

# 職員募集ホームページ

## 内容

北海道への転職を希望される医療従事者の方々へ.....	1
天塩町の特徴 .....	2
天塩町の気候 .....	3
病院の特徴.....	5
利尻富士の眺望が素晴らしい病院.....	5
小病院ながらアクティブさは道内トップクラス.....	6
診療の特徴は予防重視、サテライト機能、そして .....	7
介護福祉領域と一体で取り組む地域包括ケア .....	10
人間関係を自慢したいのですが .....	11
整形外科専門医一名体制の自治体病院.....	14
当院のこれから .....	15
給与体系が一般職扱い .....	16
活発な院内勉強会・委員会活動 .....	17
医療職としてのやりがいは？ .....	18
毎日の生活.....	18

オフの過ごし方.....	20
天塩町から各地へのアクセス.....	20
観光スポット.....	21
日帰り圏内.....	21
週末で行ける観光地 .....	25
おいしいもの.....	27
温泉 .....	28
イベント.....	30
星空 .....	32
ちょっとした自慢.....	33
沿岸バス：.....	33
幻の淡水魚イトウを求めて： .....	33
留萌地方の気嵐： .....	33
おしまいに.....	34

## 北海道への転職を希望される医療従事者の方々へ

当ホームページをご覧下さりありがとうございます。あなたにとってよりよい転職となるよう、就職後の生活を伝えられたらとの思いで職員募集のページを作っています。業務の内容、給与、住宅、気候、町の様子、オフタイムの過ごし方、日々の様子などなど、転職（マッチング）成功の秘訣は一にも二にも、当院で働く生活の様子が伝わること。硬軟、長所短所交えてご紹介します。道外出身の方にも、私と同じように北海道への転職を考えておられる方がきっとおられることと思います。このページは（主に医師として）北海道へ転職を希望する方を想定して作っていますが、看護師・検査技師はじめ医療従事者の皆さんにも有用な情報となるよう作っています。



夏祭りにつかの間の賑わい

## 天塩町の特徴



日本全図



天塩町は日本列島のほぼてっぺん（最北部）北緯  $44^{\circ}53'$  東経  $144^{\circ}44'$  に位置し、行政区分では留萌北部に管轄される東西約 25km 南北約 26km、総面積  $353.31\text{k m}^2$  の町です。同緯度にはイタリアのミラノ、ベネチア、フランスのボルドーなどがあり、ボストン、ニューヨーク、ウラジオストックより北

に位置しています。面積では町内に山手線内が5つ入る広さがあり、ここに約3000人と牛1万数千頭が暮らしています。

町は道内第2の大河天塩川とともに発展してきました。この川を遡って内陸部への物資輸送の拠点であったため、天塩は小樽との水運の要衝として栄え、当時文化的にも最先端を誇っていたのです。[天塩川歴史資料館](#)には、馬車中心の時代にフォードの自動車が町の中を走っていた様子が写真で紹介されています。交通手段や地域の基幹産業の変遷とともに過疎の町に甘んじてはいますが、今日でもなお、警察署（駐在所ではありません）、裁判所など官公庁、それに[病院](#)の体制が整っているのは、この規模の町では珍しく、往年の中心都市であったことをうかがい知ることができます。

現在の天塩川は、天塩名産のしじみの漁場である他、カヌーイスト憧れの大河として、また幻の淡水魚イトウが生息する河川として、手つかずの静かな秘境の姿を保っています。天塩川は町の紹介に欠かせない大切な財産となっています。天塩の歴史は、[町のホームページ](#)でも詳しく紹介されています。是非ご参照下さい。

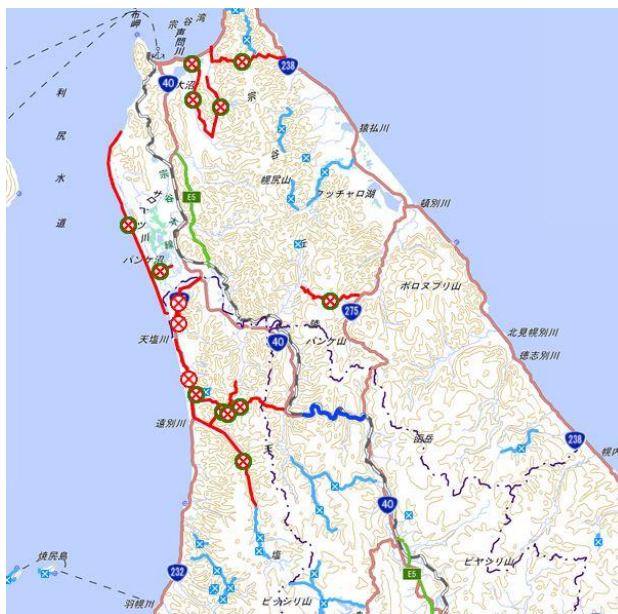
## 天塩町の気候

冬、西高東低の気圧配置が強まると天塩にはしばしば暴風雪警報が発令されます。本格的な吹雪は大切な冬の風物詩です。ブリザード吹き荒れる町では、みな凍えて泣いて暮らしている訳ではなく、暖かい部屋の中で半袖半パンでガリガリ君をほお張っていたり、鍋を囲んで愉しく団欒していたり、町内の温泉でほっこりしていたり、天塩名物の吹雪は「暖かさ」を身にしみて感じさせるスパイスのようです。厳しい冬は物理的な温度の話にとどまらず、人の温かみ、衣食住のありがたみ

であったり、都会で当たり前のことを貴重に感じさせてくれる、自然からのたいせつな冬の戴きものです。

対馬暖流が沿岸を北上することや高い山がないため、 $-20^{\circ}\text{C}$ を下回る超低温や1mを越えるドカ雪はあまり体験できず他地域に譲りますが、そこそこの風雪の厳しさがあり北海道らしさは十分満喫できます。

一方夏は、言うまでもなく日本国内でも最も過ごしやすい地域で、道央部のようにクーラーを設置している建物はほとんどありません。天塩の気候を一言で言うならば、「北海道らしい風雪の厳しさはあるが、冷え込み積雪量はさほどではなく、夏涼しい。」となります。詳細な解説は、[気象台の北海道地方の天候の特徴](#)をご参照下さい。

