

循環器内科医・心臓血管外科医の
海外留学の実際
 番外編①



Khamdamov Ikhtiyorjon

(東京医科歯科大学)

| Self Introduction | (自己紹介) |
|--|--|
| <p>Hello. I am Khamdamov Ikhtiyorjon. I am 27 years old and came from sunny Uzbekistan. Uzbekistan is one of developing, most populous and gorgeous country which is located in Central Asia. I was born and raised in Bukhara which is the oldest city in Uzbekistan. My hometown is a key of tourist destination which has more than 2700 years history and mostly praised as a “pearl of east” by visitors. Islam is the majority Religion in Uzbekistan with a more than 90% Muslim population, approximately 5% of the population are Russian Orthodox Christians and 5% are other religions. Uzbek people are really kind, open-minded and are known for their hospitality, and you can expect to be treated with a lot of respect as a visitor, therefore do not hesitate to visit in Uzbekistan!</p> | <p>こんにちは、Khamdamov Ikhtiyorjonと申します。私は27歳で、太陽がたっぷりのウズベキスタンから来ました。ウズベキスタンは、中央アジアに位置する、経済成長中の人口の多い素晴らしい国の一つです。私はウズベキスタンで最も古い都市であるブハラで生まれ育ちました。ブハラは2700年以上の歴史を持つ観光の要衝で、多くの観光客が「東洋の真珠」と讃えています。ウズベキスタンの宗教はイスラム教が90%以上を占め、ロシア正教が5%、その他の宗教が5%となっています。ウズベキスタンの人々はとても親切で心が広く、そしておもてなしの精神に溢れており、旅行に行ったならば、敬意を持ってもてなしてくれると思います。</p> |



Once in Registan Square, Samarkand, Uzbekistan



Poyi Kalon Ensemble, Minaret Kalyan since 1127, Bukhara, Uzbekistan

| Education | (学校制度について) |
|--|---|
| <p>In Uzbekistan, secondary education is provided into two stages. The first stage includes nine years of compulsory schooling with the same programs all over Uzbekistan. The second stage covers education and vocational training after nine years. It includes general secondary education and specialized secondary education. Young people receive general secondary education while staying in school for the tenth and eleventh grades or they can continue their studies in specialized college or lyceums for 3 years. Upon successful completion, they get a chance to apply for bachelor degree at universities or institutions.</p> | <p>ウズベキスタンでは、中等教育を2つの段階に分けて行っています。第一段階は9年間の義務教育で、ウズベキスタン全土で同じプログラムが実施されます。第2段階は、9年間の教育と職業訓練です。これには一般中等教育と専門中等教育が含まれます。一般中等教育は10年生と11年生で行われ、その後3年間、専門中等教育を専門学校や中等学校で続けることができます。教育課程修了後は、大学や教育機関で学士号を取得することが可能です。</p> |

| What it takes to become a medical doctor. | (医師資格を得るために必要なこと) |
|---|--|
| <p>Becoming a doctor in Uzbekistan, as in any country, requires a long time and hard work. After successfully graduating from general or specialized secondary education, a future doctor should apply for medical institute or university to gain a bachelor degree. Bachelor degree continuous 6 years for medical track and 5 years for dental track. Upon gaining bachelor degree you will become general practitioner without specialization. To become specialized doctor like cardiologist or pulmonologist you are required to continue your study in master or internship programs for more 2-4 years depending on the field you will choose. Moreover, you may continue your study in doctoral or postdoctoral programs. Overall, to become a specialized doctor takes 18-20 years from your first school days.</p> | <p>ウズベキスタンで医師になるには、他の国と同様、長い時間と労力を必要とします。一般中等教育または専門中等教育を無事卒業した後、医療機関または大学に入学し、学士号を取得する必要があります。学士号取得までの期間は、医学部で6年、歯学部で5年です。学士号を取得すると、専門性を持たない一般開業医になることができます。循環器専門医や呼吸器専門医のような専門医になるには、選択する分野によって修士課程やインターン課程でさらに2~4年勉強する必要があります。さらに、博士課程やポストドク課程で勉強を続けることもできます。つまり、専門医になるには、18~20年の歳月がかかることになります。</p> |

