

信州大学医学部保健学科  
平成 30 年度  
夏期海外研修プログラム実施報告書  
別冊 学生レポート集



2018

平成 30 年 11 月 30 日  
信州大学医学部保健学科

信州大学医学部保健学科  
平成30年度夏期海外研修プログラム実施報告書  
編集：信州大学医学部保健学科 国際交流委員会

委員長：伊澤 淳	(看護学専攻)
委員：山崎 浩司	(看護学専攻)
山崎 明美	(看護学専攻)
奥村 伸生	(検査技術科学専攻)
小穴 こず枝	(検査技術科学専攻)
木村 貞治	(理学療法学専攻)
岩波 潤	(作業療法学専攻)
事務部：勝野 清	(学務第二係)
川船 圭介	(学務第二係)

# シンガポール夏期海外研修保健医療スタディツアー 学生レポート

看護学専攻3年 古田 和也

## 1. 要旨

この記述は2018年度シンガポール研修に参加した10日間に触れた異文化と見学して回った医療施設に対する自身の経験と所論を記したものである。

## 2. 文化

現代シンガポールの成立の歴史は浅い。あらゆるインフラが1965年の独立を機に急成長を遂げた。それは医療しかり、文化も言わずもがなである。私は初めてチャイナタウンへと訪れた際に雑然とした街並みに多種多様な人種が流れる様子に衝撃を受けた。初めて行く異国という土地の中、その景色は東南アジア特有の景色で、日本で見るものとはあまりにかけ離れていたものだと思っていたからだ。要はシンガポールという国が東南アジアの中心的役割を担っており、それが多くの観光客や外国人を引きつける結果に至っているということであるのだが、その点でいえば日本もあまり変わらないのだ。これはシンガポールに限った話ではないと思うが海外渡航を経験して初めて肌身で感じたのが国際化の進展度合いだった。公用語に英語があるシンガポールでは尚更である。

とはいえ異国ということを実感したことも当然多々あった。第一には食事で、シンガポールのレストランなどでの外食は高く、一方でホーカーセンターのような屋台街では安い。しかしレストランなどでは生野菜を含んだ料理が提供され、屋台街では油を多用した料理が多かった。となると値段を抑えて食事をするには屋台街での食事が主となり、必然的に脂質を多く摂取することとなる。そして現地のスーパーマーケットでは国土の小ささゆえに野菜などは輸入に頼らざるを得ないためか果物に比べ割高である。後述するが、恐らくこの食文化が理由なのか、シンガポールのクリニック受診の理由の第一位は高脂血症である。ついで街中で水を購入しようとした場合、水の値段が高く、その他ジュースを買う値段とほぼ変わらないかそれ以上かする。フルーツ類が安いことや現地のコーヒーである「コピ」がとびきり甘いことも含め、クリニック受診の理由第三位に糖尿病が挙げられている理由に確信を持たざるを得なかった。

第二にはやはり言語で、自分から話しかけることも、

現地の方から声を掛けられることのどちらでも戸惑いを覚えてしまい、およそ満足のいく会話はできなかった。例えば自分が話した言葉が聞き取ってもらえずにもう一度言ってくださいと聞き返されることはかなりあった。さらに病院研修などでの説明となると専門用語が多く入り混じるようになり、普通の会話以上に混乱してしまった。こういう体験をすればするほど、これまで日本を出たことのない私が初めて感じた言語の壁はとてつもなく巨大なものに思えた。

しかし、それでもそのような障壁を恐れずに、拙い言葉でも会話することが重要だと途中から考えるようになった。現地の方が慣れているということも関係するが、こちらが言葉を理解できなければ携帯端末を使用して翻訳したりより簡単な言葉に直して会話を切りなおしてくれることもあった。場所を尋ねた時には地名を含んだ会話が困難と判断し、地図を持ってきてくれたこともあった。要するにこちらに会話する意思があればたとえ発音や語法があやふやでも、十分に伝えてくれるのだ。ましてや公用語が英語なのだから先入観で困難だと決めつけずにコミュニケーションをとる方が有益だと感じた。

これらの共通点、相違点含めて改めて考察したこととして、「異文化に触れる」ということが一体どのようなことであるのかが良く理解できた。それは相違点を探ることであり、更に言えば別の視点を持つことに他ならないということである。つまりは常識だと思ふことやそれ以外を考えるということは、今まで疑問にすら感じないことを凝視して再考するということである。それが多くの人に接する上で重要な体験であることは言うまでもない。

## 3. 研修

今回の研修で多くのシンガポール国内の医療施設を見て回ったが、その多くで感じたことが二つあり、その一つが「非常に合理的である」ということだった。まずこれは日本でも共通であるが、病院ごとに明確な役割が決めており、診療所から総合病院、その後にはリハビリ専門の地域病院と医療展開の流れが決めており患者にとって理解がしやすい上に、医療職の役割もよりその流れに沿っているため、大まかな社会の医療体制の枠組みが非常に体裁よくまとめられている印象を受けた。しかし、それ以上に合理的だと思

ったのが自動精算システムだった。それは多くの医療施設に設けられており、すべての患者は専用のカードを所持し、受付を病院入り口の端末で済ませ診察や治療を受けたあとに再び同じ端末で精算を完了させる。このシステムによって患者は長時間受付で待機することなくスムーズに受診できるとのこと。人件費や時間の節約につながる良いシステムだと思った。が、そもそもシンガポールは東南アジアの中で発達しており、シンガポールの医療施設には国内のみならず国外からの患者も多く来訪する。そのための受け皿となる体制を整える必要があり、それゆえにこのようなシステムに発達したと思われる。

その他にも医療システムの合理化と思しきものは多くあり、例えば Singapore General Hospital (SGH) では総合病院であるにも関わらず整形外科内に受付、薬局、診察室、手術以外の治療室などもあり、一つのユニット内で一連の診療行為が完結する。また、入院した患者に病院内専用のGPSのようなものを一つ持たせることで、現在患者がどこにいるのか、何をしているのかを一括して管理している。別の病院の話になるが、Bright Vision Hospital (地域のリハビリ病院) では終末期、長期、短期などリハビリの段階ごとに病棟が分けられている。これらすべて多種多様の多くの患者に効率よく医療を提供するためのものである。患者にも医療従事者にもわかりやすく整理された体制であると思った。

二つ目に感じたこととして「地域に密着している」ということがある。これは主として Polyclinic (診療所) で体験したことであるが、そもそも診療所に簡易的なショッピングモールが併設されているのである。理由として高齢者が診療所に訪れた際について生活必需品を購入して帰れるようにということであるようで、バスも頻繁に止まるためアクセスも良い。また診療所でありながら複数の科があり、小児科などもあるため地域の中での中心的役割を持つ側面がある。また診療においても診察に医師だけではなく、プラクティス・ナースも参加するためスムーズな診察や各科への移動ができる、とのことであった。また地域に密着しているのは病院だけではなく、例えばリハビリ病院では地域住民がボランティアとなって「誕生会」「カラオケ」「短期旅行」などを患者のために企画して展開している。これに限らず、シンガポールでは医療の「互助の原則」に基づいて多くのボランティアがおり医療施設と連携をとっている。

このように医療、住民と共に地域に密着していることで、前述の医療展開のスムーズさの一環によく携わっていると感じた。

これは研修で回った施設の話とは異なるがシンガポールの診療所受診の理由の多くは高脂血症、高血圧、糖尿病である。それについて政府はさまざまな事業を展開しており、その一つに「Health Promotion Board」というものがあり「低砂糖、低塩、低脂質、高全粒粉、高カルシウム、トランス脂肪酸フリー」の六種類を商品のラベルに付与している。このラベルを集めることで点数をもらい、いろいろな特典を獲得するなど、これに類似した事業を数多く展開しており、それらの工夫は街の至るところで発見した。このようにシンガポールの公衆衛生のレベルもまた高い水準にあるのだと思うことが多々あった。

#### 4. 総括

シンガポールの医療は植民地時代の影響ゆえにイギリス発展を基に発展しており、恐らく東南アジア内で最も発展している。その水準は国土・人口の違いはあるものの、日本にとっても近いかそれ以上ではないかと思うことがこの研修中多々あった。その他にも日本との相違点についても。これらの経験を今後日本の医療に接していく中で大切に、熟考するために活用していきたい。

### 看護学専攻3年 椎野 秋穂

#### 1. はじめに

今年度は8月10日から約1週間にわたってシンガポール夏期海外研修が行われた。この研修を通して、シンガポール独特の文化や考え方、さらに医療のあり方について学ぶことが非常に多かった。ここでは字数の都合上、シンガポールで見学した医療のあり方を中心に述べていきたいと思う。

#### 2. 医療関連施設の見学

##### 1) Singapore General Hospital (SGH)

最初の訪問先は4日目の Singapore General Hospital (SGH) だった。SGHの建物に入って感じた印象は非常に明るい雰囲気ということだった。これは決して清潔感があるということだけではない。病院に来たことをあまり意識しない、緊張感をもつことがない空間が作られていた。また、実際に見学を進めるなか

でも建物に中庭が設けられていて多くの植栽を見ることができ、安らぎを感じる空間が作られていることには驚かされた。後にも述べるが、これはSGHだけではなく、本研修で見学させていただいた病院すべてについて言えることだった。待ち合わせていた担当の方にお会いしたあとはシンガポールの医療制度やSGHがどのような機能を期待される病院であるのかなどのレクチャーを受けた。レクチャーの後は実際に病院見学が行われた。まずは事務部署の見学をさせていただいた。ここでは入院患者やベッドの空き状況を一括して管理している。特に入院患者については、患者のリストバンドと天井などに設置された専用端末を使って患者の居場所を常に把握していることに驚かされた。このシステムを活用して在室状況に応じて病室の清掃を行うということだった。この患者の居場所を把握するシステムは、Changi General Hospital (CGH) でも採用されていた。日本では患者の居場所を通信端末によって管理するという話は聞いたことがなく、日本で行うとすればプライバシーの確保などの観点で問題になるのではないかと思った。一方でいかに効率的に病院の運営をするかが重要視されていることを感じた。次に外来患者がどのように診療を受けていくかの流れを中心に見学を行った。診療の流れ自体は日本と大きな差を感じることはなかった。最後に研修施設を見学したが、設備の充実さに驚かされた。臨床現場を模したシミュレーションルームが多数あり、そこでさまざまなシチュエーションにおける対応を検討し、何回もロールプレイを重ねることで正確な対応も身につけるということだった。さまざまなシチュエーションを設定できるように使用するマネキンは心拍や呼吸が再現されるのはもちろんのこと、瞳孔の大きさまでもが変化するということだった。