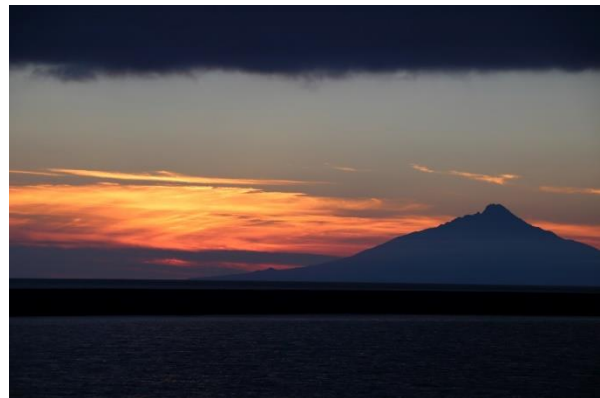


厳冬期 通行止めになると陸の孤島に

## 病院の特色

### 利尻富士の眺望が素晴らしい病院

利尻富士の美しい山容は当然ながら利尻島からはよく見えません。直線距離で 50km。これは富士山の景観が芸術文化の源泉として高い価値があると世界遺産に認定された三保松原の直線距離 45km とほぼ同等です。ちょっと論理的に無理がありますが、適度な距離をおいてこそ、利尻富士の美しさが映えることには異論がないところではないでしょうか。そんな利尻富士を望む特等席にある病院、それが天塩町立国保病院です。山好きの方でなくとも、院内から四季折々の利尻富士を眺められるのはとっておきの特典です。夏の夕刻、赤く染まった天地に利尻のシルエットが浮かび上がるさまはまさに絶景で、「今日も一日お疲れ様でした」と労をねぎらってくれるかのようです。私橋本は学生時代山岳部出身。吹雪は学生時代の懐かしい思い出です。山好きの看護師さんも、利尻、大雪、天塩山系へ駆けずり回っています。この立地ですから、アウトドア派が自然と集まってしまうのですね。



小病院ながらアクティブさは道内トップクラス

一般病床 30 床で小さな病院ですが、病床の稼働率は道内市町村運営の病院ではつねに上位で

す。

病床利用率の推移

順位	団体名	病院名	一般病床H27	一般病床H28	一般病床H29	一般病床H30	備考
1	大樹町	国保病院	88.2%	83.9%	81.3%	86.7%	
2	天塩町	国保病院	95.5%	90.6%	88.8%	84.9%	
3	長沼町	町立長沼病院	72.0%	61.2%	56.8%	75.0%	
4	枝幸町	国民健康保険病院	75.4%	81.2%	82.2%	77.7%	
5	松前町	松前病院	81.6%	75.5%	78.2%	75.8%	
6	美幌町	国保病院	73.3%	72.1%	77.7%	75.6%	
7	標津町	国民健康保険標津病院	70.7%	76.6%	68.6%	73.4%	
8	浜頓別町	国保病院	92.6%	76.2%	74.9%	73.2%	
9	広尾町	国民健康保険病院	61.2%	59.1%	64.9%	72.6%	
10	滝上町	国保病院	88.6%	76.8%	69.8%	72.4%	
11	日高町	門別国保病院	73.0%	74.2%	80.0%	71.7%	
12	八雲町	八雲総合病院	71.2%	67.7%	71.9%	71.3%	
13	森町	国保病院	74.0%	75.1%	72.8%	71.2%	
14	別海町	別海病院	76.7%	75.4%	79.8%	70.9%	
15	本別町	国保病院	75.6%	68.5%	78.9%	70.6%	
16	興部町	国保病院	61.2%	66.3%	73.5%	65.7%	
17	鹿追町	国保病院	69.9%	75.6%	68.3%	64.1%	
18	士幌町	国保病院	62.1%	48.4%	53.7%	61.4%	
19	遠別町	町立国保病院	46.1%	54.2%	56.1%	61.3%	
20	斜里町	国民健康保険病院	74.5%	62.4%	61.8%	59.3%	
21	美瑛町	町立病院	47.1%	66.2%	61.1%	58.4%	
22	奥尻町	国保病院	85.9%	84.5%	73.9%	57.9%	
23	新ひだか町	町立静内病院	61.9%	63.2%	68.7%	57.8%	
24	池田町	十勝いけだ地域医療センター	45.4%	60.9%	57.9%	56.5%	
25	芽室町	国保芽室病院	61.3%	63.2%	61.2%	56.0%	
26	足寄町	国保病院	61.1%	57.0%	55.0%	55.6%	
27	豊浦町	国保病院	64.3%	66.6%	53.7%	55.0%	
28	平取町	国保病院	72.5%	68.7%	58.6%	54.5%	
29	むかわ町	鶴川厚生病院	61.0%	50.8%	56.8%	54.2%	
30	新ひだか町	町立三石国民健康保険病院	57.7%	56.8%	45.7%	51.7%	
31	八雲町	熊石国民健康保険病院	57.6%	59.9%	51.5%	50.8%	
32	長万部町	町立病院	30.4%	38.5%	45.9%	50.4%	
33	厚岸町	厚岸病院	67.4%	59.0%	62.4%	50.1%	
34	下川町	下川病院	82.6%	82.9%	89.9%	49.7%	
35	月形町	国保月形町立病院	76.8%	79.8%	68.5%	49.7%	
36	せたな町	町立国保病院	48.6%	47.6%	59.5%	49.3%	
37	中標津町	中標津病院	37.6%	39.2%	44.3%	49.2%	
38	木古内町	国保病院	62.8%	60.8%	53.6%	48.8%	
39	標茶町	町立病院	52.0%	48.2%	52.5%	48.1%	
40	南幌町	国保町立病院	51.1%	55.9%	66.1%	47.2%	
41	厚沢部町	国保病院	55.9%	53.3%	51.6%	45.9%	
42	雄武町	国保病院	47.8%	47.4%	44.6%	45.2%	
43	広域紋別病院企業団	広域紋別病院	38.7%	43.7%	45.5%	45.1%	
44	上富良野町	上富良野町立病院	45.6%	44.2%	45.3%	42.5%	
45	今金町	国保病院	37.8%	35.9%	41.0%	41.8%	
46	利尻島国民健康保険病院組合	利尻島国保中病院	35.0%	41.2%	39.2%	41.1%	
47	乙部町	国保病院	34.0%	31.6%	42.9%	38.1%	
48	白老町	国保病院	63.0%	53.9%	46.0%	37.6%	
49	中富良野町	町立病院	39.1%	40.9%	37.8%	32.4%	
50	猿払村	国保病院	76.7%	74.7%	37.4%	30.1%	
51	和寒町	国保町立和寒病院	53.9%	38.0%	31.9%	25.3%	
52	中頓別町	国保病院	34.6%	30.6%	23.8%	22.3%	
	奈井江町	町立国民健康保険病院	51.6%	77.3%	77.0%	-	
	由仁町	町立病院	76.8%	68.8%	52.4%	-	
	黒松内町	国民健康保険病院	18.4%	-	41.0%	-	
	豊富町	国民健康保険病院	28.7%	24.3%	24.0%	-	
	上川町	上川町立病院	-	-	-	-	
	新冠町	国保病院	-	-	-	-	
	幌延町	町立病院	-	-	-	-	

