第62回

豊富温泉での湯治療養という形からつながる連携

北海道・豊富町ふれあいセンター健康相談員（看護師・公認心理師・温泉利用指導者）　**水谷康代**

はじめに

北海道天塩郡豊富町は人口約3,500人、高齢化率37％、北海道庁所在地である札幌から約300km北上した日本海側に位置する町である。酪農を基幹産業とし、1万3,000haの牧草地を基盤とした放牧型酪農を展開している。人よりも牛の方が4倍ほどいると言われている。北海道を中心に約1,200店舗展開するコンビニ、セイコーマートの牛乳は豊富町で生産されている。また、町の北側には雄大なサロベツ湿原が広がり、多くの野鳥が訪れている。サロベツ湿原は「利尻礼文サロベツ国立公園」に指定され、ラムサール条約にも登録されている日本一の高層湿原である（図1）。

図1　北海道・豊富町の位置

豊富温泉

豊富温泉は最北にある温泉郷であり、大正15年に石油を試掘した際、天然ガスとともに湧いたという。泉質は含ヨウ素－ナトリウム塩化物泉（高張性アルカリ性温泉）。石油のような香りのする油分を含む稀有な温泉である。昔からかぶれや火傷にいいと親しまれていた。1990年代頃から北海道内の尋常性乾癬の患者の間で効能が広まり始め、2000年代に入って、アトピー性皮膚炎など皮膚疾患の患者の間に口コミで人気が広まった（図2）。

近年では温泉療法医の薦める温泉にも選ばれ、2017年からは温泉利用型健康増進施設（豊富町ふれあいセンター）となり、往復の交通費とふれあいセンター（町営日帰り入浴施設）の入浴料が所得税の医療費控除の対象となった。遠方から交通費をかけて湯治に通っていた方にとって、経済的負担が軽減する一助となっている。現在、入浴料が医療費控除となれる温泉施設は全国で21施設あるが、一定期間滞在しながら湯治療養を行う＜湯治＞での施設利用件数は豊富温泉が群を抜いて1位である（2023年度医療費控除制度利用149件）。町営の日帰り入浴施設（豊富町ふれあいセンター）の入館者数は年間で約5万8,400名（2023年度）。湯治湯（38～39℃）、一般湯（40～41℃）と2種類の湯温の浴室に分かれており、地域の方だけでなく、全国からも観光･湯治目的と多くの方が利用されている（図2）。

図2　豊富温泉

ふれあいセンター（日がえり入浴施設）　湯治用の浴室 男湯（38～39℃）

図３　症例紹介：アトピー性皮膚炎

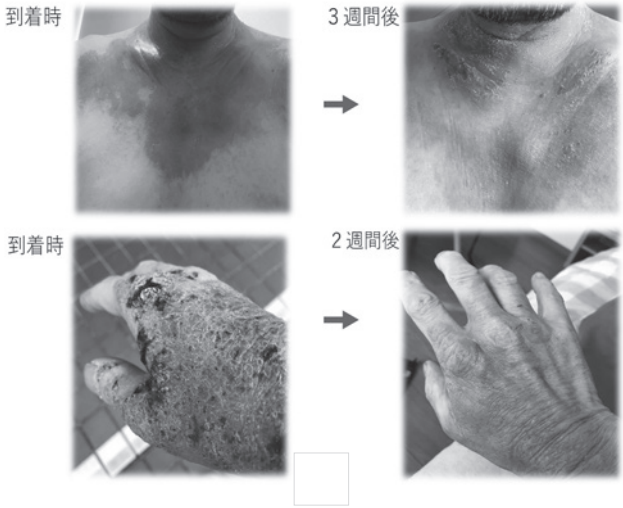
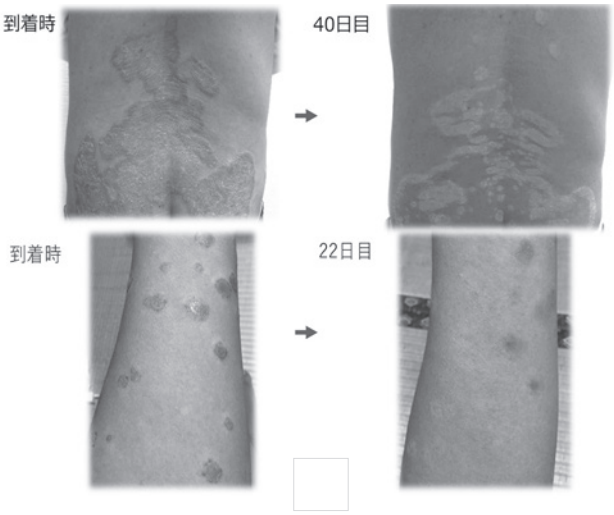


