

英国留学記

紀南病院 整形外科
石元 優々

はじめに

2017-18年にイギリス、サザンプトンに留学させて頂いた。今回の留学の目的はいわゆる研究留学であり、小生の大学院時代の研究テーマである Wakayama Spine Study について、深く広く掘り進めることであった。また家内と3人の子供と渡英した小生にとって、異国で安全に過ごすこと・無事に帰国することも重要課題であった。慢性的な人不足の中、留学させて頂いた整形外科医局の皆様への御恩と、受け入れてくれたイギリスへの愛情をこめて、後に続く若手研究者の一助となるべくこの留学期を記したい。

1. 留学前に

絶対留学がしたい!、とは実際思っていなかった。異国で生活することへの憧れはあったものの、5年前に3人目の子供を授かり、いまさら異国の地で生活することは金銭的・社会的にも現実的ではないと思っていた。そんな3年前のある日、吉村典子先生(ROAD studyの主催者であり疫学研究の恩師)より1本の電話を頂く。「石元君、今年から留学に使える科研費が出来たの。これに応募してみたら?」これが留学の最後のチャンスと思い、吉田教授(当時)や幹部の先生方のお許しを得たあとに申請。本当に幸運なことにこれを獲得でき、その後は吉村先生の恩師サイルス・クーパー教授のいるサザンプトン大学への留学がトントン拍子に決まっていた。

2. 留学準備

いざ留学が決まり渡英のための準備を始める。まずはビザの取得だが、どんな種類のビザをとればいいのかすら分からず、、、結局業者に依頼することになる。(家族5人分!)それでも申請のための資料集めだけでも本当に時間がかかった(泣)。また向こうの大学の秘書さんとのやりとりも始まった。幸いレスポンスが早い秘書さん達だったので助かったが、通常は英語圏内の秘書は働かないことで悪名高い。これらの作業を通常の仕事業務を行いながらすることが大変だった。ちなみに少しずつ英語も勉

強したが、渡英後、あまり効果が無いことがすぐに判明した。

3. いざイギリスへ

サザンプトンはロンドンから南へバスで2時間ちょいに位置する。規模的に言えば和歌山市といったところか。タイタニックが出港した港町として知られている。ささやかながら日本人コミュニティもあり、実は留学1年前サザンプトンを訪れ、数人の日本人と会食をして以来連絡は続けていた。またいくつかのつてからイギリス在住の人々と渡英前から連絡を取り合うことができた。全く誰も知らない地で本当にありがたく、心強く感じたものであった。そして2017年7月にまずは小生一人でサザンプトン行きの飛行機に乗り込んだ。

4. 生活環境のセットアップ

渡英前に住居は決めていたものの、住居周りの環境がよくないことが判明し住居をキャンセルする。そして1ヶ月後にやってくる家族と住む新居を探すため不動産周りが始まった。予想通り?5人家族のための住居の空きが少なく難航、ホテルは1週間しか予約してなかったためそれから3週間はB&B(ベッドアンドブレイクファースト:朝食付きの安いホテル。共同トイレ、シャワー)暮らしとなる。

ここでイギリス流?の洗礼をうける。日本

の不動産屋とは大違い（泣泣）。家が決まったと思ったら実は断られており、またその連絡なしといった状況が3回続き、連絡すると言っておきながらくれた試しがないため毎日不動産屋通いをするはめに。。。ここは無料の英語レッスンと割り切りせつせと通い、そしてやっと家族が来る数日前に新居が決定。そのころ3回目の銀行訪問でやっと口座も開設できた。また車も購入、やはり日本車がもっともトラブルが少ないとのことで日産 NOTE に決定した。



4ベッドの大きな家。家賃月1700ポンド。



車の保険さえ入れれば即日乗車可能！もともと日本はイギリスの道路システムを導入しているため同じ左走行、右ハンドル。

そして準備万端？となり1ヶ月遅れで到着した家族を迎えにロンドンヒースロー空港へ！20時間近くフライト後夜中にくたくたで到着した僕らを迎えてくれたのがアパートメントタイプのホテルのダブルブッキング！係の者が電話も出さず泣、何とか近くのB&Bに泊まるのが出来たがあの夜

が一番の修羅場だったかもしれない。。。。



ロンドンヒースロー空港で家族を出迎える

5. 子供達の小学校生活

イギリスの学校は9月スタートであり、家族が渡英した頃は夏休みだった。サザンブトンには日本人学校がなく子供達は地元の小学校に通うことになった。イギリスの小学校は日本と同様の1-6年生に加え、プレ1年生（レセプションイヤー）があり幼稚園の年長学年も通うことになる。本当にラッキーなことに、3人の子供達（4歳、7歳、10歳）は同じ小学校に通えることとなった。

両親、子供達もともども、英語も話せないのに現地の小学校に入学することをかなり心配していた。が、この心配も9月に学校が始まった時点で少し和らいだ。というのも彼らの小学校には30以上の国籍と言語が存在していたからだ。言い方を変えれば先生や他のスタッフたちが英語の喋れない生徒に本当に慣れていて、最初は戸惑ったようだが、思った以上にすぐに周りに馴染んだようだった。子供が違う文化の中で暮らし、そして順応していった経験こそ、この留学で一番得た宝物だったと思う。