※出典：北海道総合政策部地域振興局市町村課公営企業グループ「平成30年度北海道市町村における病院事業の業務概況」より



当院は 15:1 の看護基準を 2019 年度にようやく実現したばかりですが、さらに高い基準を取っている病院でも 50%台がざらに見られる道内。その真相はここでは書ききれません。稼働率は低いほうが仕事は一見楽そうに見えますが、2019 年厚労省から病院再編の発表がありましたように、統廃合の波に巻き込まれるのは必至です。都市部のきちんとした病院からいきなり田舎の医療に飛び込むのは少々リスクが伴います。あまりに院内事情が異なり、きちんとした仕事をされる方が孤立することがあるかもしれません。北海道で地域に根ざした医療を志すのでしたら、当院での経験を踏まえてからでもいつでも就職先は見つかります。どの職種も一人で多くの領域をカバーしなければなりませんので、経験値を高めるのにまず当院を利用するというお考えの医療スタッフでも大いに歓迎致します。

都市部の急性期病院で限界まで働き、志してきた医療の理想像が分からなくなって来ているのでしたら、まだここには生き生きした医療があるのに気づいてもらえらると思いますし、アクティブとは言っても都市部のそれからすれば随分ゆとりを感じられることでしょう。

診療の特色は予防重視、サテライト機能、そして

天塩町から最寄りの 2 次医療機関まで、稚内で 1 時間、名寄で 2 時間かかります。日頃の健康管理がいかに重要か、医療関係者でなくともその説明に多言を要さないでしょう。当院がとくに取り組んでいるテーマは予防です。町民の健康管理をきっちり行うことも決して容易でないのは想像に難くないと思います。行うべき医療をきっちり提供していくと、からだの異変を早く察知し早く対処していく場面が増え、おのずと病棟は埋まっていくのが現状です。極論かもしれませんが、十分な医療が届かない地域では、「こちらでは対応できません」と高次機関に搬送されていたり、あるいは救命できなかったとしても、心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤破裂だったから、で済まされてし

まっているかもしれません。心血管イベントは予防するのが今日的な考え方ですが、十分行なわれていなかったり、認知症や運動機能低下により受診できていない方が放置されているケースが隠れているかもしれません。

当院では在宅診療にも取り組んでいます。現在は医師一名体制のため、応援医師が在院する時間帯のみしか対応できず、縮小を余儀なくされていますが、病院受診が難しい病状の方や受診を忘れてしまうほどの認知機能障害のある方については、積極的に訪問診療や訪問看護を行います。実際、訪問時に容態が悪くなっておられるのが見つかり、入院になるケースが日常的にできます。30%を越える高齢化率で、独居老人も多い、認知症をかかえてきちんと服薬管理も十分でなければ、一定頻度で容態の悪い方がおられるのは自然と言うべきで、病院の稼働状況は現状に見あった数字と考えています。



次にアピールすべき当院の特色は、サテライト機能です。片田舎では都市部に出向かないとききちんとした医療は受けられないと考える方が多いのですが、ご年配の方にとって札幌・旭川地域まで通うのは容易ではありません。全ての分野・領域はもちろん不可能ですが、運動器、リハビリ、がんに関連する領域では、周辺の病院にはないサテライト機能を特色としています。リウマチのバイ

オ製剤導入、パーキンソン病の follow やリハビリ、外来化学療法の実施、およびこれらの副作用出現時の対応などは、ほとんど当院で対応します。また在院日数の短縮が強く求められる急性期の DPC 病院では、在宅療養にまだ少し難があったり、ご高齢の方では環境調整が必要な場面も多いですが、これらのケースの回復期リハビリや介護連携支援を目的とする後方連携も多く受け入れています。急性期病院から隣接町在住の方の依頼件数も増加しています。

地方の小病院ですので、急性期病院の華々しさはもちろんありません。素晴らしい業績や技術で人から讃えられ優越感に浸る場面もないと思います。風雪厳しいこの地で生きてきた方々の人生の最終段階に、微力ながら支えになる仕事に携わっていると、医の本質に改めて気づかされずにはいられません。

実際、道北のこの小さな町であっても、最期は生まれ育った故郷で過ごしたいと思う方が多いものです。小さな町の強みは、一人一人がどのようなお仕事をされてきたか、ご家庭の様子までもがよく見えること。そして医療者だけでなく介護職、消防、福祉行政も含めて町全体で取り組める点です。都会ではなかなか実現困難な細やかで多面的な医療が実践できるのが当院の大きな特色となっています。