図４　症例紹介：尋常性乾癬



湯治のサポート

2006年4月からふれあいセンターに健康相談員が、2008年9月からは総合案内所としてコンシェルジュデスクが設置された。湯治滞在中の生活のサポート：観光・交通・移住・仕事の相談、その他気軽に相談したり、ちょっと立ち寄っておしゃべりしたりする場所としての役割を担っている。コンシェルジュデスク、健康相談員には湯治の経験があるスタッフがおり、自身の経験を活かしながら対応をしている。また、前述の通り2017年から温泉利用型健康増進施設となって、健康運動指導士が運動の指導やレクリエーションを行っている。

温泉街と市街地を合わせると宿泊施設は14件、部屋の中に自炊設備がある宿や、共同キッチン・トイレでシェアハウススタイルの宿もある。食事を作る余裕のない方は食事つきの宿、自炊で自分が食べたいものを作り、費用を抑えたい方は自炊タイプの宿など、ニーズに合わせて選ぶことができる。湯治をしながら仕事もできる＜テレワーク＞のニーズにも対応できるよう工夫がみられている。

湯治の実際

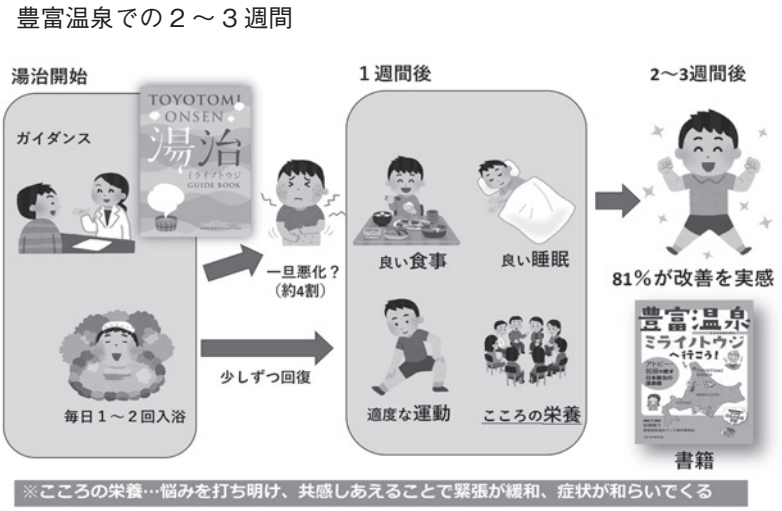
湯治を目的に来た方は、先ずコンシェルジュデスクでガイダンスを受けていただくことを勧めている。「湯治利用者カード」への記入をしてもらい、体調に負担の少ない入浴の仕方、入浴の注意点などを説明している。東京の皮膚科医とともに行って集計した湯治アンケートの結果、湯治開始から数日間に悪化したようなかゆみの増加、赤み、乾燥などを感じる方が4割程度あるが、1週間ほどで湯治に慣れて改善の方向に向かい、2～3週間後には80%以上の方が改善を実感されている（図3、4）。

