

メリーランド大学留学

University of Maryland
School of Medicine
小玉 城
(大阪大学医学部整形外科)

2021年8月に渡米しメリーランド州ボルチモアにある州立大学、メリーランド大学整形外科教室大鶴ラボにポスドクとして基礎研究留学しております。かれこれ3年近くの留学となり、これまでに出くわしたトラブルや解決法、小さな生活のノウハウなど、これから留学に来られる方々の少しでも参考になればと思い執筆させていただきました。

まずは、私が留学しているボルチモア市についてご紹介いたします。ボルチモアはワシントン DC の北東にある人口稠密な都市です。DC までは車で1時間、ニューヨークは車で3時間程度と行きやすく、ボルチモア市内であれば、Inner harbor 周りに博物館や水族館があります。DC への行きやすさも最高です。一時間弱車を飛ばしたら着きます。Smithsonian museum、Lincoln memorial、White house などハリウッド映画定番シーンに浸ることができます。

いいところばかりではなく、ボルチモアは全米でも治安が悪いと悪名高い都市です。私が通勤しているボルチモア大学医学部はダウンタウンにあり、あまり周りの安全性が高いところではありません。最初の頃は怖くて日没前には必ず帰宅するようにしていましたが、最近はマンネリ化してしまい時間を気にせず出勤退勤しています。今のところは危ない目に合うことなく来ています。ただ、慣れない頃は安全を最優先して活動したほうがいいと思います。

家族で渡米しているので、家は職場から車で30分ほど離れた Clarksville にしました。Howard county の公立学校システムでいい学校が多いところですが、ここはアジア人が多く、環境と治安がよくおすすめです。ただほとんど周りに日本人はいません。日本人が多いのは NIH 近くの Bethesda ですが、DC に近いのでメリーランド大学やホプキンス大学への留学なら通勤はかなり遠いです。

渡米後のセットアップについて私の経験を共有します。私の場合、まずはホテルに1週間泊まりました。アパートは渡米前に仮押さえはしており、その1週間間に契約を結びました。アメリカのアパートの多くは家電

(冷蔵庫、電子レンジ、洗濯機)がついていますが、家具(ベッド、ソファ、テーブルなど)は自分で買いそろえます。注意していただきたいのは、多くの家電ショップに行っても搬送の予約をして後日のお届けになるので、家のセットアップに時間的余裕がないと焦ります。私は仕事開始まで1週間しか余裕がなく、搬送の予約を待たず、自分でトラック(U-Haul)を借りてキングサイズのベッドとソファなどを運び、2階のアパートまで一人で運びました。

次は車です。車がないと通勤ができないので最初はレンタカーを2ヶ月間借りました。コロナ中で中古車の値段が爆上がりしてなかなか買えませんでした。渡米前に車の購入を決めたほうがいいと思いました。DC なら日本人がやっている中古車販売店があるみたいなので渡米前に Online で利用されてもいいかと思います。アドバイスとしては家・車のセットアップには時間的・金銭的余裕を持ってください。

次にやるのは SSN の獲得と、運転免許の切り替えです。メリーランド州は日本の免許をそのまま現地のものに切り替えられますが、MVA(運転免許の発行・更新を行うところ)に行かれる前に Online Alcohol and Drug Education Program を受ける必要があります(<https://www.3hradep.com/default.php>)。

最後に J1 Visa で来られる方々の税金(確定申告)について少し情報を追加します。最初の2年間は Non-resident alien という扱いになり、SpringTax という Online tax document 作成サイトを利用します。操作と入力は簡単で聞かれる質問に答えて、最後に職場からもらう W2 form(源泉徴収みたいのもの)を添付して税金申告します。3年目からは Resident alien として一般市民と同じように form 1041 を出しますが、SpringTax が使えなくなります。TurboTax(似たようなもの)で作成します。奥さんや子供は扶養に入れられるようになります。SSN を持っていれば Child credit などの恩恵がありますので、J2のご家族も SSN を取得することをお勧めします。

最後になりましたが、物価の高騰、円安の中でアメリカ留学をされており、上原記念生命科学財団の助成金のサポートをいただき研究に専念することができました。誠に感謝を申し上げます。

NIH での研究留学

National Human Genome Research Institute (NHGRI)
National Institutes of Health (NIH)
國下 洋輔
(横浜南共済病院膠原病リウマチ内科)

私は2023年8月よりアメリカ、メリーランド州ベセスダにあるアメリカ国立衛生研究所 (National Institutes of Health; NIH) の国立ヒトゲノム研究所 (National Human Genome Research Institute; NHGRI) に留学しております。NIH には広大な敷地の中に27の研究機関と医療センターがあり、各研究機関の中に様々な研究分野と研究室が存在しています。私は、NHGRI、Inflammatory Disease Section、Medical Genetics Branch の Dr. Daniel L. Kastner の研究室に博士研究員として所属しています。

渡米当初は NIH の敷地の広さと自然の豊かさに驚かされました。敷地内には、野生の鹿や鳥類、アライグマ、リスなどが多数生息しており、研究が遅くなり夜に帰宅する際には道端に野生動物をたくさん見ることができます。NIH の向かいにはウォルター・リード軍事医療センターがあり、こちらは大統領や政府関係者が通う医療機関で、過去にはトランプ前大統領が新型コロナで入院し、最近では国防長官が前立腺癌で通っている病院

として知られています。ベセスダおよび NIH 周辺は住宅街やレストラン、ホテル、研究施設、医療機関が広がり、大変治安が良い地域とされており、実際に渡米半年で治安が悪いと感じたことは一度もありません。円安の影響もあり、家賃や生活費の高騰という問題はありますが、気候も日本と類似しており、大変生活しやすい地域だと実感しております。

私は、渡米前は膠原病リウマチ内科医として、臨床業務を行い、また、自己免疫疾患や炎症性疾患に関する臨床研究および基礎研究を行っていました。NIH では、原因不明あるいは極端な表現型を示す炎症性疾患に関して、その原因遺伝子を探索するというテーマで研究を行っています。毎週水曜日の臨床カンファレンス (全米から紹介されてくる炎症性疾患の症例に関するカンファレンス)、毎週木曜日のラボミーティングは、大変興味深く、基礎研究を行いながら、アメリカの難治性炎症性疾患の実際の医療にも触れることができる大変恵まれた環境で、日々、研究意欲を駆り立てられています。また、NIH では様々な研究所および研究室でその研究手法や研究成果に関する講演、勉強会が行われており、新しい知見を得る機会が豊富です。この貴重な機会に研究テーマで成果を出すことはもちろんですが、様々な新たな知見を持ち帰ることができるよう勉強していきたいと考えております。

最後になりますが、今回の海外留学に際してご支援いただいた上原記念生命科学財団の皆様、横浜市立大学ならびに横浜南共済病院の先生方に心より御礼申し上げます。



Medical Center 駅から NIH キャンパスの一部を望む一枚
写真中央の茶色の大きな建物がクリニカルセンター (ビルディング10) で筆者が行っている施設