

やりたいと思ったら、とりあえずやってみる

野菜を茹で、焦がし、乾かした高校時代の研究から、医学部での脳研究、筆頭論文、そして研修医へ。
「とりあえずやってみる」と「地道にコツコツ」を重ねてきた歩みを聞いた。



本校 8 回生

あらか かな

荒木 佳奈

順天堂大学医学部卒業
初期研修医

初期研修医とは | 診療科を横断して、医師としての土台をつくる 2 年間

医学部を卒業して医師となった後、複数の診療科をローテーションしながら診療の基本を身につける期間。
荒木さんは 2026 年 4 月から初期研修を開始し、消化器内科・血液内科、呼吸器内科・膠原病内科などを経験している。

01 | 現在地

患者さんを前に、「学び中」の毎日

—今は、医師としてどんな立場にいますか。

荒木さん 初期研修医です。医学部を卒業したあと、2 年間でいろいろな診療科を回ります。4・5 月は消化器内科と血液内科、今は呼吸器内科と膠原病内科を回っています。まだ 4 月に働き始めたばかりで、本当に「学び中」です。

—研修医の毎日は、どんな感じですか。

荒木さん 夜間は救急車や救急外来を担当することもあります。事故で来た患者さんの傷を縫ったり、熱中症かどうかを一つずつ確かめたり。病院の中に寮があるので、気づくと生活の中心がほとんど病院になっています（笑）。

—最近、心に残った出来事はありますか。

荒木さん 担当していた患者さんがお亡くなりになったあと、奥さまから「主人から先生のことを聞いていました。先生はきっといい医者になると思います」と声をかけていただいたことがありました。つらい場面でしたが、「頑張ろう」と思いました。医師を目指した頃には想像していなかった、働いて初めて感じたことです。

“まだ本当に「学び中」です。”

02 | ここまでの道のり

航空、文系、医学。迷いながら医師へ

—本校在学時から、医師を目指していたのですか。

荒木さん 全然です。私は興味がいろいろなところに向くタイプで、文系か理系かもかなり悩みました。小さい頃にフロリダに住んでいて NASA の施設が近かったので、飛行機そのものより、航空機の設計にも興味がありません。身近に医療系の人が多くて医学も考えたし、本を読んで別の進路に惹かれることもありました。

—医学部に決めたのは、かなり早かった？

荒木さん むしろ逆で、半年くらい迷走していました（笑）。物理は好きでしたが、受験勉強としての理科がすごく好きだったわけでもない。陸上部を引退した 6 年生の夏ごろに、「そろそろ本腰を入れないとまずい」と、医学部を目指して勉強を始めた感じです。

—高校生活では、研究以外にもいろいろやっていましたね。

荒木さん 陸上部で走り幅跳びをして、SSH も SGH もやっていました。勉強だけを長時間続けるより、部活や研究も含めてバランスをとってエンジョイしないと続かないタイプだったんだと思います。SGH では地域の染物文化をどう残すかを考えるビジネスコンテストにも出ました。

—何でもやってみる性格は、当時から？

荒木さん そうですね。中途半端になることもあるけれど、「とりあえずやってみる」タイプでした。いろいろな先生に相談もしましたし、この学校には「やりたい」と言えば手を差し伸べてくれる先生がいるのも大きかったと思います。

03 | 本校在学時の研究

野菜を茹で、焦がし、乾かす。ポリフェノールを追いかけた

—そもそも、なぜポリフェノールを研究しようと思ったのですか。

荒木さん 当時、ポリフェノールの CM をよく見ていて、「抗酸化物質なら体にいいらしい」と思ったのが入口だった気がします。それで、野菜を炒める、茹でる、蒸すなど、調理方法によってポリフェノールの取りやすさが変わるのかを調べました。今思うと、かなり素朴な出発点です（笑）。

—実際には、どんなことをして測ったのでしょうか。

荒木さん 調理した野菜を乾燥させて粉末にし、エタノールなどを使って成分を抽出し、分光光度計で測りました。一時期は実験室の一角でずっと野菜を茹でていたくらいです。測定は一度ではなく、条件を変えながらコツコツ数を重ねました。最後は ISS Challenge のファイナリストとして発表もしました。

—うまくいかないことも多かった？

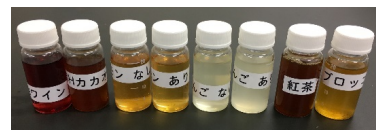
荒木さん もちろんです。高温のオーブンで乾燥させようとして丸焦げになったり、放置しすぎてカビっぽくなったり。粉末にしたいのに焦げる、という問題にぶつかって、仲間と話しているうちに「ドライフラワー用の乾燥機でいいんじゃない？」という案が出ました。実験用の高価な乾燥機ではなく、花を乾かすための機械を研究に使ったんです。

