

米国医師国家試験 (USMLE STEP 1)

合格体験報告会

2016年10月6日

新潟大学医学部医学科6年

岡本 淳一

本日の発表内容

- ① USMLE STEP 1 の概要
- ② 対策方法
- ③ 医学部生活の過ごし方
- ④ 勉強に取り組む意義

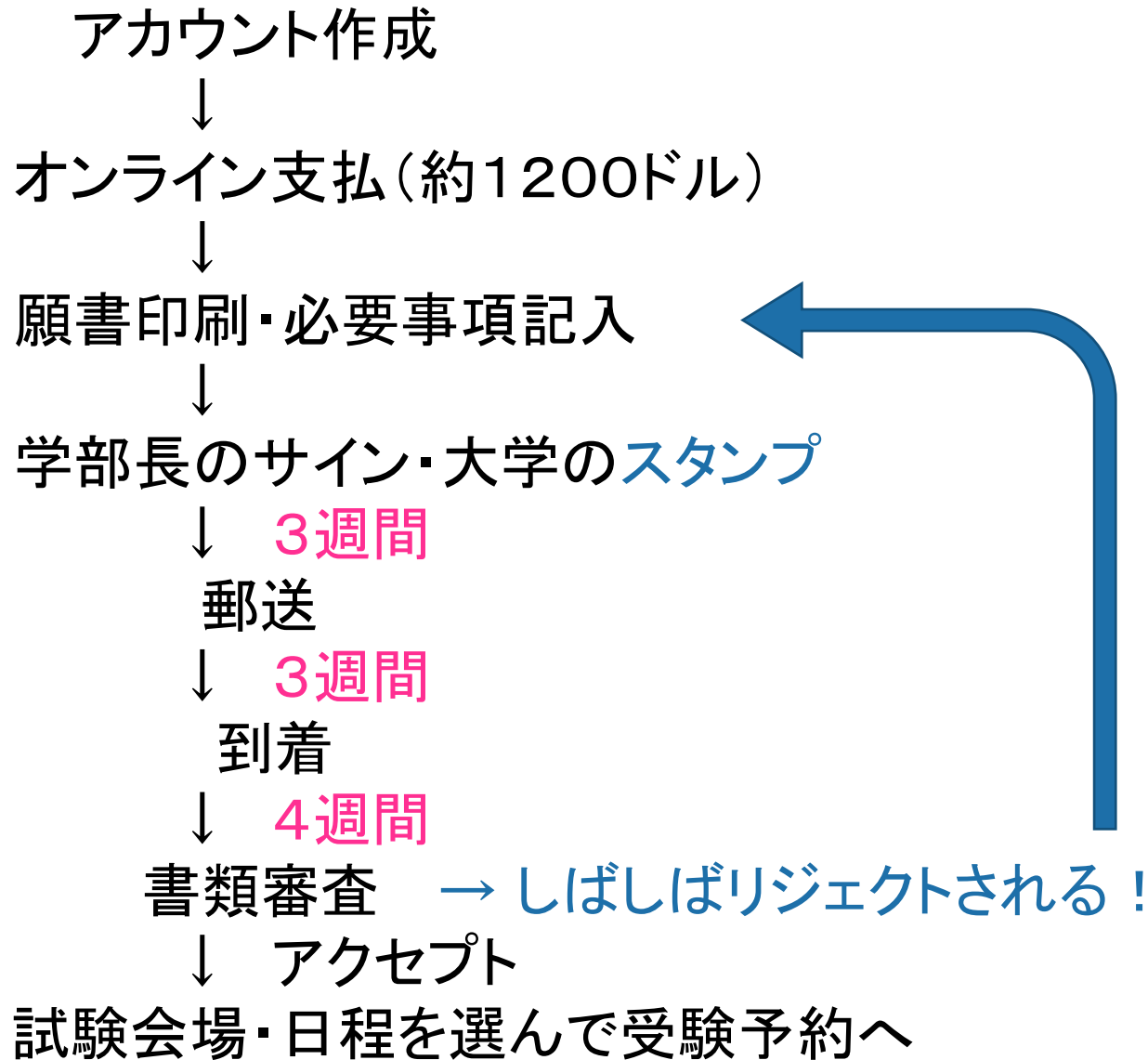
① USMLE STEP 1 の概要

USMLE

United States Medical License Examination

STEP	テーマ	概要
1	基礎医学 (症例ベース)	・ 御茶ノ水で受験可能 ・ 記号選択式
2 CK (Clinical Knowledge)	臨床医学	
2 CS (Clinical Skill)	臨床実技	・ 米国(LA など)で受験 ・ 模擬患者相手
3	臨床医学	・ レジデント1年目で受験

申込み



試験当日(御茶ノ水ソラシティ)



- ・ 40問(1時間) x 7ブロック = 280問
- ・ 試験時間: 7時間 + 休憩60分弱
- ・ 毎回のボディチェック&サイン、コード入力
- ・ 本番は想定外に難しい!

ここ数年で傾向が大きく変化

☆ 問題文がより長く、臨床的により深く

- 1ブロック46題から40題に減少し、ヘビーな問題が続々新作(?)
- 単純知識問題がなかなか出てこない

☆ 患者対応問題が増加(2015年～)

- 1ブロック2～3題程度

☆ 医療安全系問題が新範囲に(2016年5月9日～)

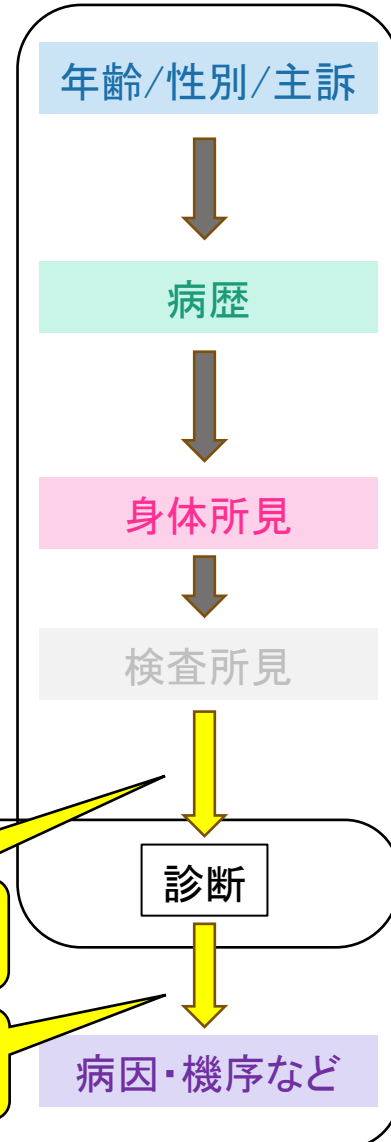
- 例) Blunt end error, Blind obedience, Medication reconciliation

Step 1 の最新問題例 (Friedreich 運動失調症)

[公式サンプル問題 2016 より]

A 2-year-old boy is brought to the physician for a well-child examination. He was delivered at term after an uncomplicated pregnancy. His birth weight was 3500 g (7 lb 11 oz), and Apgar scores were 8 and 10 at 1 and 5 minutes, respectively. At the age of 15 months, physical examination showed no abnormalities, but he was not yet talking. Both of his parents had learning difficulties in school, and his mother stopped attending after the 10th grade. He has a maternal uncle with cognitive disabilities. He is at the 25th percentile for height, 15th percentile for weight, and 90th percentile for head circumference. He appears irritable, he resists making eye contact, and he is flapping his hands. Which of the following is the **most likely cause** of this patient's condition?