クリスマス会の出し物。キリストの生誕劇。娘は流れ星の役。いろんな人種がいるのが普通環境。

特に10歳の長男は学校に通う前はかなり不安定な状態になっていたが、徐々に楽しくなってきたらしく、1年後にはもう少しイギリスにいたいと言い出した(苦笑)。ちなみにイギリスの小学校の休み時間はとにかくみんな追いかけてっこをしている。何が楽しいのか?ひたすら走ることが遊びのようだった。また教科書・文房具類はすべて学校に置いていくため宿題がほぼない。それと比べると日本の子供はなんと勉強することか、塾にも通うし、学校の宿題も多い。しかし名門大学はイギリスに多い。どちらも極端だと思うが、もう少し小学生はのびのびさせた方がいいのかなとも考えさせられた。



小学生は、親が子供を学校まで連れて行く義務がある。

6. サザンプトン MRC 疫学研究所

小生が留学した研究ユニットは、多くのコホートスタディーを抱える疫学研究のスペシャリストの集団であった。ダイレクターのサイルス・クーパー教授はサザンプトン大学の副学長であり、2018 国際骨粗鬆症学会の会長でもあった。彼を筆頭に医師が

15人ほど、その他の研究者や統計者・栄養士など80人ほど在籍していた。印象的だったのは統計者が多いことで、15人ほどいただろうか、彼らが統計をし、また論文のTableを作成した後これをもとにチームで話し合いを行い論文のスケルトンを作っていくという流れである。統計者がFirst Authorになることも珍しくなかった。



小生の右側がクーパー教授。サッカースタジアムの前で。日本代表の吉田麻也がサザンプトンFCに在籍中。

7. 研究・論文執筆

生活のセットアップと平行に仕事にもなれなければならない。なにせ1年しかない! 図らずも国費留学となったため論文を書くことは必須であった。小生はクーパー先生、ウォーカーボーン教授(吉村先生の戦友)、統計担当のジョージアの4人チームで論文作成にあたった。

吉田前教授の肝いりで始まったWakayama Spine Studyは1000人以上の一般住民に脊椎MRIを撮像するという世界にも類をみないstudyである。ヨーロッパではMRIは日本ほど一般ではなく彼らにとっても大変貴重なデータであった。今回小生はこれらデータを留学時に持参し、今まで成果についてプレゼンを行い、その後彼らとのdiscussionの後、論文作成を開始した。ジョージアと共にデータを整理し、また彼女がいくつかの統計の結果を提示。

その後どれを使うか再度 discussion し論文作成にとりかかるのだが、その話し合いまでが長い(汗)。その間別の日本で行った手術データをもとに論文作成も行うこととなった。

8. オックスフォード大学との連携

2016年シンガポールで開催された国際腰痛学会でオックスフォード大学の技師アミア氏と整形外科教授のフェアバンク教授がアワードを受賞された。内容はMRIの自動解析装置の作成であり、当科の橋爪准教授が彼らに共同研究をしようと声をかけて下さった。そのついで留学時オックスフォードを何度か訪れ彼らと discussion をおこなった。実はサイルス教授はオックスフォードの教授でもあり彼が話し合いの場をいつも設定してくれた。フェアバンク教授は脊椎外科の分野で大変功績のある方で腰椎 QOL 質問表である、ODI (Oswestry Disability Index) を開発されたことでも有名である。彼はサイルス教授を大変尊敬しており、彼らが当ユニットを訪れて discussion したこともあった。現在MRIの解析は人の目でみて行っているが、追跡調査を行う際にその再現性が大きな問題となる。いくつかの問題があるものの第1回 Wakayama Spine Study のフィルムデータに関しては彼らの機械で解析することが出来た。今後追跡調査でこの解析装置を使用すれば、かなり大きなインパクトのある論文が生まれることになる。



アミア氏、アーバン教授、フェアバンク教授と、当ユニットで。

9. 仕事について

a. 英語論文作成

Wakayama Spine Study のデータを用い3本の論文作成を行なった。

- ・ 腰部脊柱管狭窄と職業の関係
 - ・ 腰椎すべりと職業の関係
 - ・ 腰椎 OA の有病率とその分布について
- 上記2本は現在リバイス中であり、OA 論文はウォーカーボーン教授に手直し中である。

またオックスフォードとの提携により

- ・ MRI 自動解析装置を用いたグレーディング

についての論文も作成し現在ウォーカーボーン教授にチェックを頂いている。

また紀北分院、川上教授御指導のもと行なった臨床研究のデータと、大学院時代に山田教授にご指導頂い内視鏡データを用い4本の論文作成を行なった。ユニットに在籍するカーティス医師や統計者のウェストブリー氏らの協力を得て以下の英語論文を完成させた。

