Q1. EDRA とはどういう試験ですか？

EDRA は「European Diploma in Regional Anaesthesia」の略で、欧州区域麻酔学会（ESRA）が主催している、区域麻酔に関する国際資格です。

ヨーロッパには区域麻酔の専門医制度がない国もあり、また複数の国をまたいで勤務する医師も多いため、EDRA は区域麻酔のスキルや知識を客観的に証明する国際的な指標のひとつとして広く認識されています。

受験者はイギリスを含むヨーロッパ諸国の医師が中心ですが、近年では海外で働きたいという希望を持つインドの医師にも人気が高まっています。

EDRA の特徴は、単なる知識試験ではなく、実際の臨床に近い状況での判断力や経験が問われる点です。試験は Part1（筆記試験）と Part2 に分かれており、Part2 はさらに Part2A（口頭試問）と Part2B（口頭・実技試験）で構成されています。

Part1 と Part2A はオンライン受験が可能で、自宅から受けられるため、以前よりも受験のハードルが大きく下がりました。一方で、Part2B は現地での受験やワークショップの受講が必須となっています。

Q2. EDRA の勉強法や合格までの軌跡を教えてください。

初めて Part1 を受験したのは、大学院 1 年目のまだ区域麻酔についてほとんど理解していない状態のときでした。パリで開催された ESRA 2023 に参加する記念のような気持ちで受けたのですが、EDRA なんて、自分には到底手が届かない試験だと思っていました。ところが結果は、あと 2 点で不合格。そのとき、もしかしたら私にもチャンスがあるのかも？と初めて思い、試験勉強を本格的に始めるきっかけになりました。

結果がわかってから約半年後に、Part1 の試験がオンラインで実施され、再挑戦しました。忙しい日々の中で時間は限られていたため、使用した教材は MCQs in Regional Anaesthesia and Pain Therapy の一冊のみでした。以前、日本語版を解いたことがあったので内容は理解していたのですが、英語版では知らない単語も多く、まずは語彙の確認から始めました。曖昧な知識については NYSORA のウェブサイトや ESRA のガイドラインを参照しましたが、すべてには目を通せなかったので、内容を絞って効率的に取り組みました。そうして、なんとか 2 回目の挑戦で合格することができました。

Part2B については、合格発表から約 4 ヶ月後にプラハで開催された ESRA 2024 で受験しました。Hadzic の教科書や NYSORA のウェブサイトを中心に勉強し、友人とともに質疑応答の練習をしたり、YouTube でブロック手技の動画を視聴したりしながら準備を進めまし

た。しかし本番では、IVRA が fail、II/IH が borderline という結果に。周囲の受験者のレベルは非常に高く、英語力も手技も、何一つとして彼らに勝っていたとは思えませんでした。

その後、もともと参加予定だった 2024 年 11 月開催の、B. Braun 主催・タイでのキャダバーワークショップで EDRA 2B が初めて開催されることになり、そこで再挑戦することにしました。ワークショップを 2 日間受けた直後の試験だったため、知識も技術も記憶が新鮮なうちに臨むことができ、合格することができました。他国の友人もでき、とても良い経験になりました。

最後の Part2A では、合併症を抱えた患者への麻酔管理や、区域麻酔に関連する合併症に関する問題が 1 題ずつ出題されます。日本では ESRA に毎年参加するのが難しいため、「Part1 合格 → Part2B 受験 → Part2A 受験」という順になることが多いと思いますが、海外の受験者に話を聞くと、多くの方は 2B の受験時点で 2A にはすでに合格しているようでした。そしてその方たち曰く、「2A は easy, OK」だそうです。

実際の 2A は、麻酔科専門医試験の口頭試験よりも踏み込んだ内容で、区域麻酔に関する臨床判断を英語で答える形式です。各症例問題に 10〜12 分程度の質疑があり、設問数も多く、私は 2B よりもむしろ難しく感じました。特に英語でスムーズに回答することが難しく、受験後は頭が真っ白でまったく手応えがありませんでした。しかし 1 ヶ月後、合格通知が届いたときは、本当に心の底から嬉しかったです。

ESRA の学会には 2 年連続で参加していますが、それができたのも家族の支えがあったからこそです。特にパリでの学会には、当時 2 歳になったばかりの息子を連れていこう！と提案してくれた夫には本当に感謝しています。普段から夫も忙しく働いており、私が 1 週間家を空けるのは簡単なことではなかったのですが、それなら家族みんなで一緒に行こう、と夏休みを取って付き添ってくれました。この合格は、家族の協力があってこその成果だと感じています。辛かった試験も今では家族の思い出です。

Q3. 神経ブロックに興味を持ったきっかけや、これまでの関わりについて教えてください。

きっかけは、少し個人的な経験に基づきます。

医師 5 年目のとき、私は帯広にある自分が勤務していた病院で出産しました。そのとき、こんなに痛いことがあるのか、と思うほど強い痛みを経験しました。ところが、その 1 ヶ月後、これまで診断されていなかった卵巣腫瘍の茎捻転を起こし、出産の痛みを上回るさらに激しい痛みに襲われました。