#### (2) Singapore Institute of Technology (SIT)

5日目の訪問先はSingapore Institute of Technology (SIT)である。SITは看護師や理学療法士、作業療法士などの養成を行っている大学で、シンガポールの健康問題とその取り組みを中心にレクチャーを受けた後、学内の実習室の見学や講義で使用する設備を中心に見学した。シンガポールでは糖尿病が大きな健康問題となっているとのことだった。いくつかの対策が取られている中で、健康的な食品を購入するとポイントが付与されるというというのは実際にスーパーマーケットで買い物した際にも見ることができた。

#### (3) Changi General Hospital (CGH)

6日目の訪問先はChangi General Hospital (CGH)である。ここはSGHと同じ総合病院である。病院のさまざまなシステムがSGHに似ていると感じた。初めに病院としての取り組みなどのレクチャーを受けた。そのなかでも特に感染制御に非常に力を入れている印象を受けた。これはCGHのみならず、今回の研修で訪問したすべての医療施設に共通していることだと思う。シンガポールでは専門性をもった看護師が多く活躍しているが、どの病院にも感染制御担当の看護師がおり、院内のいたるところに手洗いの励行を促すポスターが貼られていた。CGHでは実際の病棟の様子を見学することができた。シンガポールには、国民皆保険制度がないために医療費の自己負担額は個々の加入している医療保険の種類によって左右されるという。病室のグレードは4段階で選択できるということだった。病室のグレードは患者本人が選択できるものの、グレードが上がるほど自己負担額が上昇する。CGHではその中でも最高のグレードの個室と下位グレードの多床室を見学した。その差は歴然で、グレードの高い個室には空調はもちろんのこと、テレビ、金庫、バストイレ付き、アメニティ・グッズまで用意されていてどこのホテルだろうかと思うほどゆとりある環境が用意されていた。一方で下位グレードの多床室になると、一つの空間に8~10ベッドが設置されていてカーテンもなく、プライバシーなどなかった。一方で廊下や多くの病室には植木がおいてあり、息の詰まる環境にならないように開放的な空間となっていた。午後には経皮的冠動脈形成術を専門に行う部門の見学を行った。設備や使用器具はあまり日本と大きな差は感じなかった。

#### (4) Bright Vision Hospital (BVH)

8日目にはBright Vision Hospital (BVH)を訪問した。BVHは慢性期にある患者さんが通院、入院する病院である。そのためにリハビリテーションを中心にターミナルケアも行うとのことだった。リハビリテーション室は広く、リビングルームはもちろんのこと、実物タクシーや信号機を使って実際の生活場面をセッティングしていることには驚かされた。病室の見学ではターミナル期にある方が入院されている部屋を見学することができた。部屋の中には水槽が設置されており、落ち着いた雰囲気となっていた。また、実際に死を迎える際には、別の個室で家族と最後の時間を過ごすことができるように配慮されていた。

#### (5) Bedok Polyclinic

Bedok Polyclinicは、地域の中核病院のような位置

づけにある病院である。病院の建物は地域の中核となっている複合施設の中にあり、公立図書館や飲食店などが同じ建物に入っている。ここでは看護師が実際に診断を行う部屋を見学することができた。シンガポールでは看護師の業務範囲が日本よりも広く、医師に代わって診断できるとのことだった。また、どの診察室も木材が使用されていて暖かい雰囲気のなか診療が行われていると感じた。

#### (6) KK Women's and Children's Hospital (KKH)

KK Women's and Children's Hospital (KKH) はその名の通り、産婦人科と小児科を専門とする病院である。そのためか、エントランスには子供向けの遊具が設置されており、訪問した際も複数の子供たちが元気に遊んでいた。また、院内には象やきりんなどの動物の絵が飾られており、いかにも小児の専門病院なのだと感じた。ここでは妊産婦がKKHに来院してからどのように分娩に至るのかについて見学した。日本と異なりシンガポールでは無痛分娩がほとんどということである。逆に日本でスタンダードな鎮痛しない分娩スタイルが選択されることは極端に少ないようである。

#### 3. 最後に

研修が始まる前週にシンガポールは建国 53 周年を迎えた。国としての歴史は日本に比べれば非常に短い。しかし、今回の研修では驚かされることばかりであった。ソフト面ではコメディカルの業務範囲が広く、医師に代わって診断や処方ができることや、看護師に限って言えばスキルアップのためのコースが多様に設定されていた。また、ハード面では開放的で明るい病棟の雰囲気、治療に前向きにさせてくれる環境が整っていた。日本はこれから一層の高齢化が進む中でシンガポールの医療から逆に見習うべきことが多くあると感じた。

個人的には多様な文化や考え方を受け入れる姿勢を見習わなければならないと感じた。今回の研修を通して日本という単一人種の社会で暮らす中で、相手と自分の文化が同じであるという先入観をもっていることに気づかせてくれた。シンガポールでは、多様な人種、言語、文化をもつ人々が生活し医療を利用している。そのために食事やコミュニケーションで当たり前のように文化的背景に配慮している姿勢を見ることができた。例えばベッドサイドには、転倒の危険を知らせるピストグラムの描いてあるカードを置いておくなどして一目で言葉を使わずにどのような状況にあるのか誰が見てもわかるようになっていた。

今回の研修を通して、まさに異文化体験、自分の当たり前前に感じている文化とはまったく違う文化を短い間だが体験することができた。この体験が必ず生かされることがあると思う。最後に、今回の研修の準備のために支援いただいた信大の教員の方々と学務の方々、併せて現地コーディネーターの中澤さん、現地の研修施設の方々に感謝申し上げたい。

#### 看護学専攻3年 於久 唯莉

##### 1. はじめに

私は8月10日から8月19日にかけて、シンガポール保健医療スタディツアーに参加した。この夏期海外研修に参加した目的は、海外の中でも日本と同様に先進国として位置づけられているシンガポールの医療を見学し日本の医療と比較することで、グローバル化が進む今後の医療への考えを深めることであった。約1週間の滞在中、シンガポール内の病院や私たちと同じように医療について学ぶための教育施設の見学をはじめ、日常生活を経験し、シンガポールならではの貴重な学びを得ることができたため、ここに報告する。

##### 2. 3日目(8月13日:Singapore General Hospital (SGH) 見学

この日は、シンガポールにおける医療制度、そしてその中でSGHを含むSing Healthについて説明を伺った。シンガポールはかつてイギリスの植民地だったことがあり、イギリス制度の名残が多くあることを知った。医療制度もその一つである。General Practitioner (GP) という一般総合医の診察が初めにあることや医療積立金への加入、さらには日本の1~3割負担である自己負担医療費もシンガポールでは、すべてが自由診療であり、自己負担額は市場原理によって変化することに驚いた。日本では、現在のシステムを踏まえ、「セカンドオピニオン」や「自己決定権」など患者が病院や治療を選択する権利が近年になってうたわれてきているが、シンガポールでは自身で、自分の体にかかる医療のクオリティを選べる仕組みが備わっていることを感じた。

また、病院の仕組みとして国が運営している公立病院と私立の病院(クリニック)が大きく存在していることを学んだ。日本では、県立病院、市立病院と公立病院だけでも多岐にわたるが東京23区と同じくらい

の大きさとされているシンガポールの国に合わせ、公立病院は6グループ存在していると説明をいただいた。このSing Healthに属するSGHは、40以上の専門領域、中でも癌・循環器・神経内科・眼科・歯科の5つにおいて高度な医療を持つ病院であった。また、教育にも力を入れていると教えていただいた。このSGH、大きくはSing Healthグループの機能で私に関心を持ったのは、Health BuddyというSing Healthグループによって開発されたアプリケーションだ。人口ピラミッドの形状が日本と似た形を示すシンガポールでは、少子高齢化が進んでいる。2030年には5分の1が高齢者になる予測から年をとっても健康でいられるように、そしてシンガポールでは糖尿病の罹患が多く国民病であることから健康的な生活習慣を実践できるような啓発がされている。具体的には野菜や果物など健康に良いとされる商品を購入した際、レシートと一緒にバーコードが発券され、スマートフォンで読み取ることによりポイントがたまり、割引が効くというものだ。シンガポールは国が主体となって打ち立てたプロジェクトの国民参加率もとても良いと学んだ。

施設内の見学では、病院の規模が大きく、整形外科病棟など一つ一つのユニットに薬局・診察室・受付から会計まで一通り揃っており。多くの日常生活に支障を抱えた患者さんが広い病院内を端から端まで行き来することがないような仕組み作りがされていた。入院患者さんも同様で、入院時のネームバンドにつけられた小型の機械により、患者さんが病院内のどの位置にいるかわかる識別タグが導入されていた。見学中、スタッフは「病院でカルテや処方箋の紙は何十年も使っていない。すべてコンピュータで管理している。」と話しており、近年、ペーパーレス化が進んだ日本の医療と比べ何歩も前を歩いていることを実感した。見学は、病棟だけでなく教育の現場も見せていただいた。手術室を想定した部屋では麻酔にかけられたロボットが置かれていた。この部屋は、学生があらゆる事態を想定して訓練することができる場所であり、「挿管時に、機械同士の接触により、発火してしまったらどう対応するのか」といったアクシデントまでシミュレーションできる場所であると教えていただいた。部屋はマジックミラーになっており、先生たちは外から学生たちを見守ることができるようになっていた。学生はシミュレーションごとにフィードバックを受け、繰り返すうちに対応することができるようになるそうだ。シンガポールの教育現場では、知識と高度な技術も身に

着け、現場で即戦力となる医療従事者を育成していることを学んだ。

3. 4 日目 (8 月 14 日) Singapore Institute of Technology (SIT) 見学

SIT は私たちのように看護師や作業療法士として働くために学ぶ学科がある大学であった。初めに、SIT の先生方が講義をしてくださった。まず、理学療法学専攻の先生がSITの授業プログラムについて説明してくださった。SITは日本と同じく4年制の大学であり、3 か月を1期としていること、授業はすべて英語であること、日本と同じように臨地実習が組まれており、全部で30週あることなどを教えていただいた。設備の見学では、画面に表示されている人体をメスでスワイプすることで内部組織を見ることができたり、実技の授業がカメラを通してテレビに出され、より多くの学生が見えるようになっているなど日本よりも教育の側面でもIT化が進んでいることを実感できた。学生との交流では、習っている社交ダンスと一緒に踊っていただいたり、日本の少林寺拳法を教えたりと交流を図った。シンガポールには兵役の制度があり、多くのものは高校卒業した際に行くと言った。このこともあるのか、大学生の年齢層はさまざまであり、シンガポールでは誰しにも学ぶ機会が等しくあることを実感した。