- (A) Creation of an alternative splice site
- (B) Frameshift mutation
- (C) Missense mutation
- (D) Nonsense mutation
- (E) Trinucleotide repeat expansion



マルチ
ステップな
臨床的思考
プロセス

病歴と身体所見
に基づく医学推論

実臨床に根ざした
基礎医学の知識

USMLE
Step 1 / 2 CK

日本の
国家試験

- ・英語(速読、読解精度)
- ・病歴、身体所見に基づく推論
- ・マルチステップな思考
- ・「機序」「次の方針」に重点

- ・画像所見の解釈
- ・専門科の詳細な知識
- ・日本の公衆衛生
- ・医学的事実の暗記と正誤判定

『どちらも、将来の患者さんを助けるために
今の自分に足りない知識を教えてくれるもの』

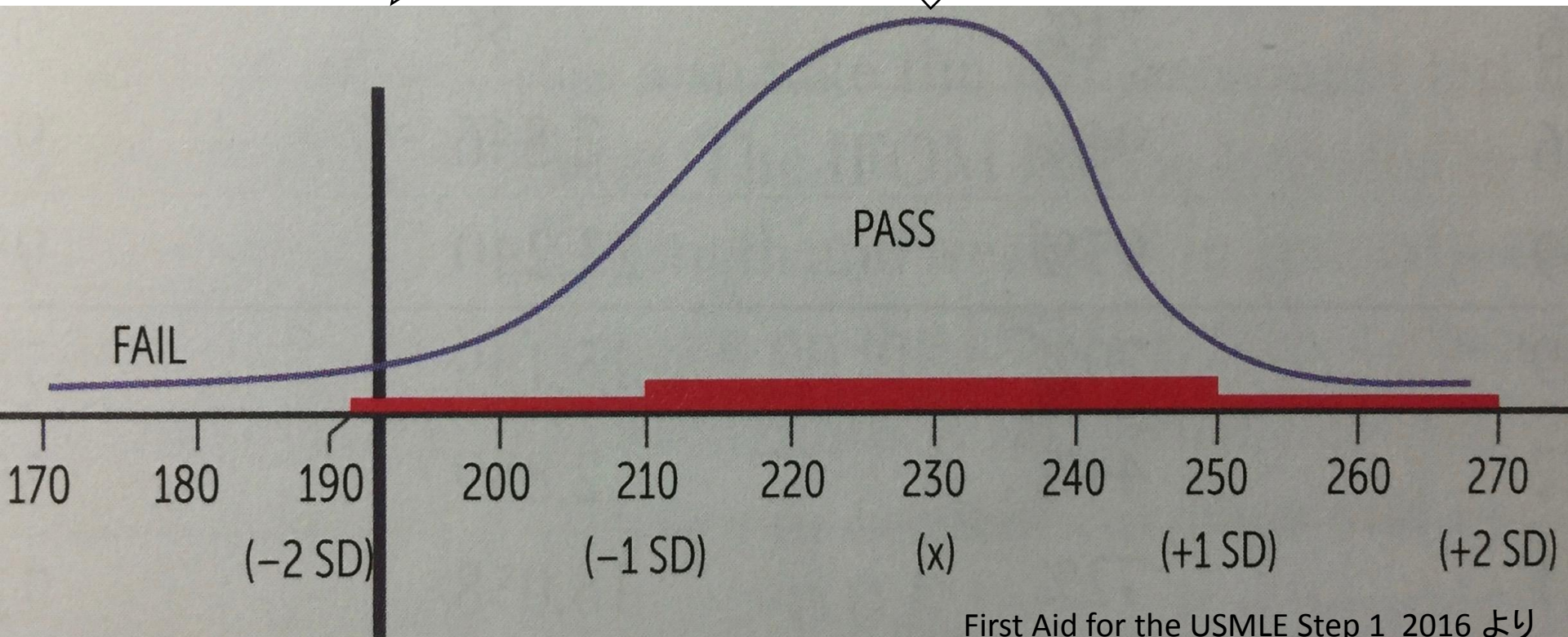
スコアは相対評価

合格最低スコア

192

北米医学生の平均スコア

230 (標準偏差: 20)