幸い腫瘍は良性でしたが、手術後の痛みも相当なもので、腹腔鏡手術でもこんなに痛いなんて…つらい、悲しい…と感じたのを今でも覚えています。医師として働けていない時期に、自分の病院で 2 度も入院し、休職せざるを得なかったことは大きなショックでした。

この経験を通じて、術後の痛みは、ただ痛いだけではなく、精神面にも深く影響するものだと実感しました。そして、術後の痛みに対する意識が大きく変わり、患者さんの苦痛を少しでも和らげる方法を、もっと学びたいと強く思うようになりました。

その想いを胸に、医師 6 年目で大学に戻り、麻酔科専門医試験を受験。その後、区域麻酔についてより深く学ぶため、臨床大学院に進学しました。

Q4. 大学院生として神経ブロックの研究にも取り組まれているそうですね。研究内容についても教えていただけますか？

はい、現在いくつかのテーマに取り組んでいます。

ひとつは、扁桃摘出術における上顎神経ブロックの有用性に関する研究です。臨床研究に加えて、上顎神経ブロックの精度や解剖学的知見を深めるためにキャダバーを用いた研究も行ってきました。

もうひとつは、坐骨神経ブロック時のインピーダンス変化に関する研究です。これは、針先の位置評価に電気的インピーダンスが有効な指標となり得るかを検証するものです。
神経ブロックの安全性と確実性を高めるための新たな補助指標として期待しています。

また、最近は、覚醒下で神経ブロックを受ける患者さんの心理的ストレスに関する研究にも取り組んでいます。

いずれの研究も、神経ブロックがより安全かつ有効で快適なものとなるよう、臨床現場に還元できる成果を目指して取り組んでいます。

Q5. ご家庭では子育ても中心的な役割を担われているとのことですが、お仕事との両立の秘訣をお伺いできますか？

正直なところ、毎日バタバタです（笑）。現在 3 歳の息子がいますが、夫もフルタイムで勤務する医師のため、平日の夜は帰宅が遅かったり、当直が続いたりすることも多いです。

そんな中でも、子どもと過ごす時間は私にとって一番癒される、心がリセットされる大切な時間です。すべてを完璧にこなそうとは思わず、手を抜けるところは抜く、助けてもらえるところは周囲に頼る、というスタンスでなんとかやりくりしています。子どもとの時間もまた、私にとって大きな学びの時間だと感じています。

自分の中で一つ決めていたことがあります。それは、自分の勉強が子どもに少しでも悪影響を与えるのであれば、勉強はやめよう。ということです。たとえば、子どもの前でイライラしない、勉強のために子どもとの時間を削らない、試験前であっても子どもといつも通り遊びに行く、そういったことを自分のルールとして大切にしてきました。家族を犠牲にして取り組むことは、結局長くは続けられないと思ったからです。

その代わりに、勉強の時間は通勤中やちょっとした隙間時間を活用するように工夫しました。

仕事に関しては、現在は 17 時以降の勤務が難しい状況ですが、それを理解し受け入れてくださっている医局や職場の皆さまには、感謝してもしきれません。大学でも、現在勤務している NTT 東日本札幌病院でも、周囲には優秀で温かい先生方ばかりで、日々助けられ、学ばせていただいています。本当に恵まれた環境で働かせてもらっているといつも感じています。

Q6. 村木先生の今後の目標や後進へのメッセージをお願いします。

まずは、現在取り組んでいる大学院課程をしっかりと修了することが当面の目標です。
将来的には、海外で区域麻酔をより深く学ぶ機会を持ちたいと思っていますし、教育の現場にも関わっていけたらと考えています。

これから EDRA を目指す方々へ伝えたいのは、自分のペースで、地道に積み重ねていけば、必ず力になるということです。

こうした体験記を読むと、この人はきっと元から優秀なんだろうなと思われるかもしれませんが、私自身は全くそうではありません。麻酔科の同期 14 人の中でも、どちらかというと落ちこぼれの立場でした。難しい教科書を読むのも苦手でしたし、記憶力にもあまり自信がありません（笑）。私のことを知っている人たちは、きっと、うん、そうだね、と笑ってくれると思います。

それでも、何か一つこれだけは頑張ってみようと思えるものがあれば、人は変われると思っています。私は区域麻酔に興味を持ち、毎日ほんの少しずつでも知識や経験を積み重ね

てきました。その積み重ねは、1 年後、確かな自信と力になっていると実感できるものでした。

そして何より大切にしてきたのは、目の前の患者さんにとって、今、自分にできる最善の麻酔は何かを考え続けること。その問いを忘れずにいれば、きっと道は開けると思っています。

41st ESRA
Annual Congress
The art of pain management
4. — 7. Sep. 2024
Prague
esraecongress.com
2024