

北海道6医療圏
エリア紹介



釧路・根室

Kushiro / Nemuro

■釧路総合振興局

釧路市、釧路町、厚岸町、浜中町、標茶町、弟子屈町、
鶴居村、白糠町

■根室振興局

根室市、別海町、中標津町、標津町、羅臼町

道北エリア医療圏のデータ

- 面積 14,498km²
- 人口 294,618人
- 世帯数 137,874世帯

※令和2年国勢調査及び
北海道のオープンデータを利用しています。

北海道の中でも一番早く朝陽が昇るエリア。
基幹産業は漁業と酪農。
中でも別海の北海シマエビや厚岸の牡蠣などは
わざわざ訪れる価値のある逸品です。
また、早朝に一齐に出漁する風景を
高台の岬から眺めるのも良いものです。
道内の他の地域に比べると夏の気温が低く、
桜前線のゴール地点として全国ニュースになることもしばしば。
降雪量は比較的小さいという特徴があります。

幣舞橋から見る
夕日が絶景です



世界三大夕日とも言われる

美しい夕日は必見。

屈斜路湖や摩周湖、釧路湿原など、

水辺の風景も美しい場所

釧路・根室のワンポイント



ローカルフード

ザンギ、スパカツ、緑のそば、釧路ラーメンなど、地域で長年親しまれてきたローカルフードが数多くあります。話題性だけでなく味もおいしい名店が多いので、地元民からも愛されています。



和商市場

市民の台所である、和商市場。新鮮な海の幸はもちろん、野菜や肉など暮らしの「食」を丸ごと担ってくれます。観光で味わいたいのが勝手丼。ご飯を片手に各店を巡り、好きな具材を集めます。



避暑地

真夏でも30°Cを超えることはほとんどなく、「天然のクーラー」を謳うほど。国立公園に指定されている釧路湿原を歩けば、澄んだ空気や野生動物の息吹を心ゆくまで楽しむことができます。

✓ CHECK ! / 釧路・根室は こんな人に おすすめ

- ☑ とにかく暑さが苦手（真夏でも最高気温が25°C前後。避暑地として注目される）
- ☑ 雪が多いのは不安（比較的雪が少なく、本格的な除雪が必要なのは年に数回ほど）
- ☑ 市場や直売所で買い物するのが好き（漁師町ならではの、新鮮な魚が手に入る）
- ☑ バードウォッチングが趣味（特に根室方面は野鳥の楽園）
- ☑ 独特の植生、野生動物に出会いたい（冷涼な気候や強い海風に適した特徴的な風景）

医療法人道東勤労者医療協会
桜ヶ岡医院・釧路協立病院
総合診療科

かとう もえ
加藤 萌 先生

めぐりあいを胸に。
心に寄り添うまち医者

「相談して良かった」。それは、家庭医(総合診療医)として多くの人と時間を共有してきた加藤 萌先生にとって、大きなやりがいをもたらしてくれている言葉。加藤先生が地域医療の魅力に触れたのは研修先だった長崎県の離島の病院でのこと。そして研修医2年目、医師としてのこれからのキャリアに悩んでいた頃、道外で行われたセミナーへ参加した際に家庭医の存在を知る。学生時代の自らの病体験を経て、「患者さんの思いに耳と心を傾けたい」と考え続けていた加藤先生にとって、それは移住を決意させるほどの出会いだった。

周囲の「行つてらっしゃい」の声に背中を押されて移住。家庭医療後期研修とフェローシップを終え、2020年度から道東勤労者医療協会に所属し、

桜ヶ岡医院院長・釧路協立病院訪問診療医として勤務している。家庭医療を実践する外来診療に加え、「一番好き」という訪問診療も積極的に実施。「診療は診察室だけでは完結しません。患者さんとのめぐりあいに感謝を込めて、自分が医師としてできることは何だろう」と模索する日々がとても楽しいのだと、加藤先生は軽やかに笑う。患者さんの中には、身体の不調だけでなく人生の悩みを打ち明けてくれる人もいるそうで、すでにまちのお医者さんとして地域に受け入れられている様子が窺えた。