② 対策方法

Step 1 対策の3本柱

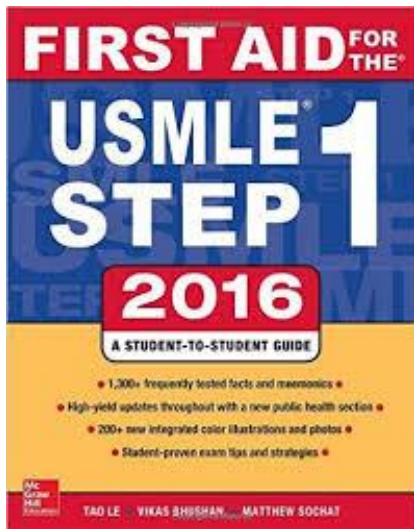
要点集
(First Aid)

オンライン
問題集

NBME
模試

予想スコアは極めて精確

勉強したことを書き込んで
最終的に隅々まで覚えこむ



* NBME: National Board of Medical Examiner

オンライン問題集

Item: 1 of 44

Q. Id : 2156 [509373]



A 64-year-old male presents to the emergency department with chest pain. An ECG reveals ST elevations in leads II, III, and aVF. Thrombolytic therapy and heparin are administered, and the pain resolves. Eight hours after admission, the patient develops hypotension. He denies recurrence of chest pain. His temperature is 37.8° C (99.6° F), blood pressure is 84/55 mm Hg, pulse is 90/min, and respirations are 15/min. His medications include a nitroglycerin drip, beta-blocker, aspirin, heparin, and simvastatin. Examination reveals an elevated jugular venous pressure of 14 cm, cold clammy extremities, and clear lung fields. Based on this information, what is the next best step in this patient's management?

- A. Start dopamine [9%]
- B. Administer normal saline bolus and stop nitroglycerin [51%]
- C. Administer intravenous furosemide [4%]
- D. Initiate temporary cardiac pacing [5%]
- E. Stop nitroglycerin and start dobutamine drip [31%]

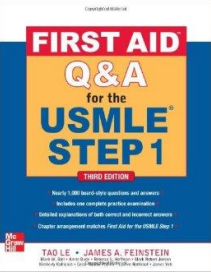
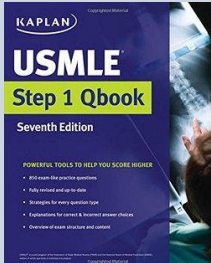
Explanation:

User Id: 509373

The ST elevations in leads II, III, and AVF indicate that this patient has suffered an inferior wall myocardial infarction (MI). Acute management of an ST segment elevation myocardial infarction (STEMI) generally includes reperfusion (thrombolysis or percutaneous angioplasty), antiplatelet therapy, morphine, heparin, nitrates, and beta-blockers. Nitrates and beta-blockers are contraindicated in certain circumstances, however. Nitrates are not indicated in the setting of aortic stenosis, recent phosphodiesterase inhibitor use, or right ventricular infarction (which occurs in more than 30% of cases of inferior wall MI). While left ventricular infarctions severe enough to cause hypotension also present with pulmonary edema, right ventricular infarctions present with clear lung fields. Jugular venous distention and hypotension are also frequently seen in the setting of a significant RV infarct, as in this patient. When the right ventricular stroke volume decreases, cardiac output is impaired. Therefore, any medication that reduces preload (eg, nitrates or diuretics) will exacerbate rather than improve symptoms. The first step in the treatment of right ventricular MI is generally IV fluid resuscitation to increase the RV stroke volume and enhance left ventricular filling.

(Choices A and E) When fluid resuscitation does not improve hemodynamics, dobutamine may be used to increase cardiac output through inotropic and chronotropic stimulation. However, hypotensive patients should also receive dopamine because dobutamine can worsen hypotension if given alone.

