



No. 5

## スタンフォード留学と COVID-19パンデミック

Stanford University, Cardiovascular Institute

西賀 雅隆

### ■はじめに

私は現在、米国カリフォルニア州のスタンフォード大学にてポスドクとして循環器疾患の研究をしています。今後、留学を考えている方の参考になれば幸いです。また、COVID-19パンデミック中の経験も紹介させていただきます。

### ■留学までの経緯

私は医学部卒業後、初期研修2年と循環器内科後期研修3年を経て、大学院で基礎研究を始めました。大学院では、主にノックアウトマウスを用いたmicroRNAやnon-coding RNAの循環器疾患における役割について研究をしました。PhD取得後、2017年10月からスタンフォード大学のJoseph Wu labに留学を開始しました。ラボの選定に関しては、まず、大学院のときに参加した海外学会(AHA, BCVS, Keystone Symposia)で、興味をもったラボのPI数名に直接話しかけて、日本で自分がやっていた研究について紹介したり、留学先ラボの研究内容の質問やポスドクとして受け入れが可能かを聞いてみました。現在のポストとは、BCVSで話してから後日メールでのやりとり、Skypeインタビュー(私の場合、メールを送った翌日に行いました)を経て、ポスドクとして採用してもらえることになりました。私の経験では、AHAなどの大きな学会よりも、KeystoneやBCVSといった小さめの学会のほうがPIと話す機会は得やす

く、ゆっくり話を聞いてくれる印象です。また、日本からフェローシップ(海外学振や上原記念生命科学財団などの留学助成金)を取ってきたらwelcomeというところが多いです。直接話すと急に話が進むので、コンタクトを取る前から話す内容の準備(英語での自己紹介、自分の研究について、何がしたいか、留学先のラボの論文、応募する助成金についてなど)はある程度しておいたほうがいいかもしれません。PIとの面談以外に、ラボミーティングでのプレゼン、ラボメンバーとの会話を採用の評価対象にするラボも多いと思います。

### ■シリコンバレーでの生活

スタンフォード大学はカリフォルニア州サンタクララ郡のパロアルト市にあり、地理的にはサンフランシスコの少し南に位置します。このサンフランシスコ湾の周辺一帯をベイエリアとよぶのですが、スタンフォード大学のあるサウスベイはいわゆる「シリコンバレー」ともよばれる地域で、Google, Apple, Facebookをはじめ、多くのハイテク企業が本社を構える地域です。車を運転していても、よくみるソフトウェアやコンピュータ関連企業の建物が並んでいます。シリコンバレーには、アジア系の人がかかなり多いので、アジア系の食材やレストランは豊富です。日系スーパーもいくつかあり、日本の食材も必要なものはほとんど手に入りますし、日本人にとって生活は大変便利です。治安もかなりよく、よく米