道東の暮らしは「みんな優しく、嫌な思いなんてしたことがないです」。釧路は、後期研修の同期として出会い結婚した夫にとって、特に思い入れ深い地域。どちらかといえばワークライフのワークに主軸を置きつつも、休日は夫婦2人で美しい自然やおいしい食材を堪能していると話してくれた。

北海道 | 釧路市 | Kushiro |

→羽田から飛行機で約100分、
札幌からJRで約4時間



PROFILE

Moe Kato

■ 出身地

長崎県長崎市

■ 略歴

2013年 長崎大学医学部卒業

2013年 長崎県上五島病院・長崎医療センター

2015年 北海道家庭医療学センター

2020年 桜ヶ岡医院・釧路協立病院





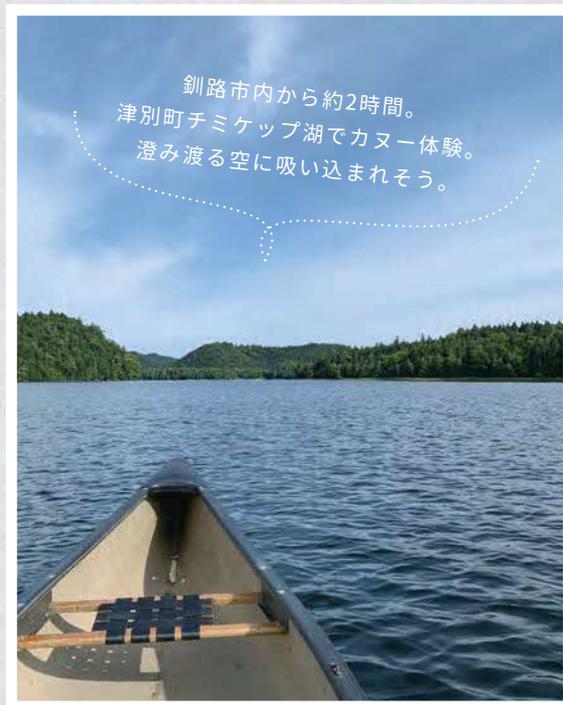
道東に来て初めて目にしたキタキツネ。通勤中や訪問診療中よく遭遇します。

冬の知床をスノーシューで散歩。今度は夏にも行ってみたい！オホーツクエリアへのアクセスもいいのが、釧路の魅力のひとつですね。



よく家で手作りするパエリア。自粛生活でお家ごはんがほとんどでも、道産食材のおかげでおいしい時間を過ごしています。

移住医師の休日



釧路市内から約2時間。津別町チメック湖でカヌー体験。澄み渡る空に吸い込まれそう。

仕事と暮らしの Q & A

Q. 座右の銘は？

A. 「患者さんに幸せになっていただくには、あなた自身が毎日幸せを感じられることです」。初期研修初日、当時の看護部長にいただいた言葉です。

Q. ワークライフバランスをどう考える？

A. どちらかといえばワークがメイン。しんどいときも確かにあるけれど、自分なりにメリハリをつけながら楽しんでいます。災害時診療のマニュアル改訂や訪問診療の当番制度を整備するなど、自分を含めてみんなが働きやすい環境を整えることも大切だと考えています。

Q. 働く環境として、北海道の魅力は？

A. 特に家庭医療や総合診療の分野では、働きやすい土壌や培われた歴史があると感じています。情熱的な他職種の皆さんもたくさんいて、刺激をもらえますね。



1. 研修医の受け入れも行う。診療の指導に加え、1日の振り返りミーティングで学びの言語化を手伝う。「地域医療のすばらしさに触れるきっかけになれば」と加藤先生。
2. 毎月の「気になる患者カンファレンス」では、スタッフ全員がそれぞれの立場から意見を述べる。「答えが出るわけじゃないけれど、逃げずに関わろう」という気持ちの確認にもなるそう。
3. 鞆いっぱい医療機器を詰め込んで、訪問診療へ。ポータブルエコーなども。