが握らなくていいです。映像授業に早いうちから取り組む事で戦場に飛び交う矢のほとんどは防げます、つまり知識の取りこぼしが無くなります。さらにQBを周回するほどその知識が定着します、つまりより多くの問題を倒せます。ここで私が伝えたいことは、大人しく4年になったタイミングから映像授業はQアシを消化し、問題集はQBを試験までに3周くらいすれば必ず合格できるという事です。私は多くの先輩から映像授業などの盾は要らないと、そう言われました。しかし勉強開始から問題集という矛のみで試験まで走り切ることは、あまりにも危険なことでした。いざ試験当日になると身体中に矢が刺さっていました、知識の穴だらけだったのです。そして学年に9人しかいないCBT再試験にかかりました。さらに本試験の結果公開から再試験までの期間は、自分たちの学年は2週間もありませんでした。そうなっては新しく盾を磨く時間もなく、何とか矛を死ぬ気で振るしかありませんでした。結果は奇跡的に合格しました。が、もう一度言いますが、「とにかく映像授業を消費して、試験まで問題集を何周かするだけで合格できるから、ケチって片方だけ買う、なんて事はしないように黙ってどっちも買ってどっちもやれ。」これがCBTで留年しかけた自分から後輩へのアドバイスです。

次にOSCEです。まず初めに、必ず緊張します。必ず想定外が起こります。正直周り含め自分も試験3日前からで受かりました。ただCBTと異なりOSCEは再試験で格段に難易度が上がります。というのも変化球が飛んでくるようになるからです。見本となるOSCE映像授業は無料で見れます、さらに学校も事前にOSCE対策実習をしてくれます。必ず動画を一度は見て、実習にちゃんと参加すれば受かります。動画はそこにある内容しか絶対に出ないので確認してください。実習では先生によっては諸事情でこれしか出ないと思う、とかアドバイスもくれるので行ったほうがいいです。つまりこれもCBTと同じく二つの装備をきちんと扱えば受かります。正直CBTと比べてかなり楽なので、しっかり動画にある作法を身につけて、愛想良くしてれば大丈夫です。禁忌みたいなことをしても普通に受かるので上記のことを守れば合格できます。

後輩たちはこれから来る試験、頑張ってください。同期は本当にお疲れ様でした。久家



6年生、国試に向けて頑張っています

遅い紅葉で油断していたら一気に寒さが厳しくなり、年末を感じています。2024年が残りわずかということは、我々国試受験生に残された時間もあと少しとなってきました。焦りを覚えながらも、2025年2月8日、9日にある第119回医師国家試験に向けて日々勉強しています。

6年生は第2講義棟にある勉強部屋を提供してもらい、思い思いに試験勉強に励んでいます。勉強部屋には、各部屋を担当していただいているメンターの先生方や、先輩・後輩からの差し入れがしばしば届いてみんなの支えとなっています。

今号が発行される頃には国家試験を終え、皆が晴れやかな顔をしていることを願って頑張っていきます！

パテ・ド・カンパーニュ

1人暮らしのレシピ集♪

西山樹

フランスの代表的な家庭料理の一つで、意味は「田舎風パテ」。最短一晩、きっちりすれば二晩で完成します!行程が長そうに見えて意外と簡単な料理で、且つ一度作れば4-5日はもつのでお酒のつまみに困りません!この冬のホリデーシーズンや、ワイン好きな方はご自宅で是非!

○材料

*型は17cm×7cmのバウンドケーキ型
豚肩ロース 100g
豚トロ 100g
豚ひき肉 200g
鶏レバー・ハツ 100g
玉ねぎ 1/4 個
ニンニク 1 かけ
卵 1 個
塩 肉の質量の約 0.9%
白胡椒・オールスパイス 適量
マディラワイン 15ml
赤ワイン 10ml
ピスタチオ適量
ベーコン 10 枚
ローリエ 1~2 枚
コルニッション・粒マスタード
* マディラワインは、ポルト酒など他の酒精強化ワインでも OK。無い場合は甘口の赤ワインでも代用可です。
* 最低でも 3 種類以上の肉を組み合わせると美味しいです。