アトピー性皮膚炎の患者の湯治アンケートで2～3週間の滞在が肌の改善を実感できるという回答が多く、コンシェルジュデスクでも2～3週間程度の滞在をお勧めしている。より効果的な湯治にするために、1日に2回程度の入浴を基本に「食事・睡眠・運動」を整え、「こころの栄養」を補いながら過ごすことを大事なこととしている。「こころの栄養」とは、悩みを共感しあえることで緊張が緩和、症状が和らいでくることとし、コンシェルジュデスクでは大切と考え、湯治に来た方へガイダンスをしている。

直接訪れた方へのサポート以外にも問合せの対応や湯治の体制、様子を伝えホームページ・SNSなどの充実を図っている。また、豊富温泉の湯治をとてもわかりやすく説明した書籍も発行した。ぜひ一度手に取ってお読みいただきたい（図5）。

滞在中は最寄りの医療機関として豊富町国保診療所を受診する方がおり、医師（内科・外科）、看護

図５　書籍「豊富温泉ミライノトウジへ行こう！」



師はもとより、事務職員も湯治療養の方との関わりが増えた。温泉と診療所、両方の現場で働くものとして、湯治の実情を診療所スタッフに細やかに伝えることができ、また診療所の現場スタッフからもさまざまな助言をいただけるようになった。

豊富温泉での２～３週間

見た目に症状が出てしまう皮膚疾患の方は、普段は帽子やマスク、メガネ、手袋、真夏でも長袖などで隠しがちである。浴室では同様の悩みを持つ者同士、気兼ねなく入浴することや、ゆったりとした自然環境の中で過ごすことで、体も心も緊張が緩和されるからだろうか、頭からかぶっていたフードを被らずにコンシェルジュデスクに来室されたり、顔を隠していたマスクを外したりできるようになる方も多い。さらに、湯治の滞在で仲良くなった方同士、ともに観光をしたり、湯治生活を楽しんだりすることもある。湯治の方々の中には温泉に来た方をサポートする側になってくれることもあり、よりよい循環が生まれている。湯治を終えてそれぞれ地元に帰ってからも交流を続けるケースも多い。

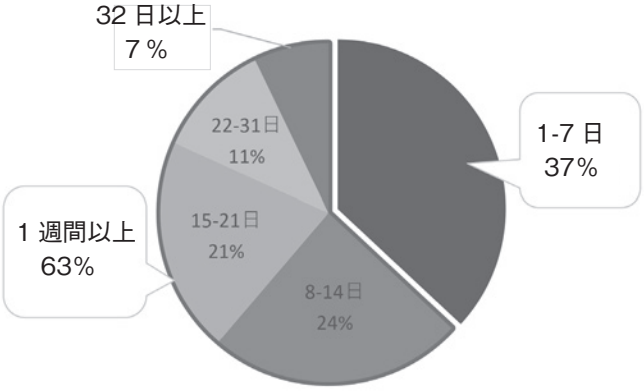
豊富温泉来館者のデータ

・湯治・入浴のしかたのガイダンスを行った方 301 名。全国から 10 代～ 50 代と比較的若い方が湯治に訪れている。日常生活に支障をきたし、仕事ができなくなったり学校を休んでしまったりしていた方々が、豊富温泉での湯治で改善していき、笑顔で観光も楽しめていく……。このスタイルを私たちは新しい湯治の形として『ミライノトウジ』と呼んでいる。

