

残り3ヵ月が勝負！ ～最後まで気を抜かない、 直前期の過ごし方～

T大学 A.M.さん

5年から6年夏にかけての臨床実習中でとりあえず『クエスチョン・バンク』（QB）を1周はしたものの、その後は毎週行われる卒業試験に追われてなかなか国試対策に本腰を入れられないままあっという間に11月になってしまいました。でもQBは一度解いたし、卒試でも全範囲勉強したから大丈夫と思っていたのですが…そう**甘くはないのが医師国家試験**。残りの3ヵ月をどう使うかが重要な鍵でした。

11~12月

卒試が終わったのが10月末。11月からはいよいよ本格的に国試勉強に取り組み始めました。ところが、いざ国試の勉強を始めてみると、卒業試験で一通り勉強したはずなのに、最初の方に試験が終わった科目は記憶がポロポロ抜け落ちている！危機感を覚えました。そのため、**国試に必要な知識を呼び戻すべく、まずはQBを解き直すことに決めました。**

とりあえず、メジャー、小児、産婦と、国試の中でもよく出題されるものを優先的にひたすら解いていきます。ここで重要なのは、**解けなかった問題は放置しない**ということ。直前になってわからないことを丁寧に調べていく時間はなさそうだったので、とにかくわからないことは全部潰す気でQBを解き進めました。このとき作ったのが、わからなかったところや初めて知った知識を数行にまとめた**オリジナルの『データ・マニュアル』風ノート**。ただし、答えはすべて○になる文章にしています。このノートには、**自分の苦手なところ、わからないところがす**

べて詰まっているので、苦手としていた一般問題の対策にもなり、直前期から国試本番まで本当に役に立ちました。そんなふうにはQBを解き進めて、年内にはメジャー、小児、産婦を2周ずつ、さらにマイナーと公衆衛生も1周することができました。

そして、12月末に受けた模試。今回はオリジナルデータ・マニュアルでしっかり勉強してきたし、成績も上がったのではと密かに期待していました。自己採点をしてみると、確かに一般問題の点数は上がっていたので一安心…かと思いきや！**目を疑ったのが必修問題の点数！なんと8割に届いてない！！**今まで必修問題対策はなにもしなくてもほしい8割すれすれは取れていたのに完全に油断していました。一般問題の点数を上げることはばかり考えて気にも留めていなかった必修問題…**ここにきて初めて恐怖心が芽生えました。**これはどうにかしなければならぬ！そう思い、必修問題対策を始めることにしました。

1月

年が明けてからは、なによりも必修問題対策に力を入れました。模試の結果を分析したところ、**救急や医療面接、手技など、必修に独特な問題で点を落としている**ことがわかりました。とりあえず周りの人がみんな使っていた**『QB必修』**を慌てて購入し、解くことにしました。

次にとった行動は友だちからの情報収集。必修で気をつけなきゃいけないことはなにか色々教えてもらい



ました。例えば、設問の「**まずやるべきことは**」「**現時点で行うことは**」という言葉に注意すること、**最初に浮かんだ答えがたいてい正しいこと**など、正攻法から裏技に至るまで。そんなことを頭に入れながらQBを解くと、一般・臨床問題と、必修問題を解くときの考え方の違いが段々とはっきりしてきました。一般・臨床問題の勉強が仕上がってくると、**知識量が増えることによって必修問題を深く考えすぎて間違える人が増えてくる**ようです。確かに私も12月末に受けた模試の必修問題で、裏があるのでは?と考えすぎて解答を何度も選び直していました。

ということは一般と臨床対策は勉強が順調に進んでいるはずと自分を勇気づけて、『QB必修』を最終的には3周やりました。

そして、必修対策と同時に行ったのが『**回数別問題集**』。直近3回分を解いたのですが、**すべての科目をまんべんなく勉強するのに最適でした**。間違えた問題には付箋を付けて何度も繰り返し解きました。

2月~前日

本番2週間前になり必修対策も一段落したところで、ここからは苦手な分野である公衆衛生とマイナーを仕上げるためにこれらの勉強時間を多く取りました。この2科目は私にとってあまり興味のない分野…ひたすらQBを解いて、大事なところは覚えて、と繰り返しましたが、本当に辛かったです。**苦手な分野だからといって後回しにしちゃダメだと身をもって学びました**。