○作り方

①肉類を全て 5mm カットしていく。この時、レバーに太い血管があるので取り除く。
　* フードプロセッサーがあるととても楽。
②玉ねぎとニンニクをみじん切りにカット。
③カットした豚ひき肉・豚肩ロース・豚トロをボウルに移して、塩、白胡椒、オールスパイス、赤ワイン、マディラワインを混ぜてマリネする。
④カットしたレバーとハツは玉ねぎとニンニクでマリネ。
⑤落としラップをして一晩置く。(時短的にこの行程を飛ばしたい人はスキップ)
⑥マリネした肉類を一緒にして、粘り気が出るまで混ぜる。
⑦ピスタチオを 1/2 ずつ粗目にカット。これを行程⑥に合流させる。
⑧パウンドケーキ型にアルミホイルをしっかり敷いて、そこにベーコンで周りを囲っていく。
⑨空気が入らないようにゆっくり⑦で出来たタネを敷き詰めていく。
　* ここで型をトントンして空気を抜きながら進めていくのがコツ。
⑩敷き詰めたらベーコンを巻き、ふたをしてローリエを置く。その後、アルミホイルでも囲う。
⑪型を耐熱皿に移し、1/3-1/2 くらいのお湯を入れ、170℃のオーブンで 40-50 分湯煎する。
⑫オーブンから出し、重しをして形を整える。粗熱が取れたらそのまま冷蔵庫で一晩寝かせる。
⑬翌日冷蔵庫から出して、型から外すために湯煎する。型から外したら完成!
　* コルニッションと粒マスタードを添えて、ワインと一緒に食べるのがオススメ!

今号の映像作品紹介

“Concussion”（2015）　大石佳奈

監督：ピーター・ランデズマン
出演：ウィル・スミス、アルバート・ブルックス他

この映画では主演ウィル・スミスが監察医役を演じ、引退したアメリカンフットボール選手たちの死とアメフトの因果関係を発見するノンフィクション映画である。監察医オマルはNFL（ナショナル・フットボール・リーグ）を引退した名選手の変死解剖に携わる。解剖を通しオマルは彼の死因がプレイ中の激しいタックルによるものではないかと疑った。タックルの衝撃により脳が損傷することを突き止めたオマルはその病態をCTE（慢性外傷性脳症）と名付け論文を発表した。それに対しNFLはアメフトを危険視するオマルの見解をでたらめと全否定。権力を使いオマルと彼の周囲に圧力をかけにいきオマルの主張を潰そうとする。オマルは果たしてどうするのか、、、

“Love Letter”（1995）　橋爪凜

監督・脚本：岩井俊二　　**出演**：中山美穂・豊川悦司

冬の北海道小樽と神戸を舞台に、愛と記憶が交錯しながら紡がれるラブストーリー「Love Letter」(1995)。亡き恋人・藤井樹の三回忌を迎えた博子（中山美穂）は、彼の故郷に冗談半分で手紙を送る。ところが、届くはずのない返事が届き、手紙の送り主が、藤井樹と同姓同名の女性（中山美穂の二役）であることが判明。手紙を交わすうちに、博子は亡き恋人の知られざる過去や、二人の藤井樹の間にある不思議なつながりに気づき始めるのだ。一方、博子のそばにいる秋葉（豊川悦司）は、博子を支えながらも彼女への特別な感情を抱えている。二人の藤井樹を通じて明かされる愛の形や、手紙が紡ぐ思い出の断片は、観る者の心を切なくも温かく揺さぶる。北国の美しい雪景色が物語を彩り、過去と未来を繋ぐ物語は、愛とは何か、別れとは何かを深く問いかけるのである。奇跡のような手紙から始まるこの物語は、まさに人生の新たな一歩を示す感動作といえるだろう。

2024年12月6日、女優・歌手の中山美穂さんの突然の逝去が全国に報じられた。あまりに急な彼女の死に、驚き悲しんだ読者の方々も少なくはないだろう。そこで今回は、中山美穂さんの代表作であり、公開から30年たった今もなお色褪せることなく多くの人々に愛されている映画「Love Letter」（1995）を紹介させていただいた。筆者がこの映画を初めて観たのは大学入学後すぐの頃だったが、その後、何度この映画を観ても博子（中山美穂）が過呼吸になりそうなほど感情をこめて「お元気ですか？」と叫ぶ最後のシーンでは感動で胸がいっぱいになる…　中山美穂さんの紡いだ物語とキャラクターはこれからもスクリーンの中で輝き続け、多くの人々の心に永遠に生き続けることとなるだろう。