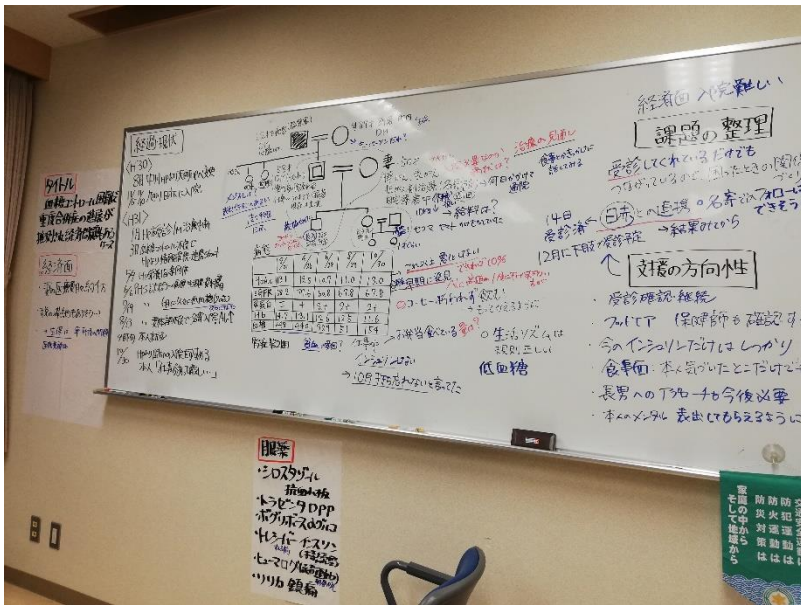
例えば、緩和医療に重心を置き始めると在宅療養になるケースが昨今では多くなってきていますが、都市部では通常、違う医療スタッフに連携していきます。患者さんやそのご家族にとっては、病院に見放されたように感じてしまうこともしばしばです。天塩町では病棟にいたときと同じドクター、同じ看護師が訪問し自宅で過ごすことが可能です。容態が悪くなって救急車を呼ぶと心肺蘇生が実施されてしまう場面でも、事前指示書のやり取りを介護や消防とも連携し、不適切な CPR を行わないための取り組みをすでに行なっています（都市部でも取り組みが始まったと 2019 年 11

月報道がありました)。些細なことかもしれませんが、ご本人の意思が尊重されご家族にとっても後悔の念にかられるようなことがないよう、町全体で取り組みを行なっています。

もう一つ、都会では見られない地域の病院でこそその取り組みが、お亡くなりになられた方を正面玄関からお見送りすることです。もちろんご家族のご意向を尊重し皆さんではありませんが、永らく町を支え、長い人生を天塩とともに歩んできた方々ですから、敬意を持って多くのスタッフとともに正面玄関からお見送りするようにしています。都会の大病院に長らく勤務した私には、天塩の病院の先進性の一つだと思っています。

#### 介護福祉領域と一体で取り組む地域包括ケア

町に唯一の病院であるということは、病院が中心になってさまざまな取り組みが行なえるメリットがあり、その結果イベントの発生が抑えられたかどうか、患者さんは必ず当院に運び込まれてきますので結果がダイレクトに見えてきます。介護福祉スタッフも同じ認識をもって日々予防や健康管理に当たっているのが、都会では経験のできない非常に先進的な部分です。看護職の方であれば、患者さんや介護職との関わりを通じて、看護の仕事の重要さ、深さに改めて気付くことと思います。紙面でご紹介することは難しいですが、介護職の皆さん、役場保健師さんなどとの連携が非常に良いのは当院のアピールできる点です。



地域で奔走する保健師との事例検討で意見が飛び交った結果を撮影

人間関係を自慢したいのですが

とうい紙面で説明できないことは承知していますが、敢えて。

都会の病院との大きな違いは、少ないスタッフだからこそ、全員の経験や知識を持ち寄って総力で当たらないと対応できないというシビアな現実があります。医師一人が知っていること、分かることなど、広い医学のこと、たかがしれています。これこそはという分野を持っていることは大きな強みにはなりますが、人の意見に耳を傾ける姿勢がなければ、気づきのチャンスを失うことになりかねません。謙虚に学ぶ姿勢がやはり重要と考えています。当院では放射線技師の読影技術は放射線科医に匹敵していますし、検査技師、薬剤師、臨床検査技師、栄養士はそれぞれの領域で専門性を持っていて、実臨床上も病院経営面でもたいへん貴重な助言をしてくれています。むしろ都会では、彼らの専門性は医師の強い発言権を前に、抑えられてしまっているのだと思います。技術職の皆さんは、都会以上に自分たちの専門性が臨床に反映されるので緊張感もあり、やりがいも感じて職務に当たってくれています。

看護職もしかりです。様々な専門的領域の経験を持ち寄っていますから、互いの経験を持ち寄って当たらねばならず、お偉い暴君ではとてもこの地ではやっていけないのです。自然と意見を出しやすい土壌ができているのでと（これは私個人の見解と戒めておきたいと）思います。

人間関係を伝えるのに背景を上げました。あとはアウトカムでお伝えするしかないのですが、現行の体制になってから定年退職者を除き、離職者ゼロ。そして多数の派遣看護師を要していましたが、派遣ゼロを実現しています。薬剤師募集も大変事務方が苦心されて、関東から大病院での経験バリバリの方が2019年入職されご活躍頂いております。看護師については、2年連続新卒者の受け入れとなる見込みで、新規募集を現在止めております。看護職に不自由していないのは、地方の病院ではたいへん恵まれています。

次々出てくる面白企画も、こうした病院の元気さのバロメーターかもしれない、二三日紹介します。まずはホームページ「病院だより」にも記事のある [fun socks day](#) です。偶数月の22日（フツ）にカラフルな靴下や、左右別々の靴下を履いたり、楽しく過ごすイベントです。これをきっかけにご年配の方が、手編みの靴下を作ってきて下さるようになり（左下写真）、またメーカーさんも営業時に fun socks で訪問されたりします。数人やペアでの技（右下写真）も登場しはじめ、職員の腕は上がってきています。



整形とリハビリがある病院ですので、スタッフのスポーツ熱も他院よりは高いかもしれません。2018年理学療法士からの誘いをきっかけに、私や師長、定年後の前師長も含めて、ランイベントに参加するようになりました。2019年からは町民有志も巻き込んで、冬の北海道大運動会に毎年参加しています。2020年は2チームに増え、介護職、獣医、消防士、役場職員、スポーツセンター職員などなど、町内での仲間が着々と増えてきています。



上段：美瑛マラソン前夜祭 TV 取材を受けるスタッフ      下段：サロベツ原野スノーシューハイク

今年、外来待合にはフォトギャラリーがお目見えしました。北海道は素晴らしい被写体がたくさん。お気に入りの一枚を提供してもらって、院内を飾ってもらっています。



2019年新たに加わった企画は、秋から始まった院内Caféです。食事、トイレ、リハビリなど限られた時間以外、ベッドで寝てしまう方が多いことから、楽しんでもらう時間を設けました。ゆくゆくは高齢者同士のボランティア（互助・共助）での運営を目指していきます。