そして国試前日、今まで解いてきたQBや模試で間違った問題を総復習しました。

当日

当日は荷物が多いとそれだけで疲れてしまいそうだったので、持って行く勉強道具を友だちと振り分けることにしました。休み時間はわからなかったところを調べたり、教え合ったりして過ごしました。**重要なのはあくまでも「復習」であり「答え合わせ」はしないことです**。間違ったことに落ち込むよりも、もしかしたら次の時間に問われるかもしれないと思って最後の最後まで成績を伸ばす努力をした方がいい結果に結びつくはずです。実際、前日に復習したところが本番で出題されたときは、最後まで諦めずに勉強してよかった!と思いました。とにかく**終わったことは引きずらない**、これが国試本番をくじけずに乗り切るコツだと思います。

最後に

試験勉強中は「もっと早くに勉強を始めていれば…」とか、「もうやめたい!」って何度も思いましたが、最後の最後まで諦めずに勉強した結果、無事に合格することができました。

早めに国試に向けて対策を始めることに越したことはありませんが、**勉強のスタートが遅れたからといって簡単に諦めないこと、国試本番でも最後まで自分の席に座って試験を受け切るというのがさらに大事なポイント**になると思います。

ツライと思う瞬間はたくさんあると思いますが、それを乗り越えて頑張ってください!

国試合格は“記憶の定着化” にかかっている ～『データ・マニュアル』のススメ～

T大学 T.K.さん

う

ろ覚えを撲滅する

国試受験生にとって一番辛いのは、その膨大な範囲です。周囲の多くの人は『クエスチョン・バンク』(QB)を勉強の中心にしている、これを何度も覚えるまで解く、というやり方でした。自分自身もそうしていましたが、QBを1周終えるだけで半年近くかかってしまいました。そして迎えたQB2周目。さすがに以前間違った部分を大量に間違えるなんてことはないだろう、と思って解き始めたものの、続く×の嵐…。全く同じ部分でつまづいていることに気づき、愕然としました。

本番の国家試験のことを考えると本当に恐怖でした。順序よく並べられているQBと異なり、実際の試験は完全にランダムです。自分がろ覚えしていた間違い選択肢に吸い寄せられ、1点逃してしまふ。この繰り返しです。**「100の不確かな知識より、50の確かな知識の方が得点に結びつく。」**国家試験対策中、この言葉が嫌というほど思い出されました。ろ覚えを撲滅する必要性を感じながらも、QBを1周終わった後に何をすれば確かな知識として定着させることができるか、いい方法がなかなか見つからない状況が続きました。気づけば直前期とも言える12月。妙な不安ばかりが募っていく一方でした。

D

Mで各論を1週間で復習できた!

そこでふと、自分の勉強の「復習のあり方」について考えてみたのです。ネット講座で概略を理解することは、勉強のスタートには有効でも、“記憶の定着化”には力

が足りません。やはり“問題を解く”というアウトプットする行為が“定着”には重要です。だからこそQBなのですが、時間がかかって最初に勉強したことを忘れてしまいがち。だから、もう一度単純にQBを解き進めるだけでは、同じことの繰り返しになってしまうのではないかと…。そんなことを考えていたときに見つけたのが『データ・マニュアル』(DM)でした。今思い返してみると、あのときの自分にあんなにもびったりなものに出会えて、とてもラッキーだったと思います。

DMは国家試験の問題を一問一答形式に要約し、大量の知識を集約させた問題集です。4冊(総論・各論・小児科・産婦人科)に分かれていて、各々400ページ程度です。メジャー全範囲は2冊(総論・各論)に結集していて、各論は1冊でQBのA～M章まで網羅しているという“圧縮”ぶりです。

圧縮されているがゆえに復習の時間を短縮できることこそ、DMの何よりの強みだと実感しました。DMは1周するのに、QBの数分の1程度の時間しかかからないのです! DMだと1週間足らずで各論1冊を1周終えることができました。**本気でやれば2週間で4冊終わります。**DMのおかげでQB復習の手間が一気に楽になりました。