4. 5 日目 (8 月 15 日) Changi General Hospital (CGH) 見学

この日は各専攻別に分かれての研修となった。看護学専攻はCGHで学ばせていただいた。日本と異なる部分を感じたのは建物の外観そして内観だった。シンガポールの病院はホテルのようであり、魚を飼っている池やピアノの生演奏など日本の病院で抱くような無機質で冷たいイメージは一切感じられなかった。SGHのときも述べたように、院内は機械化が進んでいた。入院患者さんへの面会も改札にバーコードをかざすシステムであった。その中でも、配膳者が無人ロボットであったのには驚きを隠せなかった。後半は、2人ずつのペアに分かれ病棟を見学させていただいた。私は、経皮的冠動脈形成術オペ後の集中的な観察が必要な患者さんをはじめとする、心臓検査関連の病棟を見学させていただいた。看護師には日本と同じような認定制度があり、病棟ではモニター管理を専門とする看護師も働いていた。シンガポールは多民族国家であり、中国系、イスラム系、フィリピン系とたくさんの言語が飛び交っている国でもある。病室のベッドネームには

名前、担当医・看護師だけでなく「Language」という項目があることや毎日の病院食は宗教などを考えたセレクト式になっていたり国ならではの特徴を知ることができた。

5.7日目(8月17日)Bright Vision Hospital (BVH)、Bedok Polyclinic、Kandang Kerbau/Woman's & Children's Hospital (KKH) 見学

この日は3病院での研修であった。1つ目にBVHを見学した。リハビリテーションが中心の病院であり、日本でいう理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が多く活躍している様子を見ることができた。設備では日常生活への復帰を見据えた作りになっていた。その中でも驚いたのは実物のタクシーや信号機、カーテン式の道路まで用意されていたことだ。また、患者さんだけでなくその方たちを在宅で支援していく家族が練習する場も設けられており、シンガポール医療で対象とされている人たちは患者さんだけでなく、家族も含まれていることを実感した。

次に、Bedok Polyclinicを見学した。ここはショッピングモールや公立図書館と合わさった複合型施設になっており、クリニックであることを忘れてしまうような空間であった。ここで説明されたのは看護師の働きについてだった。日本では看護師は医師の診療の補助や療養上の世話が業務であり、処方箋や診断をすることはできない。しかし、シンガポールの看護師はこのような行為もでき、業務内容が多岐にわたっていることに驚いた。

最後にKKHで研修させていただいた。KKHは女性と子供のための病院ということで、出産への過程や小児病棟を見学させていただいた。分娩に行きつくまでや、分娩の段階に入ったら、自身で移動しなくてはならないことなど日本と似ている面も多くあったが、子供のための広い造りや、遊具が備わっていることなど病院であることを感じさせないシンガポールの医療施設の中でも特に色彩豊かで温かみがあった。子供にとって病院を怖いところであると感じさせないようにする配慮も含まれているのではと感じた。

## 6. おわりに

観光を含む10日間の研修を通して医療施設や文化を学ぶことができたが、それだけでなく、シンガポールの人々の優しさに触れることもできた。語学力不足が否めず、なかなか伝わらない場面であっても理解しようとしてくださり、このような中でコミュニケーションが図れることは自身にとって伝えるという技術を

高めることにもなったと考える。今回の経験を日々の学習に活かしていきたいと思う。

## 看護学専攻3年 熊澤 彩音

<Singapore General Hospital (SGH) >

Singapore General Hospital (SGH)ではSGHが東南アジアの中での中心的役割と地域に根づいた病院であること、専門分野ごとに特化している病棟があること、また教育に特化した病院であることを教わった。病院とラボが一緒になっていて、お互いに情報をやりとりすることにより臨床で使えるような医療がすごく発達していると思った。シンガポールは多民族国家であること、生産ではなく人材によって産業が成り立っているという特徴、少子高齢化や糖尿病の問題を抱えていることを学んだ。シンガポールには文化がいろいろあり、人口の約7割が中国人である。アジア系の人の体質に欧米の食が合わさると糖尿病になりやすかったりするのかもしれないと思った。糖尿病予防のためにシンガポールでは、国民が飲食店でコーラのようなジュースではなくウーロン茶を頼んだときに飲食店で使えるポイントがためられるようなアプリを開発していた。国民の生活を変えるために、呼びかけるだけでなく、国の力によりハイテクで便利なものを提供して実践してもらっていると学んだ。多民族国家であるためか、話す人によって英語の話し方が少し違っており、またシンガポールの英語は今まで聞いていたリスニングとは全然違ってとても早かったので、チームで医療を行う上では口頭だけでなく機械を使って進めていくと間違いが起きにくそうであると思った。その後に行ったラボには、実際のICUにあるものと同じ機械やモデル人形があった。実際に演習をすることで自分がチームの中でどう動く、事前に予想していたことだけでなく予想外のことが起きたときの臨機応変な対応を考えるという技術が向上すると思った。演習といっても先生方が外から見えており、終わった後にアドバイスをもらうということから実際のような緊張感の中で知識を学べると思った。

<Singapore Institute of Technology (SIT) >

Singapore Institute of Technology (SIT)では理学療法学専攻の先生からSITの授業プログラムについて、保健省で働いていた先生からシンガポールの国家

的な健康プログラムについて教わった。シンガポールはいろいろな民族がおり、他の国から来る人も多いため所得や知識に差がある。そのため国民の健康への意識や取り組みが違ってくるため、病院だけでなく学校や職場で多様な人に向けて健康への活動が必要になると思った。シンガポールではベビーブーム世代の人が高齢になったことで、高齢化への取り組みをしており、在宅でのメイドを導入することで医療を集中するようにしていた。

#### <Changi General Hospital (CGH) >

Changi General Hospital (CGH) の中はとてもきれいで、フードコートやスタバなど飲食店も充実していた。ドラッグストアで日用品なども売られており、病院の中でも普通の生活に近い生活が送れるようになっていたと思った。ドラッグストアでは退院してから自宅で使うような車椅子やベッド、杖が売られており、実際に見て購入できるようになっていた。患者だけでなくスタッフも気分転換できるような鯉が泳ぐ池があり、おもちゃが売られており、ピアノの生演奏があり、娯楽のサービスが充実していた。日本で実習の時に患者が入院して退屈だということを聞いたことがあり、日本では病院内のことすべてが医療者に責任があるため細かいところまで安全性が管理されているが、シンガポールでは自由な部分が多いと感じた。大きい病院であるため人が多くいる分、病院の中の方に行くには改札のようにパスが必要でセキュリティも配慮されていた。ハイテクなものはアプリだけでなく病院の中にもあり、患者の持つタグで情報のやりとりを行い、患者やスタッフが広い病院を行き来する負担を減らしていた。また受付や薬局ではセルフで行ってもらえる機械があることで多くの患者を受け入れることが可能であると思った。食事や医療器具のような物を運搬するロボットがあった。限られた人数で多くの患者を受け入れて医療を行うには機械の力が大切であると思った。シンガポールでは残業なんてないと聞いたことがあるが、はっきりと言えるのは技術の力があるからかと思った。その後は、認知症病棟に行き、認知症の人の療養環境を見た。認知症患者が危険なところに入らないようスペースが区切られていて、ナースステーションは小さめでりばめられていて見守りができるようになって、安全な生活が考えられていた。家の中のような部屋や外に出てガーデンで気分転換ができるようになっていて、堅い緊張感のある空間ではなく、柔らかい雰囲気の中で認知症の悪化も抑えられるのではない

かと感じた。その後、2人ずつ分かれての病棟見学で私は中央滅菌材料部 (CSSD) に行った。CSSD では主にオペ室で使われた器具の洗浄や消毒を行っていた。患者がいらないところでの作業的な業務と聞いて、静かな雰囲気かと思ったら、スタッフ同士で仕事の進み具合を報告し合う声が多く、活発な場所であった。洗浄や消毒は器具を機械の中に入れて行うが、その時に時間や温度のデータが常に紙に記入されており、スタッフの誰でも見て確認できるようになっていて、ミスの予防になっていると思った。CSSD では直接オペ室とつながっており、そちらも見学させていただいた。ロボットを使ってのオペを初めて見た。画面を見ながら細かいオペが行われており、細かい作業には器具が正しく使えるようになっていたことが大切であると感じた。CSSD の中では洗浄と消毒が終わった後に器具にズレや動かないことがないか確かめて、少しでもできていなかったら別の場所に置いておき報告するということをして、細かい作業の多いオペを安全に円滑に進められるように支えていた。

#### <Bright Vision Hospital (BVH) >

Bright Vision Hospital (BVH) では、リハビリについて学んだ。身体を動かして身体を回復させるだけでなく、家具のある部屋の中で実際に話し合いながらリハビリを進めることで、退院後に自宅環境に適応して生活していくことができるのかということも考えられていた。実物のタクシーや信号機があるところでリハビリを進めることで、病院の外でも外に出ることの不安を取り除いてリハビリへの意欲を高められると思った。

#### <Bedok Polyclinic >

Bedok Polyclinic は地域の中で特に予防に取り組む施設であると教わった。施設はショッピングモールの中の一角に位置しており、受診のために病院に行くというより、手軽で便利で買い物ついでに行けるぐらい気軽であると感じた。

#### <KK Women's and Children's Hospital (KKH) >

KK Women's and Children's Hospital (KKH) では女性と子供に特化した病院であると教わった。飾られておりかわいい雰囲気であった。シンガポールでは無痛分娩が普通であると聞いて、麻酔を使っての分娩が医療として認められていると学んだ。麻酔を使うため、通常分娩よりもモニターで呼吸や脈の管理が必要になるため大きい病院が大切であると思った。

#### <観光 >

マーライオンはあまり大きくないと聞いていたが、私たちが行ったときには新しくなっていてとても大きくて水の迫力もあった。昼はマーライオンがよく見えて、夜は噴水でプロジェクトマッピングがあり、いつ行っても楽しめるため日本人観光客も多くいた。観覧車は夜であれば平日でもすごく混んでいてすごく並んだが、開かれたシンガポールの夜景を一望でき、私たちが行ったところが違う視点で見られてとても刺激的であった。

ガーデンバイザベイでは昼は多様な植物で作られたタワーや動物、夜はイルミネーションされていて両方楽しんだ。テーマごとに分かれており、山がないシンガポールでは自然に囲まれて自然に癒やされる空間に感じられた。広くてとても見応えもあった。

ユニバーサル・スタジオ・シンガポールでは、ショーで「日本から来た人」というキャストからの質問があり、日本の食べ物や観光地をネタにした演出がありとてもフレンドリーな国であった。日本にもユニバはあるが、日本のユニバはかわいい雰囲気、シンガポールは恐竜のようなカッコいいものであふれていた。