オンライン問題集(各 ~2400問)

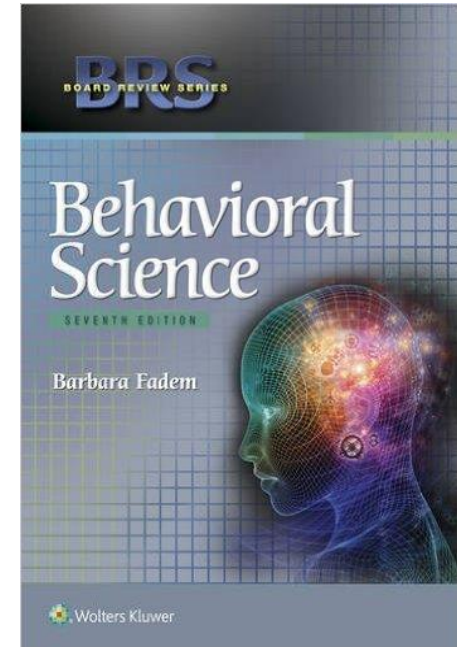
	難易度 (vs 本番)	本番の傾向の反映	初学 向きか	問題 の質	解説 の質	類題を含む 紙媒体問題集
UWorld A ⁺	近い	◎	△ First Aid 参照 ページ番号の 表示がない	◎	◎	—
Rx Qmax A	易しめ	△	◎ First Aid に 完全準拠	○	○	 △ 昔の 形式
Kaplan Qbank A ⁻	近い	○	○	△	○	 ○

その他の補助教材

- BRS Behavioral Science
- Firecracker

BRS Behavioral Science

- ・行動科学：日本で系統的に習わない科目
 - ① 成長と発達、老化と死
 - ② 臨床心理学（違法薬物、睡眠医学など含む）
 - ③ 医療倫理/制度、患者対応
 - ④ 医学統計
- ・演習問題が豊富（700題）



BRS Behavioral Science (7th)

患者対応問題の例

(UWorld より引用。長文問題を要約)

最近まで入院していた高齢患者が、「内服薬の管理は娘に任せている」と話していた。しかし実際には、担当医から指示された通りに服薬できていないことがわかった。このような問題を防ぐために最も必要だったと考えられる対応は次のうちどれか？

- ① 服薬指導をより入念に行う
- ② 退院時チェックリストを作成し、指示通りに服薬しやすいよう工夫する
- ③ 服薬スケジュールをシンプル化し、コンプライアンスの向上を図る
- ④ ソーシャルワーカーが退院計画策定に関わる