D

M+問題演習を続ける

自分はQBを1周終えた後、1月頃からDMを使い始めました。DMの総論は、症候など横切り問題がほとんどで様々な科の疾患が出現し、適度に問題がランダム化

された状態なので、解きながら自分の力がついていくのを実感できました。また、DMなら2周、3周とこなすのに時間がかからないため、知識を常に新鮮な状態に保てました。うろ覚えをなくし、解答選択時の不安を解消するために、DMでは単純に○×をつけるだけでなく、正誤はわかったが解説の内容まではしっかり想起できなかったものに△をつけておくようにしました。直前期には、自分が間違っただけの×印の箇所、解説の内容まで想起できなかった△印の箇所を、約1週間かけて1周復習しました。このような感じで、**知識確認はDMで行い、本番を想定した実戦+臨床問題対策として過去問と模試を解く**、という勉強を本番までひたすら続けました。

本

番中もDMの効果絶大!

国家試験本番も、問題を解きながらDMの絶大な効果を実感できました。自分は正確な知識を問う一般問題がわりと苦手だったのですが、DMで鍛えた**各選択肢を検討する能力**は、難問ぞろいと言われている第109回国家試験の本番でも十分なものでした。難問続きで苦戦したものの、**直前にDMで大量の知識を確認できた**おかげで、確信を持って答えられる問題や、選択肢の正誤がすべてわかる問題が多くあり、3日間メンタルを維持することができました。本番中「これ、この前DMでやった内容だ!」と思出す場面が多くありました。国家試験は範囲の広さが辛い。だからこそ、DMでスピード感のある復習が効いたのだと思います。

はじめはDMの問題量と難しさを見てたじろいでし

まうかもしれませんが、これを読んだ皆さん、ぜひこの難関に立ち向かってみてください。そうすれば「100の不確かな知識」がすべて「100の確かな知識」となり、皆さんを助けてくれると思います!



医師国試・認定内科
データ・マニュアル 2017-2018
総論 内科・外科編
第19版 A5判 506頁
2016年9月発行
定価(本体3,800円+税)



医師国試・認定内科
データ・マニュアル 2017-2018
各論 内科・外科編
第19版 A5判 684頁
2016年9月発行
定価(本体4,700円+税)



医師国試
データ・マニュアル 2017-2018
小児科
第18版 A5判 332頁
2016年9月発行
定価(本体3,300円+税)



医師国試
データ・マニュアル 2017-2018
産婦人科
第19版 A5判 330頁
2016年9月発行
定価(本体3,300円+税)

『レビューブック』の索引を 単語帳代わりに ～効率重視の公衆衛生対策～

T大学 J.F.さん

私の大学では公衆衛生の講義が4年生にありましたが、卒試の公衆衛生の問題が国試に沿って作られているということだったので、5年生の1年間は公衆衛生を全く勉強せず、6年生の10月最終週になって初めて公衆衛生の勉強を始めました。同じタイミングで公衆衛生対策を始める人の参考になれば幸いです。

使 用した教材

それまで公衆衛生をしっかり勉強したことがなかったので、まずは基本から始めたいと思い、MECのビデオ講座を一通り見て、付属の問題を解いてみました。ビデオ講座の内容をしっかりと理解し、もう一回付属の問題を解いた後、「QB オンライン」で公衆衛生の過去問を解き始めました。

しかし、『クエスチョン・バンク(QB) 公衆衛生』の過去問を解き始めてみると、問題数が多く、ビデオ講座で解説されていない内容もあったため、なかなかスムーズに解き進めることができませんでした。

そこで何か一冊、覚えるために使えて、かつ持ち運びもしやすい本がほしいと思い、11月の半ば頃に『レビューブック公衆衛生』を購入しました。

それ以降は**レビューブックを公衆衛生対策の軸とし、ほとんど毎日持ち歩き、移動中の電車内でも読みました**。知識が身に付いたと思った分野から、**対応するQBの問題を解き進めました**。

そして『レビューブック公衆衛生』が自分にとって「覚

えるべきことをまとめた一冊」になるようにしようと思い、自分なりに書き込みをしていきました。主にやったことは以下の3つです。

- (1) 大事な部分にアンダーラインを引く
- (2) ビデオ講座の解説でわかりやすかった内容をメモとして書き込む
- (3) 模試で出題された予想問題の内容を書き込む