National Museum では約 700 年間のシンガポールの歴史に触れることができた。入り口から歩いて行くと時代の流れに沿って写真や当時の物が展示されていて、日本語で説明してもらえてとてもわかりやすかった。シンガポールは元々山や丘がない場所であると思っていたが、広い土地を確保するために崩したと聞いて、農業のような生産物ではなく、人材で産業を行うということにつながってとても楽しく勉強になった。シンガポールの位置から農作物は他の国から輸入しやすいことも生かされていたと学んだ。特に世界大戦終了前のシンガポール、つまり日本領であった時のことを私は知らなかったが、日本とシンガポールは昔から交流があったから今でも観光や研修を通じて交流が続いているのかとわかった気がした。

ナイトサファリでは人気のショーにギリギリ入れて、日本ではあまり見られない動物や檻越しではなく人間の肩に乗っている動物を近くで見られてとてもかわいかった。園内を回るバスでは英語で説明を聞きながら、暗闇の中でどこに動物がいるのか探しながら見るのが楽しかった。網や柵なしで動物が見られるのですごく動物が近くに感じた。

<最後に>

海外は初めてで新鮮でわからないことが多くあったが、その分の学びが自分の力になったと思う。少しト

ラブルもあったが、みんなで元気に帰国できたので良かった。そこに至るまでには多くの方の援助があったからであり、感謝を忘れずにまた学びを深めていきたい。

### 看護学専攻3年 佐藤 圭

<Singapore General Hospital (SGH) での研修>

SGH はシンガポールの国立病院で最大の施設である。「Sing Health」とはシンガポールの国立の医療施設という意味であり、シンガポールの各地に拠点となる病院がある。SGH は専門医療センターを有しており、多くの専門医が集まる。手術、緊急治療も行われる。SGH での入院は短く、治療後は他の施設でリハビリが行われる。SGH は建物が複数あり、一つ一つが大きいので1つの病院がまるで1つの街のように思えるほどであった。眼科の専門医療センターには、眼の疾患の視野を体験できる眼鏡があった。白内障、緑内障、糖尿病網膜症などの視野を体験することができた。シンガポールは日本よりも電子化がかなり進んでいる。シンガポールの国立病院はすべてが連携している。そのため、電子カルテの共有が可能である。他の国立病院へ行っても患者の情報がわかるため、また一から情報収集することはなくなっている。シンガポールは国が小さいことをメリットとして医療の質を上げているのだと思った。SGH では教育や研究も充実している。手術室の実習室では、気管挿管できるモデルなどがあった。また実習室はマジックミラーとなっていて、実習室内から外は見えないが、外から実習室が見えるようになっている。学生だけで実習室内で演習を行い、外から先生が観察できるようになっている。4人でグループを作り、その実習室で学生は演習を行う授業もある。臨床により近いかたちで対応していくのはとても良い経験になると思った。案内してくれた方は、「学生たちにとってはかなりストレスのかかる授業だ」と話していた。他にも、ヘルパーや家族の方に介護の方法を教える実習室もあった。学生やスタッフだけでなく、ヘルパーや家族のための実習室もあるのはとても驚いた。

<Singapore Institute of Technology (SIT) での研修>

SIT は 2014 年に認可が下りた新しい大学である。日

本とシンガポールの教育は大きく違っている。シンガポールで看護師となるには、ポリテクニクと呼ばれる高等専門学校に進学するか、大学に進学するかである。ポリテクニクは3年制で卒業すると「diploma」という資格が得られる。大学を卒業すると「degree」となる。教育制度はイギリス式に近い。シンガポールの死因順位は、1位 Cancer、2位 Pneumonia、3位 Ischemic heart disease である。先進国であるため、死因の上位は日本と変わらない。シンガポールで大きく問題となるのは糖尿病である。60歳以上では3人に1人が糖尿病だという。シンガポール政府が”war on diabetes”と宣言するほど大きな問題となっている。私は、シンガポールでお茶を飲むととても甘かったのに驚いた。生活のなかに甘いものがありふれているため、それを改善するのは困難な課題であると思う。しかし、シンガポールの国が小さいというメリットと最先端技術を駆使することで、国全体で変容することができる希望を持ってしまふ。それほどにシンガポールは最先端を走り、医療の連携は強いと感じた。SITには、人体解剖ができる電子機器があった。また、解剖図や部位ごとの模型などもある。これらが学生のうちから触れられるのは、解剖の知識の定着に役立つものだった。他にも、手指が不自由になってしまった人のための自助具も多くの種類があった。指が動かなくてもペットボトルのキャップが開けられるものや缶切りができるものなど今まで見たことのないものもあった。SITの研修でのランチはSITの学生も一緒に食べた。英語でのコミュニケーションは難しかったが、翻訳アプリにも頼りながら話すことで、会話は弾みとても楽しいランチになった。食後も昼休憩終了まで会話していて、シンガポールの歌・ダンスを披露してくれた。看護について話したり、シンガポールの食について教えてもらったりした。

#### <Changi General Hospital (CGH) での研修>

CGHもSGHと同様にエリアの中核を担う病院である。CGHも日本と同様に病室のクオリティごとに値段が変わっていた。A class:0%、B1 class:20%、B2 class:65%、C class:80%と政府が援助してくれる割合が部屋によって変化する。これは、収入に関係なく本人の希望によって決められる。午後は二人ずつに分かれて病棟見学を行った。私は、Ward44を見学し学生ひとりに対し1人の看護師がついてくれた。点滴のミキシングやブライミングを見学でき、清潔操作など手技は日本と同様にしっかりしていた。病棟で改善すべき問題があっ

たときには、「KAIZEN PROJECT (カイゼン プロジェクト)」として記録が書かれ、IDEAS、TO-DO、DOING、DONEの順で管理していた。日本のインシデントレポートのようなものに似ていると感じた。「KAIZEN PROJECT」は病棟の廊下に貼り出されて誰でも見えるようになっていた。患者や家族にも見えてしまう。そのようなオープンさは日本にはないものだったと思った。Ward44は脳卒中のエリアとICUの一步手前のエリアがある。重症の患者が多くいた。また透析を行っている患者もいた。ナースステーションからすべてのベッドが見えるような造りであった。また、ナースステーションは日本よりも小さく、患者との距離が常に近い状態にあった。この病棟は日本のICUに近い造りになっていると思った。CGHの病棟ひとつひとつが小さいため、ナースステーションは4~5人座れるほどのエリアが両サイドにあるだけであった。患者との距離の近さは異変の早期発見につながると思った。

#### <Bright Vision Hospital (BVH) での研修>

BVHはリハビリテーションを主に提供する地域の病院である。リハビリテーション室は広く、数も多かった。また、理学療法士や作業療法士などリハビリテーションを専門とするコメディカルスタッフの数もとても多かった。信号機や道路、家のモデルもあり、生活に戻るためのより実践的なリハビリテーションが可能である。リハビリテーションの充実度がこんなに高い病院は見たことがなかった。BVHはIntermediate care、Long-term care、Outpatient careを行っている。Palliative care、chronic careも対象である。中長期の入院、外来、緩和ケア、慢性ケアを行う。Day Rehab Centreがあり、通所リハビリも行っている。病院を退院後も継続してケアを受けられる。病棟には、がんの終末期の方、十数年以上入院している方もいた。BVHは高齢化が進むシンガポールにおいて、地域の多くの方が頼る慢性期の病院であると思った。

#### <Bedok Polyclinic での研修>

Polyclinicは病気にかかったときに最初に行く病院である。80%がprivate General Practitioner (家庭医、GP)である。GPの診療後、専門的な医療が必要な場合は他の病院を紹介する。Polyclinicは上記のような病院とは違い、住民により身近な病院である。そのため、薬を受け取るだけというような方も利用する。診療の予約、薬の受け取り、精算などが機械化されている。薬の受け取りはロックのかかったボックスに指定した時間に薬が入れられているようにしてある。無

駄な時間を使わずスムーズに病院を利用することができる。こんなにも機械化され便利になっているのには驚いた。最も多い疾患は、高脂血症、高血圧、糖尿病である。慢性疾患が多く、継続して服薬していかなければならない疾患である。このような方が薬を簡単に受け取れるのは、病院にとっても患者にとってもメリットがあると思う。Polyclinicには、資格を持っていないナースもいる。資格がないためできることは限られている。

<KK Women's and Children's Hospital (KKH) での研修>

KKHは女性と子供のための専門病院である。KKHのcore valuesとしてCompassion、Integrity、Collaborationとしていた。KKHには、Master clinical nursingという看護師がいる。Master clinical nursingは診断、処方箋も書くことができる。KKHの助産師は24週以降の妊婦を診察することができる。シンガポールでは、看護職のできるものが幅広くなっている。それだけ、看護職は活躍する場があり、責任も重くなっていると思った。妊産婦が自宅での生活で疑問を解決できるように、助産師がTelephone counsellingを行っている。わざわざ病院まで来なくても助産師の助言が得られるのは、安心することができる。異常事態には病院へ行く判断を任せることができるのも安心である。KKHには東南アジア初の母乳バンクがある。殺菌した母乳を母乳の出ない方へ渡すことができるシステムである。母乳の出ない母親も母乳バンクを利用して母乳で育てることができるのは良いと思った。分娩に関しては、日本では異常がなければ自然分娩を一般的に選択するが、シンガポールでは無痛分娩が一般的である。40%が腰からの麻酔、60%がマスクから笑気吸入により無痛分娩を実施する。日本では正常な経過の妊婦は自然分娩を選択するのが多いため、文化の違いを知ることができた。

<観光>

シンガポールに着いて初めての食事は、Chinatownでホテルのすぐ近くで夕飯を食べた。Chinatownは中華風の街並みで英語以外にも中国語、ハングルなども耳に入ってきた。英語で注文することができるか不安であったが、メニューの番号を言うだけでも伝わった。店員もよく話を聞いてくれてみんなとても親切だった。どこかのファストフード店でサイズを言わなかったら、最も大きいLサイズを注文したことになってしまったためサイズもしっかり注文したほうが良い。マーラ