- ・ 運動器疾患、腰椎アライメントと QOL の関係-かつらぎ study-
- ・ 遅発性神経根症に対する内視鏡手術
- ・ 黄色靭帯内血腫と複数回 MRI
- ・ 髄液漏に対する静脈血注入療法

上記2本はすでにアクセプトされている。下記2本は現在投稿中である。

b. 学会活動

留学中に5つの海外学会に参加し、3度 special poster に採択され発表を行なった。また2018神戸で行われた脊髄病学会にも一時帰国し参加、その期間に行われた四国脊椎外科の会(志国医龍会)に読んで頂き講演をさせて頂いた。



国際骨粗鬆症学会での発表

c.手術見学

サザンプトン大学での脊椎手術は、小児側弯手術が多く、時間があるときは時々見学させて頂いた。年間 150 例ほどの小児側弯症手術があり3-4時間程度終了していた。過去 10 年は輸血をしていないとのことだった。またアイルランドで行われた Euro Spine に参加させて頂いた際は名古屋大学伊藤先生にカイリー先生の手術見に連れて行って頂いた。また当科の湯川先生にご紹介頂いたドイツのケラー教授の手術も見させて頂いた。ケラー教授はまだ 30 歳代ではあるがヨーロッパ中から彼の手術を求め多くの患者が訪れていた。またヨーロッパの中ではドイツが脊椎内視鏡手術 (PELD) が盛んであり、セントアンナ病院では、ヘルニア摘出術を朝 8 時半から昼 3 時までで 5 件同一部屋で行なっていた。公立病院でありながら、質の高い手術を複数名の医師が行うことができ、同手術に特化した病院であった。



ケラー教授(向かって一番右)たちと夕食。食事中いきなり部下の肩に手を回し始めたと思ったら御夫人だった。後で知ったがケラー夫妻と僕の 3 人で手術に入らせてもらっていた。

10.家族との時間

基本的には平日のみの仕事であり休日は完全にオフだった。休日に間違えてユニットに入り警報機を作動させてしまったことがあり、「日本では休日に大学にいることは美徳であるが、英国では泥棒に間違われる」という格言を勝手に作り、みんなに話してまわった。そんな訳で週末は学会などを除けば家族でゆっくりすることが出来た。よく車旅行や近くのサザンプトン空港より飛行機を使っての旅行に出かけたものだ。世界遺産の小さい版で英国遺産のメンバー登録し遺産巡りもした。



ストーンヘンジの前で。

またイギリスは平地が多く山が少ない。また気候的にも芝が育ちやすいらしい。近く

にあるだっ広い公園でよく子供とキャッチボールをした。虫もほとんどいないため冬以外は、芝生で寝転がってリラックスしている姿がよく見られた。イギリスの夏はドライで涼しく夜も10時ごろまで明るい。将来夏だけはイギリスに住みたいと思っている。冬は心の底からごめんですが(笑)。



近くにあるコモンパーク。とにかく広い！

平日も日本にいる時よりもずっと家族と居られる時間を作ることが出来た、が、ひょんなことから家内が日本語教師をすることになり、その後は樂ができなくなった。週に2回夕方から教えていたためその準備で平日は子供の面倒を見るが多くなった。3人の子供とご飯を食べて、勉強させて、お風呂、歯磨き、そして寝かしつける。なんと子供とは言うことを聞かないことか(泣)ほんとに母親業とは難しいと心から実感したものだ。



イギリスの冬は日照時間が少なく雨も多い。そんな冬を乗り切るために、催し物が多い。写真は子供がサンタに会えるイベント。

11. 最後に

イギリスは日本と同様島国である。そのせいか日本人と気質が似ている部分が多々あると感じた。礼儀正しく、シャイで、謙虚で、、しかし決定的に違うと感じたのは彼らが『Open Mind』を持っていることだと思う。言い方を変えれば外国人や違う文化に非常に慣れている。イギリスも田舎に行けば白人しかいないが、都市部は人種のるつぽで、満遍なく人種が存在していた。当ユニットはほとんどが白人であったが、イギリス人は半分以下でほとんどが他のヨーロッパの国々からの人々であった。違う国からの人々がいてもそれほど珍しくないし、互いの宗教、考え方、文化を尊重する。しかしながら同時に自分のルーツを本当に大切にまた誇りに思っているようだった。自分もそうありたいし、子供達にもそうあって欲しいと切に願う。

もし機会があれば、もう一度サザンブトンに住みたい！と家族一同思っている。そう思えたことは本当に幸せな留学であったからだろう。返す返すも大過なく過ごせたことは幸運だった。

最後に改めて留学させて頂いたことに心から感謝申し上げる。またこれからの若手研究者の皆さんの力になれることがあれば全力でサポートさせて頂きたい。



ユニットでのお別れ昼食会。最後のスピーチで笑わせた、はず。



スフィンクス。英国博物館。



ロゼッタストーン。ロンドンの博物館は入場無料！英国の子供はうらやましい。。。



お別れカラオケナイト。基本みんなシャイなので歌うのは恥ずかしいらしい。



小学校の友達家族。奥様は日中韓！仲良くできるじゃないか！