—必要なものがなければ、そこで終わりではなかったんですね。

荒木さん そうですね。試薬やエタノール、乾燥機などが必要になって、先生と一緒に外部の研究費にも申請しました。高校だから知識も設備も十分ではないけれど、先生に相談しながら「ああこうだ」と方法を探すのが楽しかった。先生も、こちらが変なことを言っても「とりあえずやってみれば」と止めずに見守ってくれたのがよかったと思います。

—3 人で研究したことにも意味がありましたか。

荒木さん ありました。一人だと考えが固まりますが、誰かが「こうした方がいいんじゃない？」と言ってくれる。役割分担もできたり、発表では「最初のつかみが大事だね」と、当時流行していたポリフェノールの CM を冒頭に入れたりもしました。実験だけでなく、どう伝えるかまで含めて 3 人で作っていた研究でした。



研究で使った試料と実験の様子
(本校在学時の論文・ポスターより)

本校在学時→大学→現在 「やってみる」と「地道にコツコツ」 SSH 野菜の調理方法とポリフェノール量を測定。研究費にも申請し、ISS Challengeのファイナリストへ 大学 「研究もしたい」と自分から教授にメール。医学部3年から脳神経の研究を4年間続け、筆頭著者として論文に 現在 初期研修医として臨床を学ぶ。将来は大学院や研究へ進む可能性も視野に “SSHの研究活動自体が楽しかった。せっかくなら大学に入っても、そういうことができればいいなと思ったんです。”	SIDESTORY 実験道具は「花の乾燥機」 ポリフェノールを測るには、調理した野菜を乾燥させて粉末にする必要があった。ところが、高温のオープンでは丸焦げに。仲間との雑談からとり着いたのが、ドライフラワー用の乾燥機だった。「本物の実験用乾燥機はとても買えない。でも、これなら使えるんじゃないか」。研究費で購入したその乾燥機は、卒業後の今も学校で現役だという。限られた環境で代わりの方法を探すことも、高校時代の研究の一部だった。
--	---

04 大学でも研究を続ける 「研究したい」と教授にメール。4年かけて筆頭論文へ —医学部で研究を始めたのは、SSHの経験が関係していましたか。 荒木さん かなりあったと思います。高校の研究活動そのものが楽しかったので、大学に入っても何か研究ができればいいなと思っていました。基礎医学を学ぶ中で脳神経が面白いと思って、「研究もしたい」と、SSHで培った“やってみよう精神”で教授にメールしたんです。大学3年から研究室に入りました。 —最初から論文を書くつもりだった？ 荒木さん はい、最初から論文にすることを目標にしていました。大学には、医師免許を取って臨床だけでなく研究医を目指す学生を支える基礎研究医の仕組みがあって、学生のうちから研究室に所属したり、学会発表をしたりできます。高校のSSHに少し似た環境でした。 —どんな研究をしたのですか。 荒木さん マウスの脳を非常に薄い切片にして染色し、神経を「形」として見る研究です。特にアルツハイマー型認知症に関わるアミロイドβプラークを、複数の抗体で染めて比較しました。私は内容ももちろんですが、まず「脳切片を切って染めてみたい」と思ったんです。染めた像が本当にきれいで（笑）。 —そこから、どんなことが分かったのでしょうか。 荒木さん 使う抗体によって、プラークが染まる範囲がかなり違いました。同じ「たくさん染まった」という結果でも、抗体が違えば「病気が進んでいる」と単純には言えないかもしれない。既存の研究結果を読むときにも、どの抗体で何を見ているかを考える必要がある、という内容につながりました。 —筆頭著者の論文になるまで4年かかったそうですね。 荒木さん とにかくデータが必要で、ずっと地道に取り続けました。6年生で卒業試験がある時期にも査読が返ってきて、「追加でこれをやらないと通さない」と言われたり（笑）。でも、途中でやめるのがあまり好きじゃない。私は昔から「地道にコツコツ派」なんだと思います。 “高校でも大学でも、派手な成功談より、地道にデータを積み上げてきました。”	05 SSHが現在に残したもの 医師になっても、「研究」という選択肢が見えている —本校での研究で身についたものは、大学の研究でも生きましたか。 荒木さん 一つは、とりあえずやってみることです。大学で脳神経に興味をもったとき、「学生だから無理かな」で終わらず、教授にメールできたのは、高校で研究した経験があったからだと思います。研究室に入ってから、行き詰まったら先生と話して、プロトコルを少し変えたり、「次はこれをやってみよう」と進めていました。 —本校における3人での研究と、大学の研究室には共通点もある？ 荒木さん そう思います。自分だけで考えると固まってしまうけれど、人と話す違う方向が見える。高校でも仲間や先生と「ああこうだ」と話しながら方法を探しましたし、大学でもディスカッションしながら研究を進めました。研究は一人で考え抜くだけではないんだと思います。 —今は臨床の研修中ですが、研究はもう終わりなのでしょうか。 荒木さん 今は研修で研究はできていませんが、研修を終えて専門を決めたあと、大学院に入ったり、臨床研究や基礎研究に進んだりする道もあります。SSHをやったことで、「患者さんを診る医師」だけではなく、医師として研究する方向もあるんだという視野は広がった気がします。チャンスがあったら、また研究はやりたいです。 —本校在学時を振り返ると、この学校はどんな環境でしたか。 荒木さん うちの代はかなり自由でした（笑）。でも、やりたいことをやっていい空気があって、同期にも面白いことをしている人がたくさんいた。だから部活もSSHもSGHもやろうと思えたのかもしれません。何かやりたいなら先生に「ちょっとやりたいんですけど」と言ってみる。相談すれば手を差し伸べてくれる環境だと思います。 “SSHで、「ただ医者になる」だけでなく、研究という方向もあるんだという視野が広がった気がします。”
---	---