イオンを一度は見ておくべきである。マーライオン自体は世界三大がっかり名所と呼ばれるだけあってがっかりする。しかし、観光客でにぎわっており写真を撮るのは面白い。マーライオンから見える高層ビル、マリーナベイサンズの景色はとてもきれいで感動する。その街並みは昼でもきれいだが、夜見ても圧巻の夜景となる。世界最大級の観覧車、シンガポール・フライヤーから見る夜景は素晴らしい。私たちがシンガポール・フライヤーに乗るときは1時間ほど並んだ。他にユニバーサルスタジオシンガポール(USS)も行った。USSは日本のUSJよりも小さく園内も15分ほどで一周できる。ジェットコースターなど怖いものがあったが、とても楽しむことができた。シンガポール国立博物館は、シンガポールの歴史、シンガポールと日本の歴史などについて知ることができた。日本がシンガポールを占領していた時代のことなど、まったく知らないことばかりであった。日本人として日本がシンガポールにしたことを知らずにシンガポールに来たことを恥ずかしく感じた。研修が早めに終わった日は、マリーナベイサンズのところで無料の噴水ショーが行われるため、そのショーを見に行った。噴水のすぐ近くの真正面から見ると、噴水をスクリーンとしたプロジェクションが見ることができる。その反対のマーライオン側から見ると、噴水とマリーナベイサンズから発するレーザー光線を見ることができる。どちら側から見ても楽しむことができた。

## 看護学専攻3年 鶴重 美咲

### 1. はじめに

私は8月10日から8月19日にかけて、信州大学医学部保健学科夏期国際交流研修のシンガポール保健医療スタディツアーに参加した。このプログラムを通して、主に医療機関や教育施設などを見学したことで日本とシンガポールの医療や教育制度の違いについて学ぶことができた。また、観光を通してシンガポールという国に触れ、英語のスキルを高めることができた。充実した9日間となった研修における学びを報告したい。

### 2. シンガポールの医療について

#### (1) Singapore General Hospital (SGH)

午前中はシンガポールの医療制度について、スライ

ドなどを用いて説明していただいた。シンガポールの医療体制はSing Health というシステムの上で成り立っている。さまざまな病院が電子カルテ上で患者の情報を共有することで、患者が再受診をした時や今までとは異なる病院を受診した時にスムーズな医療を受けることができるという利点がある。これによって、患者の既往歴や検査歴などの情報を共有することで、過剰な検査や診療をすることによる無駄な治療費を削減することができ、患者は医療費が無駄に払わなくて良いとともに、医療者もスムーズに治療できることから非常に便利なシステムである。また、SGH は東南アジアの中心的役割を担っているとともに、地域に密着した医療機関であること、専門分野ごとにセンターが分かれていること、そして教育に特化していることなどを学んだ。説明を受けた後は、施設内を見学した。日々多くの患者が訪れる病院として、患者が今どこにいるのかがコンピュータ上でわかることで多くの入院患者の管理ができる認識タグや、各センターに受付や診察室、薬局が揃っており、敷地が広い病院であるにもかかわらず、患者の移動距離が少ないことなど、多くの工夫を垣間見ることができた。

午後はラボの教育の現場を見学した。そこでは、実際のICUを再現し、コンピュータで本物の人間と類似した呼吸運動や対光反射などの反応をする練習用ロボットを用いて、実際のシチュエーションを想定した実践的な演習ができる。ここは中国などさまざまな国から視察に訪れるほどアジアの中でも進んだ教育の現場であり、私が一番印象に残ったことだ。

## (2) Singapore Institute of Technology (SIT)

午前中はSITの先生方がSITの授業プログラムやシンガポールの国家的な健康プログラムについて説明してくださった。SITは主に理学療法士や作業療法士を育成する学科を持つ工科大学である。シンガポールでは医療従事者の国家試験はなく、大学卒業で資格が手に入ることや、病院での臨地実習期間が長いことに驚いた。昼食はSITで学ぶ作業療法学専攻や理学療法学の学生と一緒に食べ、英語を用いたコミュニケーションやお互いの国の文化を教えあい、学生同士の交流を図ることができた。

午後はSITの施設や授業で使う機器などを見学した。廊下や資料室には人体模型が多く置いてあることや、タッチパネル式のスクリーンに映された3D画像を用いて解剖や手術の演習が行える機械があることなど、設備が非常に充実していた。また、学生同士でディス

カッションを行うことが多いとの説明があり、チームで医療を提供する医療従事者としてチームでの自分の役割などを認識し発言力や行動力、発想力などを育てるカリキュラムは実践的であり現場で直接的に必要な教育であると感じた。

## (3) Changi General Hospital (CGH)

看護学専攻はCGH、理学療法専攻はSGHを訪問した。私は看護学専攻なのでCGHを訪問した。

午前中は中国からの研修生と共にCGHの概要について説明を受けた。その後、病棟内を見学する中で、SGH同様にCGHでも機械化が至る所で見られ、IT化が重視されていた。特に、配膳車がロボットで、自動で各階へ移動していることには驚いた。また、セキュリティにも配慮されており、患者を含め面会者や医療従事者はパスがないとゲートを通れないなど安全管理が徹底されていた。コミュニティホスピタルでは認知症病棟に行き、認知症の人の療養環境を見学した。ナースステーションの扉が頑丈であることや、身寄りのない患者が家で暮らしているかのように過ごすことができる部屋、そして広々としたガーデンなどがあり、とても興味深かった。

午後は2人ずつのペアに分かれてそれぞれ違う病棟を見学した。私はWORD38に行き、経皮的冠動脈形成術

(PCI) オペ後のハイリスク患者をはじめ、心臓検査関連の病棟だった。師長さんに病棟内を案内していただき、実際の看護業務を見学した。PCI オペ後の患者のいるユニットでは看護師教育を終えた後にさらに勉強して心電図などのモニター管理を専門とする看護師もいて、日本との看護師制度の違いを感じた。患者と看護師共にさまざまな国の人がいて、患者ネームカードには名前と使用言語が記載されており、国際的なシンガポールならではの特徴であると感じた。

## (4) Bright Vision Hospital (BVH)

BVHは高度な医療を行うSGHとは異なり、主にリハビリテーションを必要とする患者や末期患者への緩和ケアに焦点を当てた地域の中核病院である。そこでは、機能維持や改善などを目的としてチームでの医療を行っていた。病室の中やリハビリテーションの様子を中心に見学させていただき、実際に信号機などを部屋の中に設置して生活を想定したりリハビリテーションが行われていることには驚いた。また、各エリアに理学療法士と作業療法士がいて、いつでもリハビリテーションを行うことができることが印象的であった。

## (5) Bedok Polyclinic

Bedok Polyclinic は小さなショッピングモールや公立図書館などが入った複合施設の中に位置し、地域の中核となっている。Sing Health の一つであり、人々はまずここにかかった上で必要であればSGHなどのより大きい病院へとかかかっていくという医療機関であり、いわば日本でいう、かかりつけ医のような役割を担っている。日本では診療科ごとの単体でのクリニックであるが、Polyclinic ではさまざまな診療科が複合した医療施設であるため、地域住民にとって非常に便利である。日本とは異なって看護師の業務範囲が広く、看護師専用の診察室のようなものがあり、診断までこなしていることには非常に驚いた。

#### (6) KK Women's and Children's Hospital (KKH)

KKH は産婦人科と小児科を主とした女性と子供のための専門病院であり、シンガポールで最大規模のNICUをもつ。KKH についての説明を受けた後、産科や小児科などを見学した。産科では陣痛室と分娩室が一体となっており、無痛分娩がほとんどであるという話には驚いた。小児科では壁に動物の画が書かれていたり、診察室には子供用のカラフルな椅子があるなど、病院であることを感じさせないような工夫が至る所に見られた。部屋の多くにはおもちゃが置いてあり、患児の治療に対する恐怖感を軽減させ楽しく遊びながら治療できる環境が整えられていた。

### 3. シンガポールの観光

シンガポールでは中国系やインド系、マレー系などさまざまな民族がいるため、それぞれの文化が融合した非常に多国籍な国家である。そのため、英語以外にも中国語などの言語や、それぞれの文化に合わせた街並みや料理を楽しむことができ、さまざまな文化をシンガポールにただで知ることができた。シンガポール人が話す英語は私が勉強してきた英語とは変わったものであり、通称“シングリッシュ”と呼ばれ、話すスピードが速く感じられて聞き取ることに苦労したこともあった。また、食事に関しては香辛料の効いたスパイシーな料理が多いと感じ、ケンタッキーに行った際はポテトにケチャップとチリソースが付いてくるなど、辛い食べ物を好むシンガポールと日本との食文化を感じた。そして、観光地としては宿泊したホテルの最寄り駅であるチャイナタウン駅から Mass Rapid Transit (MRT) という電車を利用して、自由時間にさまざまな場所を訪れた。マリーナベイのマーライオンや観覧車やガーデンズ・バイ・ザ・ベイをはじめ、セントーサ島にあるユニバーサル・スタジオ・シンガポ

ール (USS) やビーチ、国立博物館、ナイトサファリなど多くの観光地に行き、研修メンバーとシンガポールを満喫した。観光地であるだけに、写真撮影を依頼されたり、あるいは私たちから依頼したりするなど、さまざまな人との交流もあり英語コミュニケーション向上への一歩となった。

#### 4. 最後に

日本とシンガポールの医療の違いについてさまざまな方向から学ぶことができ、非常に充実した9日間となった。シンガポールではスクールが多いとの説明があったが、気候も安定しており日程に影響はなく、予定通り研修を終えることができた。日々過ごす中で英語での会話が求められるため、困ったことも多々あった。しかし、研修や観光を通じて英語でのコミュニケーションスキルも研修前より向上したと感じる。今回の研修では国際医療について学び視野を広げることができたことで、自分を大きく成長させる機会となった。今回の経験を無駄にしないよう、今後に活かしていきたい。

最後になりましたが、今回の研修に参加するにあたり、準備からお世話になった先生方をはじめ、現地で私たちをサポートしてくださった中澤さん、多くの方々のご支援に感謝申し上げます。ありがとうございました。

### 看護学専攻2年 中谷 碧

#### <動機>

今回、私がこの夏期海外単位認定プログラムに参加した動機は主に二つある。

まず一つ目は、単純に今まで海外に一度も行ったことがなかったからである。またその上に、行き先は自分が関心を持っていたシンガポールであったということも理由としてあった。初めての海外ということもあって、こういった大学からの研修でないという勇気を持って「行こう」と思えなかった。とにかく出発する前まではすこぶる不安であった。

そして二つ目は、去年の夏期海外研修の報告会で発表されていた「海外と日本の病院の違い」を聞いて、とても興味が湧いたからである。大学からの海外研修（保健学科のスタディツアー）だったので、しっかりと自分の目で海外の病院・医療制度について学びに行

きたいと感じた。また、私は一年次に教養科目として国際系の授業を一つ受講していたのだが、その授業の中で先生が仰っていた「日本人は他のアジア諸国を自国より下だと思いつつ傾向がある。」という言葉が強く印象に残っているからだった。現に、私もそういった先入観・偏見があった。今回の研修でこの先入観・偏見をなくそうと試みた訳である。