### 整形外科専門医一名体制の自治体病院

高齢化率は留萌管内では天塩町はまだ最下位(2015年度末)でちょっとした自慢ですが、それでも30%を越えていて他の町村と比較してもどんぐりの背くらべです。ただ健康寿命を延伸するた



め、ロコモ、フレイルといった問題の予防は喫緊の課題で、2016年から整形外科診療を常勤体制で開始しました。道内ではこのような整形外科診療を町村レベルで提供しているのは非常に珍しい病院となります。2017.6月からは、義肢装具士が定期的に来院するようになり、2018年度から運動器リハ(Ⅲ)の施設基準格上げ、2019年11月からはがんリハも開始しました。規模は小さいものの本格的なリハビリの提供が可能なのが当院の強みの一つです。

私橋本の経歴については、院長挨拶に記した通りです。キャリア後半は医療の届かない地域できちんとした整形外科を提供したいと2016年に赴任しました。人口3000人の町だからこそできる、リハビリテーション、介護福祉と連携した地域包括ケアの構築を進めるべく赴任しましたが、内科医が突如お辞めになる事態に遭遇し、総合診療を改めて学び始めました。がん治療認定医の資格を持っていたことや、エコーによる画像診断が好きで、化学療法や緩和医療、リハ科部長の実務経験もあったことが今となってはとても大きな糧となっています。一人体制になって2年以上が経過し、どの領域の疾患についても初療に不安を感じることはなくなりましたし、慢性疾患の管理についてもよほどの重症例以外は当院で対応しています。人の命にあまり接したくないと整形外科を選ぶ医師も多いのですが、人生の最終段階にある方々に長らく接してきましたので、末期患者様やそのご家族と接することは今も私がとりわけ大切にしている仕事の一部となっています。入院管理を行っている疾患は多岐にわたり、新人看護師さんも1年間で幅広い疾患を経験することができます（ある日の入院管理疾患のリストおよび主な診療実績）。

## 当院のこれから

2019年厚労省が病院再編の検討を要する病院名を公表し世間を騒がせました。地方に限らず、都市部であっても生き残りをかけて日々進歩し続けなければならない昨今、当院も病院機能を日々高めていかなければ、存続は厳しい状況にあります。2017年からリウマチ診療、2018年からパー

キンソン病診療、2019年から通所リハ（道内自治体運営病院では5施設目）、がんリハ、2020年からは外来化学療法加算での外来ケモ（同2施設目）を開始してきました。今後も隣接町村で実施していない医療を提供できるよう発展していかなければなりません。

最終的には総合診療を習得することを前提に考えられる先生であれば、私がそうであったように、必ずしも内科医に限定するものではありません。むしろ内科医を募集する町村が多い中、広域に特色ある病院機能を提供できるマイナー科のドクターにこそ、北海道入職のファーストステップに当院を選択頂くメリットがあると思っています。整形外科、がん領域、リハビリテーションなど私の得意分野はお伝えできますし、違う領域の専門的知識をお持ちの方でしたら、私も是非学ばせて頂きたいです。また当院スタッフにとっても大きな学びになります。慢性疾患の管理や総合診療を一通り学ばれたら、当院で引き続きご活躍頂くもよし（← 町民の熱い期待はこちら）、できれば隣接町の病院長へステップアップされて、連携して留萌北部や宗谷地域と一緒に牽引することができたらと（これは私が個人的に）夢をたくましくしております。

このように地域住民と都市部の急性期病院から頼られる病院づくりに一緒に取り組んでくださる方で、北海道に転職を考えられる道外医療従事者の皆さんにとっての受け皿になればと、当院は考えております。そのため都市部の急性期病院から転職されても大きく違和感がないように、医療安全、経営意識も含めて病院機能、コンプライアンス向上に努めています。

#### 給与体系が一般職扱い

「医療職扱い」はなんだか特別扱いのように聞こえるかもしれませんが、天塩町では医療関係の職員も一般職扱い。お役所の公務員と同様、勤続年数が伸びるとグンと待遇が伸びていきます。勤

続年数が短いときの給与も都市部より高く設定されています。給与の詳細については、病院事務まで。

### 活発な院内勉強会・委員会活動

平均すると毎月3-4回のペースで自由参加で院内勉強会を行なっています（コロナ禍収束までは休止）。毎回多彩なテーマで、医師による疾患の勉強会はもとより、おむつメーカーによる実技講習会、消毒薬メーカーさんによる感染症対策、くすりの勉強会、医療制度・介護制度、地域包括ケアなどなどです。調剤薬局、役場の福祉課の保健師、介護施設スタッフからの参加もあり、お弁当つきも結構(?)あります。看護師向けのWebセミナーも時代に即して増えてくるなど、研修の機会を地方ならではの方法で確保に努めており、参加者の職種やテーマの多彩さは都市部の病院に勝るとも劣りません。



片麻痺体験の勉強会のようす

前述しましたように、当院は各種委員会活動も都市部と変わらず活発です。医療安全、マニュアル関連、身体拘束、薬剤、給食など各種委員会は、今日的な病院管理やスタッフのコンプライアンス研修の場として不可欠なものです。

## 医療職としてのやりがいって？

おそらく 9-17 時で仕事が終わりで、給与も良くて、を最優先に考える方でしたら、当院に魅力は感じられないかもしれません。少しでも人々に健康で元気に過ごしてもらえるように、ある程度のキャリアを積んできて、医療を通じて社会貢献することにやりがいを感じられる方であれば、働く場は都会も田舎も本質的には変わるものではないはず。紹介してきた当院の特色は、立地以外はスタッフの働く姿勢から自ずと出てきたものです。あなたがもしあるべき医療の担い手として自分が必要とされていることに、やりがいや使命感を感じる方でしたら、きっといいマッチングとなるでしょうし、むしろ当院の地域医療での先進性が理解できることと思います。