索 引で頻出単語がひと目でわかるように

効率的に覚えるための工夫として、レビューブックの巻末の“索引”を活用しました。

問題を解きながら、**出題された単語の索引に色ペンでアンダーラインを引き、索引を見ただけで何が出題されたかがわかる**ようにしました。

国試や模試など、試験によってペンの色を変えてアンダーラインを引くことで、何度も出てくる頻出単語は特に目立つようにしました。

こうすることで、国試当日の休み時間に焦ってしまった際にも、最低限覚えておきたい頻出単語を、すぐに確認できて便利でした。

暗記をする際には、**アンダーラインが引かれた索引の単語を50音順に見ていき、その単語に関して覚えるべき要点を暗唱する**、というのを繰り返しました。たくさん線が引いてある単語は頻出なので、特に意識して覚えるようにしました。



試を受けてみて

実際に国試を受けてみて、私個人の意見ですが、『レビューブック公衆衛生』はおすすめできます。特に役立ったのは、**混同しやすい内容を横断的にまとめた表**。例えば、小児を対象とした医療費の公費負担制度をまとめた表 (p.300) などです。国試では、似ていて混同しやすい内容がよく出題されるので、**覚える時点で共通点と相違点を対比し、間違えやすいポイントを把握**することが大事です。そのように覚えていく上で、レビューブックの表はとても有用でした。

また、レビューブックは国試の合格に必要な最低限の知識がまとまっており、持ち運びやすいサイズなので、空いた時間を使って暗記するのも、国試の会場で直前に確認するのも、大変便利でした。他にビデオ講座などをとっている人は、自分で追加情報を書き込みオリジナルのレビューブックを作ることで、より使いやすい本になると思います。



医師国家試験のための
レビューブック 公衆衛生 2018
第3版 A5変型判 622頁
2017年10月発行
定価(本体5,000円+税)



公衆衛生がみえる 2016-2017
第2版 B5判 480頁
2016年3月発行
定価(本体3,600円+税)

産婦人科を制するために

J大学 A.U.さん

産

婦人科を
あなどってはいけない!

国試において**産婦人科は毎年30～40問出題され、メジャー科目と並んで出題数の多い科目**です。つまり合格を分けることもある科目だと言えます。しかしその一方で、「産婦人科が苦手だ!」「とっつきにくい!」「イメージが湧かない!」という声は男女関係なく多く聞かれるように思います。確かに、骨盤解剖にはじまり、ホルモンや月経、不妊、腫瘍、分娩の正常と異常など、実感の湧かないものを理解し覚えなければならないことも多いので、つい後回しにしてしまいがちですね。そんな皆が苦戦する産婦人科を得点源にできたらどうでしょう!

ということで、私がお勧めする『**病気がみえる**』(病みえ)、『**レビューブック**』、『**クエスチョン・バンク**』(QB)、『**QB オンライン**』を活用した**産婦人科の対策法**をご紹介します。

第

一步は全体を
浅く広く理解すること

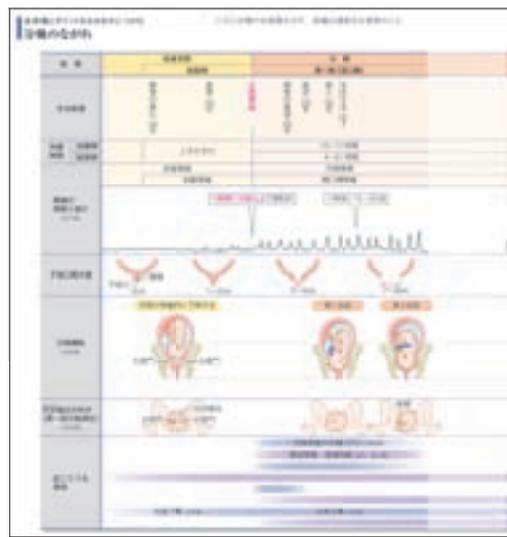
どの科目を勉強するときも同じですが、その科目の中に、どのような異常や疾患が出てくるのか、勉強しなければならぬ量はどのくらいか、を把握しなければ、勉強計画を立てることはできません。そこで、まず10日間ほどで、**予備校のネット講座や『レビューブック』を使って概要を追い、自分の中で骨組みをつくってしましましょう**。ネット講座は全体をさらえるようになっていますし、『レビューブック』は『病みえ』に記載されている細かい知識を削り、必要最低限の知識をしっかりと確認できるようになっています。この際に「覚えてしまわなければ!」と思わなくても大丈夫ですが、**図や表に関してはノートに写すなどして一度手を動かしてみる**ことが大切で