#### <観光>

シンガポールに到着してから数日は主に観光をしていた。

シンガポールに到着した日は既に夕方だったので、夕食を現地の中澤さんと一緒に食べてホテルに帰った。私は現地のお店を見に行きたかったのですが、何人かの先輩と一緒にホテルに帰る前に安いお店を探しに行った。その時の時間がたいや夜9時か10時ぐらいだったのだが、特に治安が悪いような印象はなく、むしろ道端の屋外の飲食店がまだにぎわっていて日本とは違った独特の雰囲気を感じた。そして、そのような通りを抜け、スーパーにたどり着いていろいろと商品を見て回った。中には日本の商品もあつたり、逆にパッケージを見ただけではわからないような商品もあつたりした。結局私は何も買わなかったけれど、見ているだけで楽しかった。また、二日目には泊まっていたホテルの近くにあるチャイナタウンにお土産を見に行った。チャイナタウンにはお土産がたくさん売っていて、どれも手頃な価格のものばかりだった。

他にも、三日目にユニバーサル・スタジオ・シンガポール (USS) というところに行った。前日に疲れが溜まっていたこともあって出発が遅れてしまい、USS に到着した時には既に昼の12時を過ぎていた。しかし、思いのほかアトラクションやショーにはスムーズに行けた。パーク内には、日本のUSJに馴染みのあるキャラクターがたくさんいたが、当たり前のことながらキャラクターは英語を話していて、結局内容がよくわからなかった。だが、それもまた日本とは違った楽しみ方になっていて、「勉強としての英語」として聴くことよりも断然面白かった。また、アトラクションの看板に書いてあつたのは英語だけではなく、中国語もあつたので、そこにもシンガポールの多文化を感じることができた。USS は日本のUSJよりも閉園までの時間が夜8時までと早く、最後にはバタバタしてお土産を選んで帰ったけれど、その日の半日はとても楽しかった。

七日目にはシンガポール国立博物館に行った。本来ならば受けられない日本語のガイドを中澤さんのご友

人にしていただいた。英語ばかりでとても自分たちだけでは理解できない館内の展示物を丁寧に解説してくださり、とても良い勉強になった。私は、シンガポールが日本の領土であつた時代のことに対して全くといって良い程無知だったので、すごく興味深い内容だった。

九日目は、研修で最後の自由に時間が使える日だったので、セントーサ島に向かった。そこでメガジップというアトラクションに乗ったのだが、それに乗る前はとても怖かった。メガジップは、ジップラインという急な線を山の上から高速で滑走するものだったので、乗り終える前までは恐怖でしかなかった。しかし、滑走してみるとそこから見える風景は絶景だったし、ゴール地点近くの海も見えてとても綺麗だった。メガジップに乗るには一人50\$必要だったけれど、その金額に見合う体験をさせてもらった、と感じた。全員乗り終えた後にゴール地点付近にある海で遊んだ。浅い海だったが、綺麗だった。皆と一緒に写真を撮ったり、海で各々好きなことをしたりはしゃいだりして楽しんだ。その後、トリックアートミュージアムという場所に向かったが、中が混雑していたことや入場料の金額のこともあり、結局中には入らずに外にあつた壁画やオブジェと一緒に写真を撮って終わった。正直のところ、壁画やオブジェはユニークなものがたくさんあつたため、写真を撮るだけでも楽しかった。その日は夜のフライトを控えていたので、早めにお土産などを買ってシャワーを浴びてスーツケースのパッキングをした。早め早めに行動していたため、時間があつたのでホテルでUNOを楽しんだ。ホテルで過ごす最後の時間だったのでよい思い出になった。最後には、ホテルを出る際のチェックアウトのやり方がわからないといったハプニングも起こったけれど、皆で協力して解決した。この時、私はこの九日間でできたチームワークをしみじみと感じたのである。行く前は不安でしかなかったけれど、この九日間はとても楽しかった。

#### <病院・大学研修>

病院研修では、最初にSingapore General Hospital (SGH) に行った。SGHは専門分野に特化した病棟がある総合病院であり、緊急の治療から入院も可能(リハビリテーションは別の施設)で、すべての施設は病院としての機能だけではなく教育や研究としての機能を持つということを知り、とても興味深かった。また、日本と同様にチーム医療を重視している点などもあつた。さらにシンガポールも少子高齢化社会であるとい

うことも知った。その上でシンガポールは国で政策を行っているということを学んだ。医療では、細切れで継続的なケアを行うようにしていて、(実現するのは難しいことだけれど) 循環したシステムを国で一生懸命創っているそうである。日本にはここまでの意気込みというか強い意志を感じない雰囲気があると思うので、改善すべきところではないかと思う。また、シンガポールは東南アジアのハブとなっているため、他国（インドネシアやマレーシアなど）からも病院に来られるようになってきていること、そのことによりリスクのある妊娠をしていて自国では対応できない人も来たりすることなど、日本ではあまり馴染みのない話を丁寧に説明して下さった。さらに、シンガポールでは糖尿病が問題疾病として挙げられており、糖尿病によって腕や足を失う人がたくさんいるという現状についても知った。シンガポールでは人が財産ということもあり、国全体が対策を講じていると中澤さんが説明して下さった。シンガポールは国が小さく、東京23区ほどの大きさしかない。そのため、国が講じる対策を行う際には、実行に移し易いそうである。逆に、日本は県や市、地域で区切られていることや広いこともあり、まとまりにくいということも知った。

次に行ったのは Singapore Institute of Technology (SIT) という大学だった。そこでは、教育や国のシステムが (かつてシンガポールがイギリスの植民地であったため) イギリス式だったということを知った。また、看護が11人だけしかおらず、教育の機会がたくさんある、ということも知った。さらに、高齢化であることから、その分対策が進んでいるような印象だった。日本はあまり進んでいないイメージがあるので、そこは見習うべき点なのではないかと思う。他にもさまざまな施設を見学させていただいたが、機械化・デジタル化しているものが多く、利便性の高いと感じるものばかりだった。日本にもこういったものが導入されるといいのに、と感じた。昼食をSITで現地の大学生の方々と一緒にいただいた後、コミュニケーションやダンスを通して現地の大学生の方々と交流を楽しむことができ、とても印象深く、良い思い出になった。

病院見学最終日には Bright Vision Hospital (BVH) や KK Women's and Children's Hospital (KKH) という施設にも行った。BVHでは病室やリハビリテーションを見学させていただいたり、他にも日本にはないさまざまな施設案内をして下さったりととても勉強になった。KKHは女性や子供のための施設で、特に子供

にとって好印象な感じの絵が壁に描かれていて、日本よりも雰囲気の柔らかさを感じた。

病院や施設見学では、ほとんど英語で説明を受けていたので聞き取れない部分も多かったけれど、中澤さんが訳してくださったり施設の方がパワーポイントを使用して説明をわかりやすくしてくださったりジェスチャーを入れてくださったりと私たちのサポートをしていただき、本当に良い勉強になった。

<最後に>

今回のこの夏期海外研修保健医療スタディツアーで、事前準備として英語の勉強はあまり進まなかったけれど、病院や施設で学べたことが多かったように思う。そしてそれは、現地の中澤さんや施設のスタッフの方々のお陰なのだとしみじみと感じている。また、無事シンガポールまで行って帰って来られたのは、いろいろと準備をして下さった大学の先生方のお陰だと思う。自分が思った以上に良い研修となったので、本当に感謝しかない。

## 看護学専攻1年 清水 拓哉

### 1. はじめに

私たちは平成30年8月10日から8月18日までの9日間、シンガポールでの海外研修に参加した。この研修を通して学んだこと、感想を特に印象に残ったことを中心に以下にまとめていく。

### 2. Singapore General Hospital (SGH)

研修初日は滞在4日目(8月13日)、SGHへ向かった。訪れてまず、病院内の様相に驚いた。私は病院といえば白を基調とした内装のイメージが強かったが、SGHでは暖色を中心に明るい印象を受けた。またドクターの研究内容が展示されているなど、ガイダンスを受ける前から自分の中のものとのギャップを感じた。

午前中は会議室へ通していただき、シンガポールの医療制度やSGHについての説明を伺った。シンガポールの国立病院は、SingHealth、National University Health System (NVHS) など大きなコミュニティにそれぞれ属しており、それぞれ連携している。国立病院が政府の取り組みの元、同じ医療方針をとって運営されているため、転院後の治療の継続が容易である。

午後はSGH内のコールセンター、外来、アカデミアを案内していただきながら回った。コールセンターで

はSGHが入院する患者さんに装着させているタグを見せていただいた。このタグは内蔵されたGPSなどで患者さんの現在地をコンピュータ管理することが可能であり、広いSGH内、大量の患者さんを管理するためのとても効率的なシステムであると感じた。外来では主に受付を見せていただいたが、この受付は機械で患者さん自身が行っており、また処方薬は会計時にまとめて入ったカゴが運ばれてくるなどシステムの機械化が随所に見受けられた。続くアカデミアのシミュレーションセンターでは演習学習を行う施設を見学した。ここではコンピュータで管理された人形を用いて、本物のような反応や呼吸運動、意識レベルや心電図の変化を臨床を再現して訓練を行うことができる。この様態の変化はこの演習室をマジックミラー越しに観察するための部屋からリアルタイムにコンピュータでの操作が可能で、繰り返し訓練を行うことで臨床での臨機応変な対応力を磨くことができる環境は、私にはとても魅力的に感じた。

### 3. Singapore Institute of Technology (SIT)

2日目はSITへ見学に向かった。近年、日本の保健学科にあたる学部が設立され、来年度以降は、信州大学へ学生さんがいらっしゃることが予定されている大学であった。こちらではSITの講師の方に、講義式に話をしていただいた。お話しいただいた講師の方は2名で、理学療法士の先生にSITのカリキュラムについて、元保健省の職員として働いていらっしゃった方からシンガポール政府の健康政策について教えていただいた。

シンガポールでは糖尿病が大きな問題となっており、国民の糖尿病罹患率は約10%、これは先進国の中ではアメリカ合衆国に次いで2位とその問題の大きさがよくわかる。それゆえ、シンガポールはさまざまな健康政策を行っている。食生活の面ではサプリメントや健康食品の市場が拡大傾向にあり、特に健康食品の面では6種類のHealthier Choice Symbolが付いた商品の購入が推奨されている。Healthier Choice Symbolとは1998年に制定された制度で、食品のカテゴリーごとに審査対象となる成分の基準を設け、個別審査により認証を取得した製品にシンボルマークを表示することが許可されるものだ。