## 毎日の生活

勤務の様子（2019 年 12 月現在）

8:15-45 病棟回診

9:00-12:00 外来（月～金）、14:00-16:00 外来（月・火・金）患者数により変動します

リハカンファ 水曜 13:30-14:15 頃、 特養施設回診 隔週 14:30-15:30

透析回診 月水金 10:00-、15:00- 各 10 分程度

空き時間に病棟業務、書類作成業務、委員会活動など

住宅の様子

医師住宅は病院裏の2階建ての1軒屋(5K)が用意されています。私も入職前いくつかの病院を見学し、当院の住宅が少々古いのは認識していましたが、今となっては住宅がきれいかどうかより、やはり職場環境であり、当院に入職できたことを安堵しています。と言う訳で築20年だそうです。医師の入職が決まれば設備については、順次更新が始まると思います。私も少しずつ古い設備を更新してもらっています。暴風雪警報が出ると、建物が揺れるような感覚がありますが、十分に暖かく過ごさせています。数年に一軒屋根が飛ぶ地域(※)ですが、今のところ飛んだことはありません。外を歩く人もいませんし、隣の家も北海道仕込みの断熱設計ですから、少々音楽を大きな音量で聞いていても問題なしなのもいいです。通勤に要する時間だけでも随分時間を大切にできます。

※年平均風速 7.0-7.5m/sec (天塩町)



春先の住宅のようす



厳冬期の住宅

## オフの過ごし方

### 天塩町から各地へのアクセス

奥地という言葉がピッタリの天塩ですが、周辺の道路条件が非常によいので、道南、道東よりも札幌、旭川、富良野などへのアクセスが良い上に、利尻礼文、宗谷岬、サロベツはほぼ地元という北海道を満喫するには、実はなかなかの好ロケーションにあります。さらに奥地の礼文島のタクシー運転手さん曰く、「天塩？都会だね」と言うのも、住めば頷けます。道路条件がいいので、札幌・旭川も実は生活圏内で、週末やお休みの日にお出かけついでに買い物を済ませたり、美容室に行ったりが、生活の一部になります。

札幌へ 自家用車：オロロンライン、深川留萌道、道央道経由 約 4.5 時間

バス： 沿岸バスで約 4 時間半 直通 1 日 4 往復

JR：最寄の幌延駅から特急スーパー宗谷、サロベツで 約 4 時間

羽田空港へ 稚内空港まで車 1 時間、 空路 1 時間 55 分 1 日 1 往復

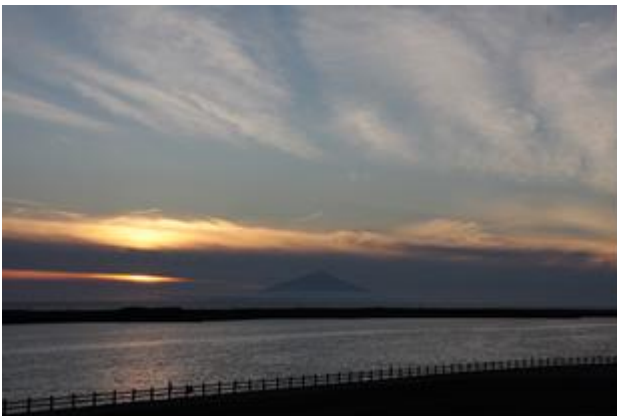
千歳空港へ 稚内空港まで車 1 時間、 空路 55 分 1 日 2 往復

★札幌へのアクセスは道路条件がよいこと、無料区間があること、峠など交通の難所がないことから4時間のドライブが本州の感覚よりはるかに楽に感じます。函館やオホーツク、根室などに比較すると、実際の札幌への距離感はかなり近い地域です。また道央の旭川、旭山動物園、大雪、層雲峡、美瑛、富良野なども夏なら日帰り可能エリアです。

## 観光スポット

### 日帰り圏内

天塩川海浜公園：病院から歩くこと5-6分。一般に言う何の変哲もない河川敷公園ですが、ここから眺める夕陽と利尻富士はまさに絶景です。夏だと日勤後の時間帯にちょうど日没を迎えます。お盆の頃には、ここで夏の花火大会が開かれます。都会で雑踏の中たいへんな思いをしてみる花火大会と異なり、時間もスペースもゆったり。規模は小さくても子供たちがはしゃぎ回るのはどこも同じ。間近に上がる花火が徒歩5-10分圏内です。



オロロンライン：留萌から稚内にかけての日本海沿いを走るルートは夏になると全国各地から観光客が訪れます。札幌とを結ぶ重要な交通ルートでもあり、町民の大切な足である沿岸バスが走っています。このルートでのドライブは交通量も少なく快適そのもので、燃費は非常に伸びます。



オトンレイ風力発電所と道道 106 号線：天塩町から車で海沿いを約 10 分ほど。左手に利尻富士を見ながら林立する巨大風車群が現れてきます。オトンレイ風力発電所です。この付近の道道 106 号線は果てしなく直線が続き、地平線が見られます。本州人には 360°地平線の開陽台が有名ですが、日本海と利尻富士の望みながらの地平線もなかなかの絶景です。稚内までの約 70km の間に信号機は稚内内の 1 機だけ（抜海の 1 機は赤になったのを見たことはありません）。日本離れした景色が天塩町からは眼と鼻の先です。※ただ吹雪の日はたいへん危険で、救急車も内陸の国道 40 号線を走ります。



本州ではイメージできませんが、留萌まで 120km、稚内まで 70km も日常的に移動する距離で、とくに夏場はロングドライブを感じさせず、移動はとても楽です。



## 稚内地域



稚内駅キタカラ：JR 最北の稚内駅は平成 23 年に新駅舎が開業しました。小さいながらシネコンプレックスが入っており、ロードショー直後の映画もゆったり観覧できます（基本自由席）。1 階は土産物店やカフェなどが入っており、ちょっとした都会気分が味わえます。道の駅を兼ねていますので、大きな平面駐車場はもちろん無料。お祭りや花火大会などのイベント時も会場前まで車で行けるので、生活環境は欧米的・大陸的で快適です。



副港市場とマリニングフト店：道内の海産物、酒の肴がたくさん。お中元、お歳暮に海の幸はいかが～。併設の施設には樺太の資料展示やありし日の稚内駅の復元コーナー、FM わっぴースタ

ジオ、天然温泉港の湯、ロシア料理のお店ペチカなど近代的施設に入っていて、いろいろ楽しめます。

宗谷岬周辺：こちらに暮らせば一度ならず訪れる場所になりますが、サハリンが見渡せるのはそう度々ある訳ではありません。また2月末に運がよければ流氷の接岸がみられるかもしれません。温暖化の影響か、稚内での流氷が見られる機会は年々減ってきているそうです。