す。例えば、『レビューブック』の月経周期の図を眺めているだけでは何も頭に入りませんよね。そこでノートなどに一度写して、「ふーん」と思う作業はやっておくとその後の理解に非常に役立ちます。

全

体像がつかめたら

おおよその内容を把握することができたら、次にするのは「**問題を解きながら理解を深める**」ことです。それに最適なのが『病みえ』と『QB』です。『病みえ』の産科・婦人科は、産婦人科の先生いわく、専門分野に進んだ後でも活用するほど図が分かりやすく内容もまとまっているそうです。例えば、『病みえ産科(第3版)』224ページの分娩の全体像は、正常分娩を理解するのにとても役立ちました。「**QBを解く→その分野の図を見て理解する**」という作業を何度も繰り返し、必要



病気がみえる vol.10 産科 第3版 p.224「分娩のながれ」



な部分には書き込みやチェックを入れることで、必ず頭にイメージが残るはず。頭の中で想像のつかない分野は、やはりイメージを表や絵として残すことが大切だと思います。そのためにもわからない部分は何度も『病みえ』を確認して、図を目に焼き付けましょう。

極

めつけは「QB オンライン」

ひとつおりの問題演習をし終えると、自分が産婦人科の中でもどの分野が特に苦手なのかがわかるはず。そこで活躍するのが「**QB オンライン**」です。私は、産科では「妊娠高血圧」「妊娠糖尿病」、婦人科では「月経異常」が非常に苦手でした。QB オンラインには「疾患検索」という検索機能があって**疾患名を入力すると、過去の国試で出題されたその疾患の問題をすべて解くことができます**。QB オンラインは電車での移動中などに、スマホで問題を解くことができるので、ゲーム感覚で取り組むことができました。間違えると悔しい、それで解説を読む、わからない部分は後で調べる、を繰り返し、症例問題を解き終える頃にはおさえるべきポイントをつかむことができたように思います。それでもなお解けない問題は、『病みえ』や『レビューブック』で知識の確認を行えばよいのです。

一

度ポイントをおさえれば得点源に！

ここに紹介した方法で QB を解き終わるまでに、実習をやりながらではおそらく1ヵ月ほど、1日中机に向かって取り組んでも2～3週間ほどかかると思います。ただ確実に苦手な分野を見出すことができるので、卒

業試験や国試の前には苦手な分野をしらみつぶしに勉強できる、というかたちにもっていくことができます。

私は6年生の春休みにネット講座でひとつおりの概要を理解し、その後2週間ほどで産科・婦人科のQBを解き終えました。**知識のインプットとアウトプットを同時期に行ったことで確実に知識をつける**ことができ、卒業試験では忘れてしまった部分のみを復習すればよかったので、とても効率のよい勉強ができたと思います。また、産婦人科を得点源にできたことで、模試も安心して受けることができました。

短期間でできる勉強法ではないため、**遅くとも11月頃まで**にやることをお勧めします。ただ産婦人科は直前期にも伸びる科目！ 最後はメシュランで頻出分野をおさえておくのもよいかもしれません。



病気がみえる vol.9
婦人科・乳腺外科
第3版 B5判 336頁
2013年3月発行
定価（本体3,200円＋税）



病気がみえる vol.10
産科
第3版 B5判 464頁
2013年3月発行
定価（本体3,500円＋税）

「QB オンライン」を駆使して 国試に合格！

T大学 T.H.さん

予備校のビデオ講座で国試を乗り切ろうと思っていた私が『クエスチョン・バンク』(QB)に駆け込んだのは、6年生の12月でした。**なぜそんなギリギリなタイミングでさえ、QBをやるメリットがあったのか**を振り返ってみます。