| Reasons for your decision to study in Japan. | (日本への留学) |
|---|---|
| <p>There are many reasons to choose Japan as a destination to continue my study. First and foremost, Japanese people are really punctual, hard worker and have a great feeling of responsibility. I am going to cultivate these features in my personality to succeed in my future career. Second of all, Japan could reach to its peak of development without losing its “self -identity”. Last but not least, Japan can be role model to use advanced technologies in every field of science including medicine. This was a motivation for me to continue my study here in Japan. I was looking for to find a scholarship to support my study in Japan and thankfully, I could win JICA’s scholarship which allowed me to learn a lot in developed country.</p> | <p>留学先に日本を選んだ理由はたくさんあります。第一に、そして最も重要な点は、日本人は時間に正確で、勤勉で、責任感が強いということです。将来のキャリアで成功するために、これらの長所を自分の中に養うつもりです。第二に、日本は「自己の個性(アイデンティティ)」を失うことなく、その分野の頂点に到達することができる点です。最後に、これも大切なことですが、日本は医療を含むあらゆる科学の分野で先進的な技術を活用する手本(ロールモデル)となり得るということです。これが、日本で勉強を続ける動機となりました。</p> <p>また、日本での研究を支援する奨学金を探していましたが、ありがたいことに JICA の奨学金を獲得することができ、多くのことを日本という先進国で学ぶことができました。</p> |

| Current affiliation : | (現在の所属先の紹介) |
|---|--|
| <p>For the time being, I am second year of master student at Tokyo medical and dental university. I have been studying and learning new aspect of public health at global health department with my professors and tutors. I am expected to graduate my master degree in March 2023. Nevertheless, I have applied for doctoral program at cardiovascular department of TMDU and could successfully pass the entrance examination. Now, I am planning to stay at least 4 more years.</p> <p>Nowadays, I am living in hectic lifestyle. In the beginning of the week, I have Japanese classes and trying to be good at Japanese. Every Wednesday, I am visiting to cath lab of the university’s hospital to learn many aspects of coronary angiography and intravascular imaging system from highly skilled professors and doctors. Thursday and Fri-</p> | <p>現在、東京医科歯科大学大学院の修士課程の2年生です。国際保健学科で、教授陣やチューターの方々と一緒に、公衆衛生の新たな側面を勉強しています。2023年3月に修士課程を卒業する予定ですが、東京医科歯科大学の循環器内科の博士課程に応募したところ、無事に合格することができましたので、少なくともあと4年は滞在する予定です。</p> <p>今、私は慌ただしい毎日を送っています。週の初めには日本語の授業があり、日本語が上手になるように努力しています。毎週水曜日は大学病院のカテ室に行って、高度な技術を持つ教授陣や医師から冠動脈造影や血管内イメージングシステムについて様々な角度から勉強しています。木曜日と金曜日は修士論文の執筆に追われ、週末は外国人に人気のある観光地に出かけています。日本中を旅することにも夢中です。これまで、富士山、北海道、群馬県、大阪、栃木県など、いろいろなところに行ってきました。</p> |

day I am up to my neck with my master thesis and at the weekend, I travel to many famous places of Japan for foreigners. I am madly in love with travelling around Japan. Hitherto, I have been many places like Mount Fuji, Hokkaido prefecture, Gunma prefecture, Osaka and Tochigi prefecture. Japanese nature has a unique picturesque landscape which is unrepeatable.

した。日本の自然は、絵に描いたような独特の風景を持っていて、それは何物にも代えがたいものです。



With my current supervisor, professor Takeo Fujiwara and my coursemates



| Japan from a foreigner's point of view | (外国人から見た日本) |
|--|---|
| <p>There are many points on Japan which left me lasting impression. Primarily, the helpfulness and kindness of Japanese people should be pointed out. In my first days in Japan, I had many obstacles to find the destinations and confusing on metro gates, Japanese people showed me right direction despite language barriers (at that time I only knew some Japanese words, mostly saying “daijobu”). The next point which I do love about Japan is public transport. You can easily go anywhere by using train or metro, or if you wish to travel between cities you may enjoy from the high speed of Shinkansen. Nevertheless, there is some aspect which I do not like about Japanese people. To be more precise, it seems Japanese people are sometimes introvert or shy who do not always share their daily stories. Maybe it depends on Japanese tradition or culture.</p> <p>My favourite Japanese food is without any kind of hesitation Sushi. Since I am muslim there is some restriction on some Japanese foods which contain pork ingredients but thankfully Sushi is permissible to eat in Islam. Since my childhood, I have heard a lot about Sushi but had not tried at all before coming Japan. I have tried many times until now and every time I discover new taste for myself. In a nutshell, Sushi is finger-licking good.</p> | <p>日本について、印象に残っている点はたくさんあります。特に、日本人の親切さ、優しさは特筆すべき点です。日本に来て最初の頃、目的地を探すのに何度も壁にぶつかり、地下鉄の改札で迷いましたが、日本人は言葉の壁があるのに正しい行き方を教えてくれました(当時、私はいくつかの日本語しか知らず、主に「だいじょうぶ」と言っただけでした)。次に、私が日本について気に入っている点は、公共交通機関です。電車や地下鉄を使えばどこにでも簡単に行くことができますし、都市間を移動する場合は高速の新幹線を利用することができます。しかし、日本人には苦手な面もあります。具体的には、日本人は内向的で、恥ずかしがり屋で、自分の日常な話をあまりしないように思います。それは、日本の伝統や文化によるものかもしれません。</p> <p>私の好きな日本食は、迷うことなくお寿司です。私はイスラム教徒なので、豚肉を使った日本食には制限がありますが、ありがたいことにお寿司はイスラム教で食べることが許されています。子供の頃からお寿司についてはよく耳にしていたのですが、日本に来るまでは全く食べたことがありませんでした。今まで何度も食べてきましたが、毎回新しい味を発見しています。一言で言えば、お寿司はとてとても美味しいのです。</p> |