## 増毛

高倉健主演の映画「駅（ステーション）」など、映画の舞台として有名になった増毛駅や、暑寒別岳からの湧水で作られる日本酒「国稀」の酒造所には多くの観光客が訪れます。その増毛駅は2016年12月をもって廃線となってしまいました。界隈を散歩しながら地元産のフルーツ、海産物を頬張るもよし、まつくら寿司のでっかい海老天丼を食すもよし。港や駅舎を前にして映画の世界に浸るもよし。味わいのあるいい町です。



夕景（留萌～増毛間）

## 週末で行ける観光地

### 利尻・礼文

朝一番の船で渡って、最終便で稚内に戻って日帰りも可能ですが、1泊できれば十分島内を見て回れます。製菓会社のMRさん情報では、礼文島のペンションラニーは一度泊ってみたいですね。まさにウニづくしの料理がふるまわれるそうです。実現したら写真をアップしたいと思います。利尻はネームバリューが高く、人口7000人規模。利尻富士への登山はかなり本格的登山になります。一度は登ってみたいですね。



#### 美瑛・富良野

日帰りも十分可能ですが、1泊あればかなり余裕が生まれます。青の池、大雪旭岳、拓真館、十勝岳温泉、富良野界限、ファーム富田、麓郷などなど。道央の名立たる観光地を目で、足で、舌で、季節ごとに感じに行くのも、ほんと手軽です。本州ではそうそう行くことのできない素晴らしいスポットがあなたのものです。

#### 小樽・札幌

さすがに日帰りはきついですが、沿岸バスを利用して日帰りするスタッフも多くいます。とくに夏のハイシーズンはホテルの予約がなかなか取りづらいのが昨今の難点です。都会の空気を吸いに行く、ショッピングを楽しむなどはやはり札幌。日本海側を南下すれば小樽まで約5時間ですが、

石狩川河口までほぼ信号のない快適な一般道なので、意外に距離感は近い。人混みが恋しくなったら夏場の小樽、そして北の都札幌を訪れましょう。

## 道東・道南

2泊以上の日程は欲しくなります。その位やはり「でっかいど〜、北海道」なのです。夏休みなどを利用して回る人が多いようです。何年たってもなかなか回り切れません。

## おいしいもの

### お鍋やバーベキュー

町内に大きな屋内バーベキュー施設があり、夏の院内イベントとしてバーベキュー大会があります。また気のあった仲間でのお鍋も楽しいものです。食材は道外出身者の方ならその豪華さに堪能できること間違いなしです。鹿肉、鴨肉、牛肉、カニ、ホタテ、主役には不自由しません。片付けまで全部自分たちでやりますので、ここでもチームワーク、チームワーク。たまにしかできない分、みんなでやれる分、盛り上がります。





後片付けもみんなで協力して

おすすめのお店

工事中！

温泉

寒さ厳しい北海道。道内至るところに温泉があります。本州と違い、スペースは基本的にゆったり広め、混雑することもほとんどありません。都市部の健康ランドだと何千円もする入館料も、500円程度。大雪山周辺の日帰り入浴でも、昼食つきで1000円程度。ゆっくりとした温泉気分を味わうための基本がハイスペックです。雪景色と温泉って至福の組み合わせですよ～。

てしお温泉夕映え：町内の温泉施設でサウナ、宿泊施設、レストランも入っています。例にもれずゆったりスペースで、夕陽に染まる利尻を眺めながらの露天風呂、名物のしじみラーメンが楽しめます。宿泊施設は2018年改修を終えリニューアルオープン。町民割引あります。

旭温泉（遠別町）：となり町の旭温泉は山あいのひなびた温泉風で、夕陽を売りにする温泉が留萌管内では多い中で、一線を画します。山を眺めながらの露天風呂もまたいいものです。富士見の湯

と旭の湯の2種類の温泉が一度に楽しみ、全国的にも上位にランキング。サウナ、レストランあり。

豊富温泉（豊富町）：稚内の手前、最北の温泉地で湯治客が数多く訪れます。健康運動指導士の指導を受ければ、湯治費用と旅費など医療費として認められ、全国でこの制度の利用トップになっている温泉です。油分が浮かび少し石油臭があるのが特徴です。町営の日帰り温泉施設ふれあいセンターには湯治客用と一般客用の浴室があり、レストランでは鹿肉のジンギスカンがあります。天塩から車で約30分。町営温泉施設のすぐそばにひとときわおしゃれな佇まいの建物が目に入ったら、川島旅館さんです。日帰り入浴もでき、お風呂上りのデザートもいろいろそろっていて楽しめます。この他、ホテル豊富、元湯など日帰り入浴可能な施設がたくさんあります。

稚内天然温泉港の湯：副港市場に併設の温泉施設。港を一望できる露天風呂。さすがは稚内市、施設が近代的で立派です。その分少し料金もお高く（それでも）大人680円。天塩から車で約1時間。お安くなるサービスデーをチェックしていけばお得。

初山別村 岬の湯：岬の高台にある公共温泉で宿泊施設、レストラン併設あり。日本海に沈む夕陽と、すぐ近くに初山別の天文台やキャンプ場、ゴーカート場があり、夏の夜空を楽しみながらキャンプがいいですね。当院から車で約30分。

羽幌町 はぼろ温泉サンセットプラザ：ホテルを兼ねる立派な建物の中にあります。眺望は利きませんが雪降る中、星空を眺めての露天風呂なんてのが楽しめます。えびしおラーメン、えびタコ焼き餃子がおすすめ。



小平町 ゆったり館：オロロンライン中唯一のトンネルのすぐ傍らにあり。

## イベント

期間限定ビアガーデン：夏に2日間限定のビアガーデンが町の中心部歴史資料館前などに出現します。2日間だけとがっかりしてしまっただけでしょうか？ちょっと待ってください、日が沈んでから半袖で屋外で冷えたビールが飲める期間はそうそう長くはありません。期間限定だからこそ、夏を楽しむのです、町の若手がこぞって集まってくるのです、患者さんのご家族とも一緒に飲めるのです、近隣市町村からの応援も入って地元名産の抽選会で盛り上がるのです。