以上のようなシンガポールの健康政策のお話をいただき、昼食を終えた後は、SIT内の保健学生が利用するさまざまな学習施設を案内していただくことになっていたが、それに先立ち昼食の約1時間、SITの

作業療法学専攻の学生の皆さんと一緒に取らせていただいた。互いに大学で学んでいる内容や趣味、各国の文化を話し合うなど、とても有意義な交流をすることができた。

施設見学では、タッチパネル式で人体を体表から骨格まで深度別に閲覧し、また切開して体内を見ることが可能な解剖シミュレータや消化器官、脊髄や呼吸器官などの精巧に作られた人体模型などを見せていただいた。特にタッチパネル式の解剖シミュレータは実際に操作してみたところ、直感的に操作をしやすく、私自身このシミュレータを用いて学習したいと強く感じた。

### 4. Changi General Hospital (CGH)

3日目は看護学専攻と理学療法専攻に分かれた。看護学専攻はCGHへ研修に伺った。まずCGHへたどり着き、私は本当にここは病院なのだろうかという印象を覚えた。建物自体が日本で主に目にするような箱状ではなく、1~3階まで吹き抜けになっており、フードコートやスポーツ用品店などが並んでいた。私はこれらを見て三重県の長島アウトレットモールのように感じた。

午前中は、まずCGHの概要についてお話を伺った。交流自体はほとんど起こらなかったが、中国からの留学生もいらっしゃっており、一緒に同席させていただいた。このお話の中で、患者さんが滞在する病室はサービスの点で4つにランク分けがされており（1番上はホテルのような1人部屋から1番下はエアコン無し約30人の大部屋）、より高いランクの病室ほど国からの補助金が少ない傾向にあることに私は驚いた。

昼食後は病棟内を見て回った。午前中にお話聞いていた各ランクの病室を案内していただいたが、私は1番下のランクの部屋を訪れたとき衝撃を受けた。エアコンのない大部屋が赤道直下のシンガポールで成立するのかと疑問であったが、実際に入ってみると、部屋の2辺が大きな窓になっており常に風が通り抜けるような設計になっていた。これにより部屋全体が活動しやすい体感気温になっていたからだ。

基本的な施設を案内していただいた後、コミュニティホスピタルで学生が2人ずつに分かれた。私は心臓カテーテル検査の病棟に向かい設備・機材の説明をしていただいた。この約1時間の訪問で、実際に心臓カテーテル検査の手術が3件行われ、私たちも手術室の外からリアルタイムな造影の映像を見せていただいた。私個人はまだカテーテル検査について大学での学習を

行っていなかったため、機材などの説明段階では想像の域を出ていなかったが、実際に目にすることで興味を引かれ、この先の学習への意欲が大いにそそられた。

5. Bright Vision Hospital (BVH) /Bedok Polyclinic/ KK Women's and Children's Hospital (KKH)

研修4日目(8月17日)は午前中より3か所の病院での研修であった。

BVH:こちらでは病室やリハビリテーション施設を中心に見学させていただいた。その内でもリハビリ施設は本物のタクシーや信号機、キッチンやリビングルームなどより実生活に順応するためのものが多く、日本では機能回復のためのリハビリ設備しか見てこなかった私はとても驚かされた。

Bedok Polyclinic:この病院は、3日目のCGHのように開放感のある造りになっており、ショッピングの施設や図書館、子供が遊ぶ公園などが見られた。

KKH:昼食後はKKHへ向かい見学させていただいた。KKHは女性と子供のための病院であり、出産までの処置の一連の流れを教えていただいた。子供の病棟には動物などの可愛らしい飾り付けがなされており、子供の不安をできる限り除こうという雰囲気を感じられた。また、小児科の受付傍には、大きさの違う2種類の手形がセットで飾られていた。これについて職員の方に尋ねると、かつて入院していた子供の当時の手形と治療を終え、成長して再び訪ねてきた際の手形だと教えてくださった。彼らの健康を喜んでいるような展示に思わず笑みがこぼれた。日本の小児科でも同じようなことをしているのか機会を設けて調べてみようと思う。

6. 最後に

私は始めこの海外研修に単純に短期留学に興味があったからという理由で参加を決めた。しかし、シンガポールの医療制度・健康政策を知り、実際に現地ですまざまな人・施設・仕事に出会い話を聞き、医療に対する更なる興味、今回は理解しきることのできなかつた専門分野への悔しさと学ぶ意欲がとても強くなった。これから続く大学生活、医療者としての生活、この気持ちをどうか忘れずに精進していこうと思う。

最後になりましたが、準備の段階よりさまざまな面でお世話になった先生方、現地でガイドをしてくださった中澤さん、ありがとうございました。

理学療法専攻2年 加藤 愛満

<Singapore General Hospital (SGH) について>

8月13日、最初に会議室でSGHについて、SGHでの教育について、シンガポールの医療制度について話を伺った。SGHはBukit Merahに位置し、シンガポールで最大かつ最古の病院で最初の建物は1821年に築かれた。SGHはシンガポール国立眼センター(SNEC)、国立心臓センター(NHC)、国立癌センター(NCC)、および国立歯科センター(NDC)によって形成されている。1900年代初頭に医療と看護の学校が設立され以来、SGHは医療教育の中心になっている。シンガポール内の学部生、大学院生そして医療専門スタッフの教育にも携わっている。またシンガポール外からの研修生の受け入れも行っている。シンガポールでは、診療が必要となった場合は、まずPolyclinicと呼ばれる政府の経営する外来用クリニックで診療を受ける。その後、専門医の受診が必要な場合はSGHのような施設に紹介される。直接、専門医の受診を受けることも可能である。会議室で講義が終了後、院内を見学させていただいた。SGHではどの科でも入り口に小さな機械が2台~6台設置しており、その機械で受付から支払いまで済ませることが可能である。日本でも予約を機械やインターネットで行うことができる施設もあるが、まだ受付や支払いは窓口人がいて、という状態だろう。そのため、受付も支払いも機械で済ませることができることに驚いた。また、待合所から診察、処方、会計の一連の流れが無駄なくスムーズに行えるような仕組みになっていた。午後からは、実際に教育場面で使用されている施設や機械を見学させていただいた。学生がありとあらゆる状態に対応できるようにバイタルサインといわれるものをすべてコンピュータで管理できるマネキンを用いて行う実習があるそうだ。そのマネキンはバイタルサインだけでなく、口から煙を出すというような想定外の状況を作り出すことも可能だそうだ。学生は実習直前に患者情報を聞き対応するそうだ。講師が学生の対応中にマネキンを操作し、学生の対応方法を評価し指導していくそうだ。日本の企業でもこのマネキンを製造している所はあるそうだが、シンガポールほど普及していないだろう。私たちは実際に就職してから初めて立ち会うような状況、状態を学生の時から想定した実習が受けられることが非常に羨ましく感じた。

<National Heart Centre Singapore (NHCS) >

8月15日、この日はNHCSに行き、一人ずつ現地の理学療法士さんに付き午前中を一緒に過ごさせていだいた。バランス検査や腱反射、協調性についての検査方法は日本とそれほど変わらなかった。しかし異なる点のほうが多かった。まず、理学療法士さんがユニホームではなくスーツであった。それはシンガポールには理学療法アシスタント士がいるためでないかと思う。理学療法アシスタント士はユニホームを着用していた。日本は医師によった処方されたカリキュラムに沿ってリハビリを行う。しかし、シンガポールは一人の理学療法士に一つの部屋が与えられており、そこで自ら診察し、自分でカリキュラムを作成する。日本のリハビリは静かでゆっくりとした時間が流れ、暗い印象だが、NHCSは非常に明るくにぎやかでもあり、とてもてきぱきとしていてスピードが速いと感じた。患者によってさまざまだが、1人15分~30分程度で次々に診察していく。中には、トレーニングを一切しないで話を聞くだけの方もいた。シンガポールは多国籍国家なので、私が付かせていただいた理学療法士さんは5か国語を患者によって使い分けるようだ。また、家庭内で行うトレーニングを説明する際に、実際に行うのはもちろん、そのトレーニングを示すイラストを用いていることに驚いた。

午後からはLife Centerを訪れた。まず、驚いたのはNHCSもLife Centerも理学療法士が勤めている点である。同じ病院の理学療法士でもNHCSとLife Centerでは行うことが全く異なる。日本の理学療法士はNHCSに近いだろう。Life Centerで扱うのは糖尿病、高血圧、メタボリックシンドロームといった生活習慣病の患者である。Life Centerは目的が生活習慣病の改善で内容は日本のジムに近い印象を受けた。またNHCSでは理学療法士だけだがLife Centerは医師、栄養士、心理学者と共に活動している。NHCSとLife Centerで共通しているのは衛生面の徹底管理だろう。診察中にも器具を使うたびに除菌シートで拭き、自分の手も消毒する。次の患者に移るときは、机から椅子、椅子の脚、ベッドまですべて拭く。病院の至る所に除菌スプレーと除菌シートが設置していた。

<Singapore Institute of Technology (SIT) について>

SITは2009年にシンガポールの5番目の大学として設立された。シンガポールは中学校卒業後、3年間高等専門学校のような所に通い、SITに1年間通えば、日本でいう大学卒業に当たる資格を得られる。午前中

はシンガポール政府による国民の健康管理について話を伺った。シンガポールではPlace、People、Priceの3Pが大事にされている。Placeは予防的健康サービスと拡大する、指定された喫煙場の設置などの健康な生活の助けとなる環境を示す。Peopleは職場に健康促進コンサルタントを派遣する、学校に健康促進管理人を派遣するというような健康増進環境を確立させる、成人した労働者に手を伸ばすなどの健康的な生活のための社会的に囲まれたコミュニティを示す。Priceは健康多岐な食材の使用を促進するために健康的な食事は価格が低く設けられている、General Practitioner (GP)の訪問や奨励された治療に対して補助金を出すというような医療において手頃な価格を確保するなど健康的な生活のための手頃な価格を設定することを示す。また、国家による減量プログラムも存在する。さらに健康的な食材を購入すると報酬を得られる、特定の人数で定められた運動量に達成すると報酬が得られるという仕組みを政府がアプリを用いて運用している。国民の健康に対して政府が関与することは領土が小さいシンガポールだからできることである。午後からは理学療法学専攻、作業療法学専攻の学生が学習する施設、看護学専攻の学生が学習する施設を見学させていただいた。日本よりIT化が進んでいるシンガポールでは、解剖のタッチパネル式のスクリーンがあった。1年生の時の解剖学の講義では、良いとされる教科書でも空間的に、立体的に見ることはできず、二次元でしかなかったため、想像をするしかなく理解するのに非常に時間がかかった。このスクリーンを見たとき、信州大学にもあれば良いなと思った。格段に理解する時間が早くなるだろう。筋や骨の人体模型だけでなく、臓器や脊髄、神経の模型も展示されていた。これも同様に教科書よりも早く理解できそうであった。また実技の講義がカメラを通して、講義室内の幾つものテレビに映し出され、より多くの学生が見られるように工夫されていた。作業療法学の講義室に高さや幅を調節することができるトイレや浴室、洗面台が設置されていた。これらは、研修先の病院でしか見たことがなく大学内にあるのに驚いた。