06 次の世代へ 「成果を残すこと」より、まず自分が楽しめるか —「SSHで何か成果を残せるか不安」という在校生もいます。 荒木さん 残すことが目標じゃないですよ。自分がエンjoyできるかの方が大事だと思います。その先に成果があるかもしれないし、ないかもしれない。でも、自分がやりたいと思ったことを、目標が何であれ「とりあえずやってみる」ことは大事です。 “残すことが目標じゃない。自分がエンjoyできるかの方が大事。” —勉強と、部活や研究を両立できるか心配な人には？ 荒木さん 勉強だけが全てじゃないです。私はむしろ、部活や研究も含めてバランスを取りながらじゃないと続かないタイプでした。いろんな選択肢があるので、やりたいならまず相談してみしてほしいです。	—研究が行き詰まったときは、どうしたらいいですか。 荒木さん 行き詰まります（笑）。そのときは自分で考えるだけでなく、いろいろな人と話してみる。大学の論文でも、先生とディスカッションして方向を変えたり、方法を変えたりして前に進みました。高校でも仲間と話すことで乾燥機のアイディアが出た。人と話すことで動くことは多いと思います。 —研究の入口は、最初から立派な問いでないといいませんか。 荒木さん そんなことはないと思います。高校では「ポリフェノールをたくさん取ったら体によさそう」くらいのところから始まりましたし、大学でも、最初は「脳切片を切って染めてみたい」という興味が大きかった。やってみるうちに、そこから問いが深くなっていくこともあると思います。 —最後に、在校生へ。 荒木さん やりたいと思ったら、やったらいいと思います。途中で「これ本当に出るのかな」「もういいかな」と思うことはあっても、私はとりあえず最後までやる派でした。派手じゃなくても、地道にコツコツやったことは、思っている以上に次につながると思います。
---	--

取材を終えて 生徒インタビューより 私は初めての卒業生インタビューにすごく緊張していて、用意してきた質問を取り出すのに精一杯でした。ところが、そんな私のたどたどしい質問を、先輩は一つひとつ丁寧に受け止め、どんどん面白い話へと広げてくださいました。特に、これまでどんなものに興味を持ち、何をきっかけに今の道へ進んできたのかというお話がとてもユニークで、「次はどんな面白い話が聞けるんだろう」と、いつの間にか肩から力が抜けていました。 先輩が医学部に進まれたと聞いたとき、私は勝手に「早くから将来は医学の道へ！」と決めていたんだろうなと思っていました。ところが、返ってきた答えは私の予想を見事に裏切るもので、「え、そうなんですか!？」と驚いたことを覚えています。インタビューをしたとき、私は親と進路について何度かぶつかり、「早く進路を決めなければ」と焦っていました。だからこそ先輩の経験を聞いて、「進路は最初から一本に決めなくてもいいのかもしれない」と、どこかほっとしたのを覚えています。 そして何より心に残ったのが、彼女が「自分が楽しいと思えることをやっている」と話してくださったことです。インタビューをしたときの私は、結果を残さなければ、何かを成し遂げなければと、とにかくがむしゃらでした。でも、先輩の言葉をきっかけに、「私が純粋に楽しいと思えるものって何だろう？」と、自分自身の「好き」に初めて真正面から目を向けるようになりました。 ISSチャレンジに取り組む一人として、そして偉大な先輩の後輩として。このインタビューは、ISSでの生活や私の研究、そしてこれからの自分の道を、もう一度考え直すきっかけをくれました。質問をしに行ったはずの私が、たくさんの自分への問いを持ち帰った、そんな忘れられないインタビューでした。この出会いと素敵な時間に、心から感謝しています！ (インタビュー：4年 深澤 七子・2年 林 佳都)