Firecracker

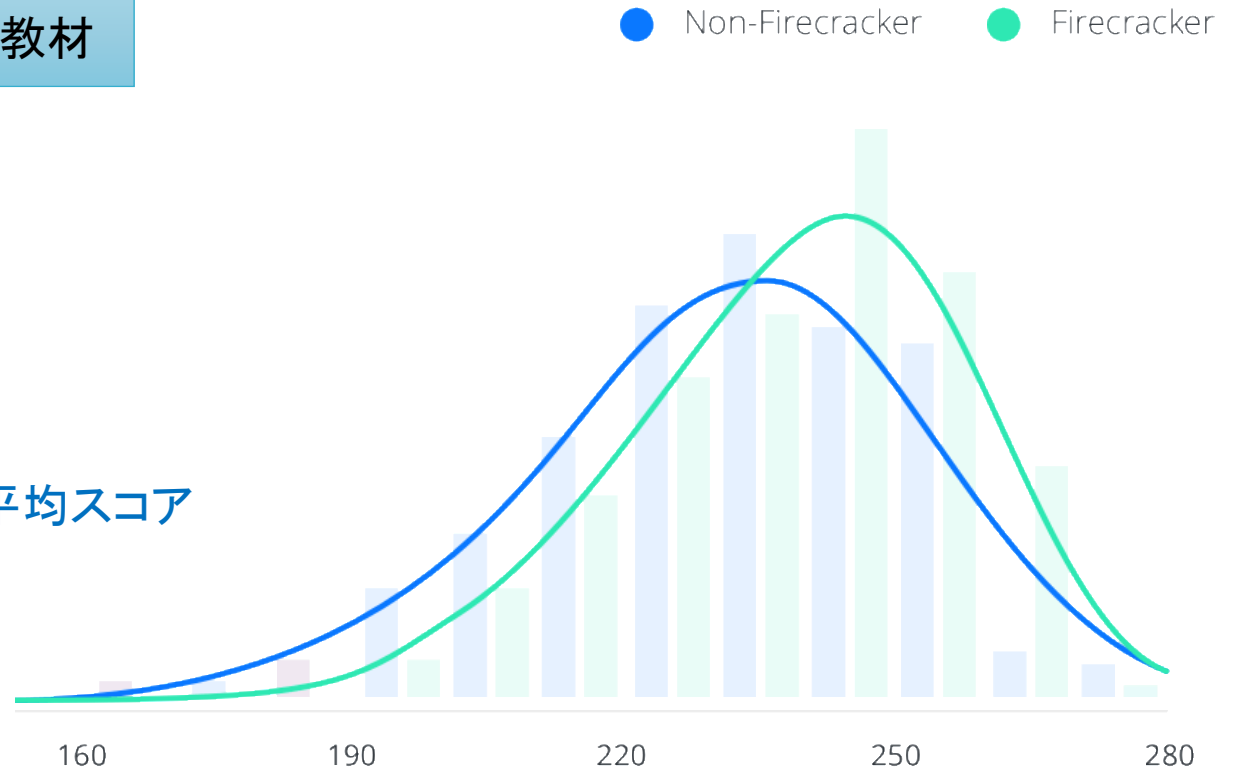
オンライン暗記システム教材

利用者の平均スコア

243

利用しなかった人たちの平均スコア

229



<http://www.firecracker.me/>

- ・ 2010年頃から米国医学生の間で爆発的に普及（日本人の現地医学生の情報）
- ・ 高得点を取られた先輩が強くお薦めしてくださっていた...

③ 医学部生活の過ごし方

米国臨床留学への憧れを何となく抱いていて、そのために学生のうちから頑張って USMLE Step 1 に合格したいです。



どのように医学部生活を送ればいいですか？

最優先！！！！

学業

英語コミュニケーション

課外活動／ボランティア活動

自主研究

USMLE 対策

2～4年生

- ① 付け焼き刃でない勉強(USMLE 対策教材よりも日本語の成書！)
- ② 医学英語に慣れる(用語を英語で覚える, 的を絞って原著を読む)
- ③ 英語能力を磨く(リスニングとスピーキング)



臓器別系統講義(or CBT)終了後～

要点集
(First Aid)

+

オンライン
問題集
(Rx Qmax)

本気で高得点を狙うなら

早い時期から継続的に取り組むべき(?)



5年秋から始める Step 1 対策

オンライン問題集 Rx Qmax を解き進める

- ・ 最初は時間がかかって進まないことを念頭に(単語調べ、慣れ)
- ・ 1日10題ペースなら240日(約8か月)で1周



6年生の夏前から UWorld スタート



初期研修開始前に受験して合格！

④ 勉強に取り組む意義

勉強に取り組む意義

- ① 教材の質が高く、臨床的な思考プロセスを自学できる
- ② 病歴 & 身体所見に基づいて “Most likely” な診断を考える習慣が身につく
- ③ 医学英語を本気で学ぶ唯一最善の方法（一度身につければ一生もの）
- ④ 将来の進路の選択肢を広げるチャンス
- ⑤ 臨床実習が充実（先生方との対話や質疑の内容が深まる）
- ⑥ 臨床実習が楽（英語文献が処理しやすい／質の高い情報が手軽に得られる）
- ⑦ 国試の先を見据え、目標を持って医学の勉強に取り組める
- ⑧ 「より良い臨床医を目指したい」「国際的に貢献できる医師になりたい」という目標や夢に近づく（はず）

ご清聴ありがとうございました。

jokamoto28@gmail.com

↑ LINE ID

岡本 淳一