長崎一人旅

旅人：永田真理奈

寒さが本格的になってきた冬。実習の合間に少し息抜きをしようと、東長崎を一人でぶらりと旅してみました。

最初の目的地は、戸石の牡蠣小屋。冬の季節にぴったりのこの場所では、新鮮な牡蠣を自分で焼いて食べることができます。なんと持ち込み自由で、自分の好きな食材も一緒に焼けるのが嬉しいポイント。私は調味料を持参し、スーパーで仕入れてきたお肉、エリンギ、明太子を持ち込みました。目の前でじゅうじゅうと焼ける牡蠣は、ぷりぷりでクリーミー！自然の恵みをそのまま味わっている気分になります。そして牡蠣小屋の片隅には、のんびりとくつろぐ看板猫が。お腹も心もほっこり温まりました。

店舗情報
長崎戸石漁港内戸石フレッシュ朝市
住所：長崎市戸石町2164-24
営業時間：土日祝日のみ営業 10:00〜16:00（季節限定12月〜）

次に向かったのは、結の浜。牡蠣小屋から散歩がてら、徒歩20分ほどで到着します。夏には海水浴客で賑わうこの浜も、冬は人が少なく、静かな時間が流れています。波の音をBGMに、満腹のお腹を休めながらゆったりと海辺を楽しみました。透明度の高い冬の海は本当にきれいで、思わず写真に収めたくなるほどでした。

店舗情報
結の浜マリンパーク
住所：諫早市飯盛町池下17-2
営業時間：09:00〜17:30

旅の締めくくりは、長崎ペンギン水族館へ。ここでは、9種類・約180羽のペンギンが飼育されていて、日本一ペンギンの飼育種類数が多い水族館です。ペンギンたちは元気いっぱいに動き回り、その愛らしい姿やユーモラスな仕草には思わず癒されてしまいます。普段はなかなか見られない彼らの自然な様子に、つい時間を忘れてしまうほどです。さらに、この日は運良く「ペンギンケーキ」が販売される日でした。ペンギンをかたどったケーキは見た目も可愛く、味も大満足。旅の最後に甘いご褒美まで楽しめてラッキーでした。

店舗情報
長崎ペンギン水族館
住所：長崎市宿町3-16
営業時間：09:00〜17:00（最終入館16:30）
定休日：年中無休

新鮮な牡蠣、きれいな海、可愛いペンギン——冬の長崎は一人でも十分に楽しめるスポットがたくさんあります。忙しい毎日だからこそ、時には一人旅で自分だけの時間を過ごしてみるのもおすすめです！

白衣授与式

11月29日、記念講堂にて白衣授与式が行われ、12月からの臨床実習に臨む4年生が白衣を授与されました。式では永安学長をはじめとする先生方からお言葉をいただき、総代が学年を代表し誓いの言葉を述べました。

「私たちは、多くの人に触れ、支えられ、今白衣に袖を通すことが出来ております。（中略）臨床実習では、4年間の講義で学んだことを実際の医療現場の中で自分の目で見て深める場です。関わる全ての方への尊敬と感謝の念を忘れることなく、実習中の全ての時間を学びの場ととらえ、自らの将来への糧としてまいります。」（誓いの言葉　一部抜粋）

これまでたくさんの試験、課題、課外活動をともに頑張ってきた仲間とともに臨床実習に参加できる喜びを噛み締め、そして実習への意欲が高まる式となりました。

白衣授与式のあとは、長崎大学医師会様のご厚意により長崎アザレアにて「ポリクリ・キックオフ懇親会」が開催されました。同級生や先生方と美味しいお料理をいただきながら、実習やお互いの話で盛り上がり、大変楽しく貴重な機会となりました。先生方による各科紹介も興味深く（面白く）、実習への緊張がほぐれました。