・北海道の中でも北に位置し、便利とはいいがたい交通事情ではあるが、全国から訪れている。

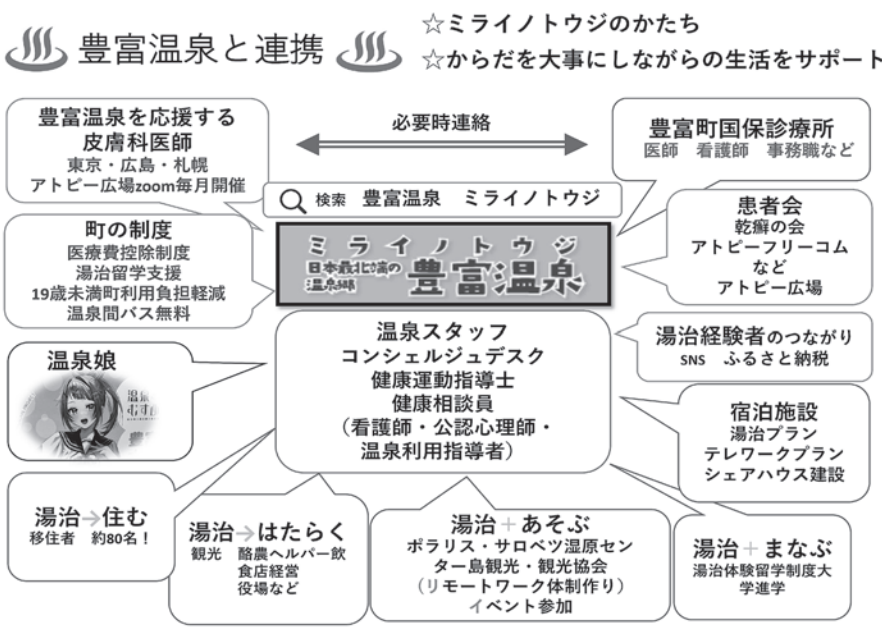
・湯治を目的とする滞在は長期となるケースが多い。宿泊施設や町の観光などにとっては交流人口が増えることとなり、経済効果も期待できる。1 泊 2 日の温泉旅行に比べ、豊富温泉での湯治の形は町の経済にとっても大きな影響を期待できると考える（図６）。

図６　滞在期間（2023 年度）279 件



湯治目的の方は長期滞在が多い　→　経済効果が高い

図７



豊富町の取り組み

1. 医療費控除制度

ふれあいセンター入浴料と往復の交通費が所得税の控除対象となる。2017 年から温泉利用型健康増進施設として制度の利用が始まった。温泉利用指導者（健康相談員が兼務）が面談をし、滞在中は健康運動指導士による運動指導が受けられる。遠方から飛行機などを利用して湯治に来る方を中心に利用があり、それだけ療養目的の温泉としてのニーズが高いと言える。

2. 湯治留学制度

町内の小・中・高校への就学等を支援することを目的に「湯治留学支援事業」「湯治留学移住支援事業」がある。2 週間から 30 日程度、まずは豊富温泉で湯治体験し、移住を検討することができる。移住すると学校へ通いながら温泉の送迎のサポートもある（町中心部から温泉まで約 6km、車で 10 分程度）。2024 年 6 月現在、湯治体験を希望している方は 3 組。豊富町に移住しているのは小学生 1 名、高校生 2 名。ふれあいセンターへ湯治に来た際、コンシェルジュデスクに顔をみせ、学校での出来事などをおしゃべりしに来てくれている。体調の相談や悩みなどを打ち明けてくれることもある。

強いかゆみと湿疹が広範囲にある場合、見た目の問題だけでなく、疲労感・倦怠感、集中力の低下、睡眠障害などで学校へ通うことが困難となるケースもあり、体調を整えながら過ごせるという選択肢があることに大きな価値がある。

上記 1, 2 以外にも 19 歳未満の皮膚疾患に悩む町民にふれあいセンター入浴料が無料となったり、町民、温泉間バスの利用が無料となったりする制度もあり、町が温泉利用を促進している。

つながり

湯治を経験された方々は、悩める知人に豊富温泉に来ることを勧めてくれている。休養を兼ねて何度も訪れたり、家族を連れてきたり、親せきや知り合いに紹介したりと、人づてに人気が広まってきた。尋常性乾癬やアトピー性皮膚炎の患者会とのつながりもできている。湯治前後の患者の様子を見て、豊富温泉を勧めてくれるようになった医師もいる。観光や宿泊施設でも湯治プランを作ったり、イベントを企画したりと、楽しみながらの湯治生活をサポートしている（図 7）。