<Bright Vision Hospital (BVH) について>

BVHは年間1500人の新規患者に中長期のケアサービスを提供し、患者の身体的、心理的、精神的、社会的福利に役立つ、完全に統合された医療プログラムを提供する病院である。また、亜急性、リハビリテーション、緩和および慢性の病気の患者に入院を勧める。地

域社会のための継続的な医療と患者とその家族の包括ケアのための総合的なサービスを提供しているが、高齢者のコミュニティケアにおける専門家と一般のための訓練と教育センターとしても機能する。病室の中やリハビリテーションの様子を中心に見学させていただいた。リハビリがリハビリ室だけでなく廊下で行われていて驚いた。また、実際のタクシーや信号機を用いて実際の生活場面を設置していた。

<Bedok Polyclinic Heartbeat について>

小さなショッピングモールや公立図書館などが入った地域の中核となっている複合施設の中に Bedok Polyclinic があり、一見病院のように見えなかった。NHCS と同様に1人の看護師に1つの部屋が与えられていた。日本とは異なり、看護師の業務範囲が広く、診断まで行われていた。

<KK Women's and Children's Hospital (KKH) について>

KKH の前身は1858年に創立されたが、1924年に産婦人科と新生児の専門病院へと変化した。KKH の場所は昔、水牛の飼育地であったためマレー語の Kandang (生息地) と Kerbau (水牛) で KKH と呼ぶ。院内には象やきりんなどの動物の絵が飾られており子供がリラックスできるような空間作りになっていた。KKH で未熟児として生まれた子が成長してから KKH を訪れた際に、木の枝のみのイラストに自らの手を葉に見立てて手形を押していくものを拝見した。中には1000グラムを下回る子もいて、シンガポールの医療技術の高さや人の生命の力に感銘を受けた。また、院内には薬専用のロッカーがあり、薬を受け取る時間もなく自分の好きな時間に取りに来られる仕組みになったおりとても便利なものだった。

## 理学療法専攻2年 林 萌加

<はじめに>

シンガポールは今年で建国53年、東京23区よりも少し大きいぐらいの国で約560万人が住む。人口のうち約70%が中華系、13%がマレー系、9%がインド系といわれており、たくさんの文化が共存する国である。そのため、それぞれ宗教も異なり、互いの文化や考えを認め合い、異なることが当たり前であるということに私はとても新鮮さを感じた。特に印象的だったのは、

イスラム教の女性は肌を隠す必要があるが、そのような人が普通に看護師として働いていることに、最初は本当に驚いた。また、食事をしに行くと、メニューには何の肉が使われているかが必ず表記されており、お互いの文化への配慮も見られた。このようなたくさんの人が住む多国籍国家であるシンガポールへの研修を終えて感じたことを書いていく。

<病院見学について>

Singapore General Hospital (SGH) ではシンガポールの医療制度と政策についてのお話やSGHについて伺った。シンガポールでは、SingHealth と呼ばれる考えを元に医療を行っている。これは教育、治療、研究をベースとして患者さんや国民のQOLを向上させようというものである。いくつかの重要な病院との連携を大切にしており、それぞれの病院がそれぞれの役割を果たしている。SGH はその中でもより重篤な患者さんの手術を行うための病院である。SGH 自体には入院するための施設がなく患者さんは手術をしてもらうために病院に来て、その後は他の病院に移り経過を観察するという仕組みになっている。さらに状態が悪くなるとSGHに戻って診断してもらうことができ循環的なケアを行える制度を作っている。そのため、他の病院との連携がとても大切で、それを強調して私たちに教えてくださった。また、SGH は東南アジアにおける医療の中心的な病院であり、シンガポール国内からだけでなく東南アジア諸国から運ばれてくる患者さんの受け入れも行っている。SGH の院内はとても病院という印象を受けないほどテクノロジーが導入されていたり、いろいろ買い物やお茶ができるようなお店が入っていた。特に私が驚いたのは、患者さんがすべて番号で管理されており、病院の呼び出しや会計はすべて番号で行われていることである。さらに、院内にある薬局ではICカードを示すだけで勝手にロボットが薬を棚から集め、患者さんに渡すという人間が関わらずに薬の受け渡しが行われていた。日本でも導入できたらいいなと思った。

さらに、別の日にはSGHとハートセンターで理学療法を見学させていただいた。午前中は1人の理学療法士の方に付いて外来の患者さんとの様子を見学させていただいた。日本の理学療法士と違いシンガポールの理学療法士は、ある程度の診断をすることができ、外来でいらっしやった患者さんの話を聞いて検査を行い、家で行える簡単なストレッチや筋トレ、バランストレーニングなどを処方していた。必要な場合には、医師

への紹介状を書いたりすることもでき、日本の理学療法士ではこの仕事を行えず、見たことがなかったのが驚いた。患者さんへの筋トレなどの説明は、すべてプリントされた図を示し、できるだけわかりやすいように書き込みを加えたりしていた。一番驚いたことは、理学療法士の方が英語と中国語の2か国語で患者さんと話していたことである。シンガポールという国が多国籍国家であることは前にも述べたが、2か国語を当たり前のように話し、患者さんと会話しているのを見て日本語だけでなくもっといろんな言葉をお話できるようになりたいと思った。午後からは日本の理学療法士の方が行っているような場所を見学した。SGH 内にあるライフセンターというところを見学した。ここでは体重が重すぎる人や糖尿病の人たちの運動を促進させていく施設であり、たくさんの方が理学療法士の方と一緒にエクササイズを行っていた。私たちが同行させてもらった理学療法士の方が行った初診は、問診と現在の体力測定だった。患者さんにはなぜ運動が必要なのかや健康の大切さについて何度も説明が行われ、納得した状態でこのエクササイズが行われている。体重の重すぎる人にとって、この話を聞くのはとてもつらく厳しいことであるが、現実をわかってもらうために行っているように見え、心苦しいが大切なことだと感じた。私はここで行われていることについてあまり病院っぽくないと感じ、むしろスポーツジムのように感じた。1人1人の健康状態に合わせて行うエクササイズを決めることは、肥満が社会問題になっている国ではどんどん導入していくべきことであると思った。

#### <観光について>

シンガポールは観光の国でもある。観光するべき場所はたくさんあり、観光名所だけでなく町を歩くだけでたくさん見るところがあった。町自体が観光できるように作られており、国を挙げての観光への力の注ぎ方がわかる。また、多民族国家であるため、それぞれの人たちが住んでいる地区があり、その地域それぞれの様子がうかがえてとても興味深かった。今回、私は研修中にできる観光では、できるだけ歩き、たくさんの人と出会うことによって、シンガポールを肌で感じようと思った。

私たちの宿はチャイナタウンにあったため、身近に中国のような雰囲気を感ずることができた。シンガポールは中華系の方がたくさん住んでいるため、主に中華料理が食べられている。私は以前台湾に行ったことがあったが、においも台湾と似ていて驚いた。他にも

物価が他の地区に比べて安かったり、中国の飾りみたいな物があったり、お寺があったりして他の町と違っていた。次に訪れたのがリトルインディアというインドの方が多く住むところである。ここでは多くの人が手を使ってご飯を食べ、葉や花を編み作った飾りのような物が売られていた。建物もチャイナタウンとは異なりさまざまな色で塗られていたり、店先で売られている物も木で作られた彫刻であったりした。他にもアラビア系の人たちが多く住んでいる地区もありそこにはイスラム教のお祈りをするための場所があったりもした。

ベイエリアでは、マリナーベイサンズやガーデンズバイザベイ、マーライオンなど多くの観光スポットがあり、何日でも訪れることができる場所だった。特に夜には、噴水やガーデンズバイザベイでショーが行われており誰でも見ることができる。また一日に何回も行われており、一度見逃してもまた見られるのも魅力の一つである。さらに多くのショッピング施設が多くあり、たくさん買い物をするができる。施設だけでなく、道を歩いているだけでもかわいいベンチがあったり飽きるところのない町づくりがされているなど感じた。

他にもリゾート島であるセントーサ島でもたくさん観光することができる。ここにはユニバーサル・スタジオ・シンガポールをはじめとする観光施設がたくさんある。私はこのユニバーサル・スタジオと大型のプールであるアドベンチャーコーブウォーターパークとメガジップというところを訪れた。ユニバーサルは日本のものと似ていたが、日本にはないアトラクションがあったりしてとても楽しかった。また歩いていると突然何かのショーみたいなものが始まり、そのエンターテインメントもとてもかっこよかった。プールは友達と2人で訪れたが、たくさんウォータースライダーがあって、広い年代の人たちが楽しめる場所だった。メガジップでは、山の上から海に向かって空を飛んでいるような気分を味わうことができた。最初森の中で吊られたときはとても怖かったが、スタートすると心地よい風と海へ向かってのきれいな景色を見ることができた。このようにいろいろな場所があるのがセントーサ島であり、とても楽しい施設がたくさんあった。

シンガポール国立博物館では日本人のガイドの方の説明を受けながら見学した。シンガポールの歴史について学んだ。私たちが生まれる前に日本はたくさんの方をアジアに向けて行っていたことを改めて知った。

今のシンガポールの方は、私たちを優しく迎えてくださるが、日本が昔シンガポールに対して行ったことはひどいことで、それを知らないのは無責任すぎると私は感じた。今回、見学できたことですごく勉強になった。

<まとめ>

今回の海外研修ではシンガポールの病院についてのみではなく、シンガポールの歴史、文化、人柄も知ることができた。理学療法については、日本とは異なる

部分が多く比較できることもたくさんあったが、どちらがいいということではなく、それぞれの良さも感じられた。観光もいろいろ見学できたことでシンガポールについて知る一つの機会となった。私は将来海外で働きたいと考えており、今回の研修はとても有意義なものとなった。とてもいい経験ができた。ありがとうございました。



.....

「信州大学医学部保健学科平成30年度夏期海外研修プログラム実施報告書 別冊 学生レポート集」

2018年11月30日

発行責任者 : 金井 誠

編集 : 平成30年度医学部保健学科 国際交流委員会

発行 : 信州大学医学部保健学科

.....