花火大会：いつからか何万発の花火大会だとか、規模で花火大会の良し悪しを考えてしまうようになっていませんか。自分の住む町が花火大会を主催するなんて、都会だとそうそうあるものではありません。規模は小さくても夏を祝う大切なイベント、ついつい楽しみにしてしまいます。小さなお店が出て、ほろ酔い気分で帰っても徒歩圏内。地元の花火大会で十分に夏を歓べるようになったら、もう立派な天塩町民です。

## 冬のイベント

稚内犬ぞり大会：天塩から車で約1時間。そう地元ですから、これも一度は見に行ってください。体の小さい子供の犬ぞりが速い！



旭川雪祭り：札幌雪まつりが有名すぎて影が薄くなりますが、同時期旭川にも雪祭りがあります。

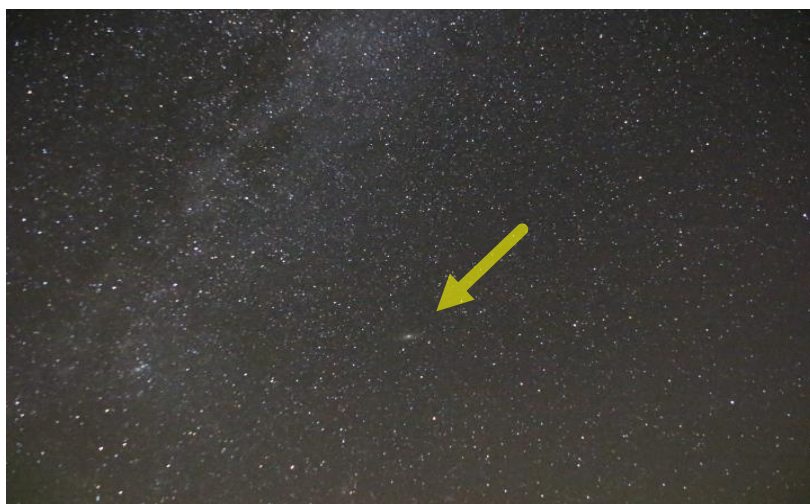
観光客は札幌に比べれば劣りますが、その分地元感はバッチリです。

札幌雪まつり：なかなか宿が取れませんが、冬の北海道を感じるのに道外の方は一度は行ってみましょう。あの寒い中、グルメのお店もたくさん立ち並び、屋外で食べるのですが、きちんとあたたかいテントやプレハブなどが容易されています。まっすぐ歩けない雑踏が恋しくなったときには、絶好の癒しになることでしょう。



## 星空

月の出ていない夜、いったん町の郊外に出ると「漆黒の闇」という言葉が思わず浮かぶほど、ほんとうの暗さがあります。都会はどうしてこんなに明るいのかというくらい、たくさんのエネルギーを使って明るい夜しか選択の余地がありませんが、地球上の大部分では本来の夜空が広がっているのです。天塩では、全国的に星空で有名な土地に全然引けをとらない、降るような星空が見られます。宣伝が下手なのと、アクセスと気候の問題が大きい。。。 6-7月頃から夜の寒さは和らいでいますが、日没が遅いので天文観測に適するのは22時以降。一方、9月頃になると日没も早くなってきて観測にちょうどいいかも。ちょっとした双眼鏡でも、250万光年先のアンドロメダ大星雲をみることができます。今のデジタル一眼カメラがあれば、特段のテクがなくとも星空撮影もご覧の通り（写真）。中央やや下寄りに見える星雲はアンドロメダ大星雲です。



## ちょっとした自慢

沿岸バス：札幌と留萌管内、豊富までを結ぶ都市間高速バス。装備が豪華とか、そのような都会的な自慢ではありません。何がスゴイかって、吹雪にめっぽう強いのです。国道が閉鎖にでもならない限り、そんなところの吹雪ではめったなことでは欠航しないと地元民は口々に言います。冬の嵐が来ても「なん〜も。沿岸バスは走っとる。」が、「このくらい、たいしたことないさ」の意味に使われるほど。ちなみにTV ついています、無料wifi 装備です、車内トイレ結構きれいです。萌えキャラのラッピング車両があるというのは真実です。



幻の淡水魚イトウを求めて：国内最大の淡水魚イトウが広範囲に生息する天塩川には、憧れのメートル級のイトウを求めて釣り師が訪れます。イトウに会える場所はお互い明かさず、ライバルの行動をマークするなど駆け引きもあるのだとか。秋の鮭とともに、釣りファンを魅了してやみません。

留萌地方の気嵐：北海道の冬の気象現象と言えば、ダイヤモンドダストが有名ですね。こちら留萌地方では冷え込みが厳しい早朝、海面からの水蒸気が冷たい空気に触れて凝結して独特の冬の景色を作り出します。住人でもそうそう見られるものではありませんが、住人だけの特権でもあります。



町内のおもしろ珍百景：福祉会館1階のおトイレにあります。見たら、笑えます、のけぞります、疑問が湧きます、人に教えたくなりそうで、なくなります！？ これも天塩の財産です。

## おしまい

外国に暮らしてみたいって思ったことありませんか。天塩に暮らすのは、日本語と日本円が使える外国に行くようなものかもしれません。生活ぶりは本州の都会とはかなり異なり、そこに連綿と地元の皆さんが暮らしてきた智恵があって、冬の過ごし方愉しみ方があります。何をするのも混雑していて無駄なエネルギーを浪費し、「高価なものがいいものだ」が当たり前になっている生活からしてみれば、一銭もかからずにこの世のものと思えないほどの自然美がそこかしこにあって、混雑と無縁の生活もあるのです。つねに未知の体験は自分を成長させる源泉です。

医療もまた然り。住民の健康管理にきっちり取り組む医療と、何かが起こってから高度な医療を行っているのと、どちらが先でどちらが遅れているのでしょうか。同じ日本の中でも、大きな違いを感じることでしょう。

今までと違うフィールドで自分の経験を活かすにはちょっとした勇気がいります。少しでも関心を持ってこのページを見て下さったのでしたら、是非一度当地へお越し下さい。道北地域の医療の

現状や当院の特色、北海道の生活ぶりをより詳しくお伝えできます。いろいろ経験を積み医療スタッフとしてキャリアの集大成に、また地域密着型の医療を志す若手の方にも、ぜひ見に来てもらいたい病院です。