湯治滞在から移住へ

長期滞在から移住をし、豊富町と周辺地域に80名ほどが移住している（移住：半年程度湯治滞在をしている、または住所を豊富町に移している人とする）。何年も豊富に住んでいる方もいるが、ある程度の体調となり地元に帰っていく人もおり、入れ替わりはあるが、この数年は近隣町村も含め80名程度が湯治をきっかけに移住している（図5）。全身に症状があったり、生活に支障をきたすほどの状態から湯治を始めていく場合、体調の改善を感じていくと働きながら湯治をすることもある。職種としてはサービス業や清掃、運送、酪農など……。湯治滞在の間にアルバイトをし、湯治＋アルバイト＋生活改善＋運動で体調を整え、日常生活ができる自信をつけていくこともある。

私自身、なかなか改善できないアトピー性皮膚炎を抱え、生活に支障をきたし、睡眠障害もあって人並みに働くことができずにいた。治りたい・元気になりたいという思いの一方で「どうせよくならない」「このまま自分がいる価値なんてないのでは」と思いながら10年前、湯治生活を始めた。温泉に入ること以外に健康相談員に相談したり、とりとめのない話をきいてもらったりしていた。長期滞在から生活拠点を豊富町に移し、体調を整えながら自分のスタイルに合わせた働き方や生活を見つけていく人たちと出会えた。宿泊施設の方には肌や体調の改善を一緒に喜んでもらい、時に話を聞いてもらい、背中を押してもらってきた。

皮膚疾患のことをよく知らない町民も、湯治客が町のスーパーや飲食店にいることを特に気にしない（見た目に症状があるとジロジロ見られたり、振り返られたりした経験がコンプレックスとなっている。「気にしない」のはありがたいことである）。わざわざ肌を隠さずとも過ごせることがこんなに楽なことだと知らなった。卑屈な自分を卒業し、大いなる自然の力を肌で感じ、「生かされている」と思う日々である。

湯治の感想 公式ホームページより一部抜粋

・日々の変化は実感しにくいが、2週間後に気づいたら最初よりも良くなっていることを実感（29歳男性：ながしさん）。

・「入浴は1日1回10分、運動は20分～30分無理のない範囲で頑張ろう」と目標を決めた。2週間で顔がつるつるになった。3週間後には手もつるつるになって驚きました（30歳男性：田中さん）。

・脊柱管狭窄症の知人が豊富温泉に通い改善したと聞き、湯治を開始。約半年後杖が不要になるくらい改善。まったく痛みがないというわけではないが、ずいぶん症状が緩和され、自宅の畑作業やボランティアを続けています（70代男性：くぅさん）。

・湯治期間は3か月。アトピーはほぼなくなったが、豊富に来た時は顔と耳の裏から汁が出てマスクができなかった。湯治に来ている人たちとは同じ辛さを分かり合えるのですぐに仲良くなれ、おかげで楽しい、濃い毎日でした（35歳女性：I子さん）。

・約1か月滞在、温泉がどこまで効果があったのかはわからない。ただ一番良かったと思うのは、コンシェルジュデスクや宿泊施設の方々からサポートを受けながら治療をできたこと。一番つらい時期を支えてもらった（39歳男性：トクサン）。

おわりに

湯治の仕組みでかかわりあう人が増えて連携ができてきている。『ミライノトウジ』（図7）の形は皮膚疾患に限らず、温泉を活用した療養、健康づくりに生かすことができる。これまでの移住した方々の現状を思うと、新しい生活の仕方・生き方をする場所ともなっている。私のように看護職などの専門職で皮膚疾患を抱えながら従事している方、是非一度豊富温泉に来てこの環境を味わっていただきたく思う（介護職の方も）。温泉療養の仕組みの充実は、心身ともに健康となり、魅力的な町づくりの充実にもつながっていくと考える。