脆

さが露呈した11月の模試

卒業試験が終わり、打ち上げ旅行から帰ってきた頃、私は初めて模試を受けました。この時点で予備校のビデオ講座は2周していましたが、結果は**偏差値46**…。なかでもマイナー科目の失点が大きかったです。

このとき、私は初めてビデオ講座の弱点に気づきました。ビデオ講座ではマイナー科目はざっくりとしか扱われておらず、演習量不足。救急や老年医学といった科目の狭間系の問題も手薄になっていました。

いかにして自分が残してしまった穴を埋めようかと考えたときに、最も適した教材がQBでした。

効

率を極めた「QB オンライン」

模試の結果を見て焦りを覚えた私は、12月は**QBのメジャー科目以外の1周目問題と、公衆衛生**をダッシュで解き始めました。遅いスタートでしたが、それでも間に合うと思ったのは、「QB オンライン」という効率を最大限に追求した機能があったおかげです。いつでもどこでもQBオンラインを解き、わからないところがあったら解説に『イヤートート』などの該当ページ

が書いてあるのですぐに確認しました。**間違えた問題は△×で貯めておいて、忘れた頃にシャッフルをかけて解き直しました。**

伸

びなかった1月の模試

マイナー科目の手応えも感じ始め、公衆衛生にも手をつけ、大きな伸びを期待して臨んだ最後の模試。結果は、一般問題は伸びたものの、臨床問題の偏差値は依然として46でした。一応合格圏内ではありましたが、「100回受けたら、3回くらい落ちそう」と感じました。結局、メジャー科目まで演習量不足が響いてきていたようでした。

自己採点の時点で伸びていないとわかっていた私は、**1月頭からすべての科目をQBで磨く**ことにしました。危険なシフトでしたが、やはりここも「QB オンライン」をうまく使って、なんとか間に合わせようと決意しました。

結局、本番までには、1周目問題をすべて、産科・小児科以外は1周目問題以外の問題もすべて解き終えました。

最終的に国試本番には、特に臨床問題は今までよりも偏差値が10以上伸びていました。



Q Bの強み

私が考えるQBの強みは3つあります。まず、**すべてにスポットライトが当たり、科目も疾患も穴がない**こと。国試で出題頻度が低い、珍しい疾患は、QBで一度見ただけで正解できる場合があり、差がつきやすいです。

また、よく当て馬選択肢として出てくる疾患がありますが、QBは間違い選択肢の解説も丁寧なので、それを読んでおけば本番で出題されても感わされなくなります。

次に、**噛めば噛むほど味が出る**こと。QBの解説は予備校の教材より深かったと思います。1周目では吸収しきれなくても、2周、3周するとどんどん頭に入り、直前期に強い伸びを与えてくれました。

広く深く勉強できるのは、“講義の枠”という時間の制約を受けないQBならではの強みであり、ビデオ講座と一線を画す特長ではないでしょうか。

そして最後に、**効率の良さ**です。1周目問題があるから、優先順位がつけやすい。QBオンラインでは間違えた問題を抽出することができるので、繰り返し解くことで、“捨て”かと思っていた疾患の解説までも気がつけば消化できていました。

みなさんもQBをうまく活用して、100回受けたら100回受かる、そんな自信をもって国試本番に臨んでください。



クエスチョン・バンク
医師国家試験問題解説 2018
vol.1 消化管・肝胆膵・循環器
第27版 B5判 1,566頁
2017年3月発行
定価(本体11,000円+税)



クエスチョン・バンク
医師国家試験問題解説 2018
vol.2 内分泌・腎・免疫・血液・感染症
第27版 B5判 1,646頁
2017年3月発行
定価(本体11,000円+税)



クエスチョン・バンク
医師国家試験問題解説 2018
vol.3 呼吸器・神経・救急ほか
第27版 B5判 1,520頁
2017年3月発行
定価(本体11,000円+税)



クエスチョン・バンク
医師国家試験問題解説 2018
vol.4 小児科・産婦人科
第27版 B5判 1,672頁
2017年3月発行
定価(本体11,000円+税)



クエスチョン・バンク
医師国家試験問題解説 2018
vol.5 マイナー
第16版 B5判 1,624頁
2017年3月発行
定価(本体11,000円+税)

「QBオンライン」の
登録方法は
p.4へ