| Message to readers | (読者へのメッセージ) |
|---|--|
| <p>At the end of my speech, I am going to invite all Japanese people and readers of this journal to my home country. You will definitely enjoy travelling through Uzbekistan and eating its delicious cuisine. And couple more sentences for all future doctors. I would like to say that never stop dreaming. Set a goal, make a plan and work on it. One day you will definitely achieve your goal! No one can guarantee that it will be easy, but it's worth trying. Always remember that, impossible is not a fact, it is an opinion. Impossible is nothing!</p> <p>Hopefully, we will meet again! Sincerely, Young Uzbek future cardiologist Ikhtiyorjon Khamdamov</p> | <p>最後に、日本の皆さん、本誌の読者の皆さんを私の母国にお招きしたいです。ウズベキスタンを旅して、おいしい料理を食べて、きっと楽しんでいただけたと思います。そして、もうひとつ、未来の医師たちへ「夢を見ることをやめてはいけない」と言いたいのです。目標を立て、計画を立て、それに向かって努力する。いつか必ず目標を達成することができますよ。誰もそれが簡単だと保証はできませんが、やってみる価値はあります。不可能は事実ではなく、意見であることを常に忘れないでください。不可能はないのです。</p> <p>また、お会いできることを祈っています。</p> <p style="text-align: right;">敬具</p> <p>若きウズベキスタンの未来の循環器医 Ikhtiyorjon Khamdamov</p> |





発行：日本心臓財団
日本循環器学会

制作：日本医学出版

<https://www.jhf.or.jp/shinzo/>

年間購読受付中



特集予定

- 3月号 右心系カテーテルインターベンション治療の進歩
- 4月号 未解決の冠動脈疾患残余リスクに迫る
- 5月号 座談会「リアルワールドデータのリアル」
- 6月号 循環器領域における仕事と治療の両立支援
- 7月号 成人先天性心疾患の未来



連載

Author が語る日本発のクリニカル・エビデンス：論文の解説と発表後の展望
循環器医が知っておくべき最新のエビデンス



特別企画(不定期掲載)

循環器内科医・心臓外科医の海外留学の実際
新型コロナウイルス(COVID-19)と循環器疾患



お申込みフォームもございます

(株)日本医学出版 行

FAX to 03-5800-2351

「心臓」年間購読申し込み書

| |
|--|
| 定価 2,200 円(税込) 年ぎめ予約購読料(12 冊分) 26,400 円(税込) 送料は負担いたします |
|--|

年間のご購読を受け付けております。

ご希望の方は開始号数とその他必要事項をご記入のうえ、FAX でお申し込みください。専用の振込用紙をお送りさせていただきます。

| | | |
|---------|--|-----------|
| *お申し込み | 第 卷 第 号(月号) から 1 年分(12 冊分) 申し込み数 _____ セット | |
| *お申し込み日 | _____ 年 ____ 月 ____ 日 | |
| *フリガナ | | |
| *ご氏名 | | |
| *ご住所 | 〒 _____ | |
| | TEL _____ | FAX _____ |
| ご勤務先名 | | |

*印がついている項目は必ずご記入ください(開始号数の記載がない場合は1月号から12月号の年間購読とさせていただきます)。

なお、ご記入いただいた個人情報は本件にのみ使用するものであり、それ以外の目的に利用するものではありません。

ご連絡・お問い合わせはこちらまで

(株)日本医学出版

〒 113-0033 東京都文京区本郷 3-18-11

TEL : 03-5800-2350

Mail : shinzo.sp@jmps.co.jp