白衣授与式、懇親会の開催にあたりご尽力くださった皆さま、ありがとうございました。12月からの臨床実習、精一杯励んでまいります！

編集後記

今号もぐびろが丘新聞を読んでいただきありがとうございます。6年間というのは過ぎてしまうと短いもので、もう卒業という事実に驚きです。モラトリアムの終わりは突然…まだゆっくりしていたかったです。
せっかく卒業はできるので、国試も無事合格したいものです。国試まであと少し、勉強頑張ります！
6年間ありがとうございました！
（6年　郡嶋 畳）

今号もお読みいただきありがとうございます。ついに、長くて短い学生生活が終わりを迎えようとしています。ぐびろが丘新聞に携わることができて、普段だったら書かない文章を書いてみたり、新聞がなければ関わることのない先輩や後輩に出会えたりと、とても楽しかったです。6年間、ありがとうございました！
（6年　夫津木 綾音）

今回もご愛読んでくださりありがとうございます。さっそくですが、みなさんは今年をどんな年にしたいですか？私は後悔のない年にしたいです。今年でいよいよ6年生になり就活も本格化してきました。私は前回の夏休みに関東へ病院見学に行きましたが、今回は関西へ見学に行きました。私の方向音痴は未だ健在で梅田駅が迷宮でした。後悔のないよう勉強と就活ともに頑張りたいです！
（5年　大石 佳奈）

気づけば今年も残りわずか。年末が近づくと、何となくセンチメンタルな気持ちになりますね。
最近、友人から譲り受けたこたつが大活躍中で、温かさに包まれながら過ごす時間が何よりの癒しになっています。つい居心地が良すぎて抜け出せなくなるのが困りものですが、それもまた冬の幸せを感じられる瞬間です。今年の冬休みは、こたつでのんびりしながら、心を整えつつ次の一年を迎える準備をしていきたいと思います。
（5年　永田 真理奈）

皆さんにとって辰年はどうでしたか？この1年を思い返すと思い出深い情景が幾つか浮かびますが、1つでもこういった景色に出逢えていたらそれはもう良い1年だったのではないでしょうか。来年は巳年らしいです、巳年のぐびろが丘新聞もどうぞよろしくお願い致します。皆さま、よいお年をお迎えください。
（4年　西山 樹）

本号もご愛読いただき誠にありがとうございます。既に一留している自分にはもう一留へのリーチが何度も起こった強烈な一年でしたが、今学期中にTOEIC810点を取らねばいけないため前を向いて頑張ります。皆様方も時間に追われる生き方でなく余裕を持った生活をお越しください。
（4年　久家 海良）

今号もお読みいただきありがとうございます。早いもので学生生活も終盤に差し掛かっております。皆さも年々1年間の体感が短くなっているのではないでしょうか。残りの学生生活もきっと一瞬で終わるのだろうとしみじみ感じております。来年もぐびろが丘新聞をよろしくお願いします。
（4年　鳥島 令偉）

昨年はリサーチセミナーから始まり、夏はCBT勉強で溶け、OSCEまで終わって一息ついたときには肌寒くなっていました。学年が上がるにつれ時間の流れも加速しているように感じます。今年も時の流れに置いていかれないように精一杯駆け抜けたいです。2025年もぐびろが丘新聞をよろしくお願いします。
（4年　杉山 萌愛子）

2024年も、新聞部の活動を通じてたくさんの出会いと学びがありました。この1年間、新聞を手に取っていただいた読者の皆さま、取材にご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。来年は、新しいテーマに挑戦し、もっと多くの声を届けられる新聞を作りたいと考えています。また、自分自身の取材力や文章力をさらに磨き、今以上に「伝わる記事」を書けるように頑張っていきたいです。
（3年　佐藤 航大）

読者の皆さま、今年1年ぐびろが丘新聞をお読みいただきありがとうございました。今号で映画紹介のコーナーを担当した橋爪です。今年の冬はラニーニャ現象によって例年よりも寒くなるそうです…そんな今年の冬は、家に籠って今号でご紹介した映画を見てゆったりと過ごすのもいいしれませんね！読者の皆さまにとって2025年も良い年となることを陰ながらお祈りいたしております。
（3年　橋爪 凜）