

やどろへえ  
堀江病院広報誌



堀江新池は外周がちょうど1kmの遊歩道となっており健康増進のためにウォーキングやジョギングを行うには最適な場所です。景色も良く爽やかに吹く風に心が癒やされストレス解消にもなります。

Topics

- ② うつ病治療講演会 参加報告
- ③ 新人紹介
- ④ 猫との暮らしについて
- ⑤ マラソンと私 PartⅢ
- ⑥ 中堅者研修



# うつ病治療講演会 参加報告

薬局 行廣 岳男

令和8年1月19日、堀江病院を会場にして大塚製薬主催の講演会が開催され、私も参加しました。演者は愛媛大学大学院医学系研究科 精神神経科学 准教授の伊賀淳一先生で、令和7年12月に改訂された「うつ病診療ガイドライン」について解説してくださいました。伊賀先生はガイドライン作成メンバーの一人でもあります。

当日、会場には50人ほどが詰めかけ、伊賀先生も人数の多さと熱気に驚かされていました。講演ではうつ病治療の基本的な流れの話、抗うつ薬の増強療法の話、さらには評価尺度を用いた治療の有効性の話など、業務に役立つ話が多く聴けました。ガイドラインは日本うつ病学会のホームページで公開されていますので、興味のある方はぜひご覧ください。

思い返せば、私が働き始めた20数年前はSSRIと呼ばれる新しいタイプの抗うつ薬が登場した頃でした。世間的にもうつ病がようやく病気として認識され始めた時代です。あれから20年…今では企業でのストレスチェックが義務化され、うつ病の早期発見・早期治療への取り組みが広がっています。さらに新しい抗うつ薬や抗精神病薬の併用療法（増強療法）も保険適応されて、薬物治療の選択肢も増えました。

より良いうつ病治療を提供できるよう、これからも日々研鑽を積んでいきたいと思えます。





## 猫との暮らしについて



どこで生まれてどこで育ったのかわからない野良猫さん。保護されて縁があって我が家に住むことになりました。

警戒心が強く懐くまでかなり時間がかかりました。あれからもう8年ほど。いまだに人が来たら隠れてしまいますし、餌を食べるときには警戒モード。間借りして住んでいると思っているんじゃないでしょうか?! そんな感じで猫はマイペースな生き物だといわれますが、人の暮らしにそっと寄り添ってくれる生き物だとも思うのです。



お腹が空いたら  
同じ場所で  
待機を試みたり



朝は窓辺から  
鳥とお話してみたり



撫でてもらいたい時には  
そっと隣に座ったりしてみたり



天気のいい日は  
日向ぼこしてみたり



人が寝るまでは  
同じ部屋にいるけど  
寝床につくとついてきたり



静かに日常に紛れて生活している。

満足そうに寝ている姿をみると「これでいいんだよ」といわれている気がする。ニャーとしか鳴かないけどそこにいるだけで偉大な存在です。

外来Ns 橋本



# マラソンと私 PartⅢ

5病棟 野本 隼

「走ることは、自分を信じること」。その答えを探しながら1歩ずつ走り続けて、気づけば13年の月日が流れていました。私のフルマラソンへの挑戦の幕開けは、2012年の「第50回愛媛マラソン」でした。無我夢中でゴールを目指したあの日から、53回、57回、60回……と、私は伊予路の風を受けながらこの町を走ってきました。

もちろん、良い思い出ばかりではありません。第59回大会のように、エントリーしながらもコロナ禍で中止を余儀なくされた年もありました。しかし、そんな中でも、職場の仲間たちとタスキを繋いだ楽しい記憶もあります。「eat5時間リレーマラソン」や「お城下リレーマラソン」で、白衣を脱ぎ、病院のスタッフと共に汗を流した時間はかけがえのない思い出です。またできれば参加したいと考えています。そんなスタッフとの楽しい活動が走りの楽しさを教えてくれたのかもしれない。

この1年、私はさらに限界を塗り替えるべく、年間走行距離は2,200kmに達しました。雨の日も風の日も凍える夜も、自分と向き合い続けたこの1年。そのすべては、わずか「1分」「1秒」を削り出すための戦いでもありました。

その自信を胸に迎えた、「第63回愛媛マラソン」。初出場から13年、これまでの経験のすべてをぶつけました。35キロを過ぎ、足が鉛のように重くなったとき、私の背中を押ししたのは、「2,200キロ走ってきた自分」への信頼でした。「ここで諦めたら、応援してくれるみんなに顔向けできん!」。そんな想いが1歩を踏み出す力になりました。そして、ついに掴み取った、自己ベスト7分更新。

私のマラソンにおいてのこの「7分」は、1年間の血の滲むような努力がようやく形になる、果てしなく重い数字です。フィニッシュで視界がにじんだのは、それが自分とのこの1年間の答え合わせだったからです。

「自分にできることを、自分にできる範囲で」。この信念が、13年かけて私をここまで連れてきてくれました。2026年、そしてその先へ。これからも感謝を忘れずに走り続けます。この文章をお読みのあなたも人生に何か1つ打ち込めるものが見つかることを願っています。1つのきっかけが人生をこんなにも豊かにしてくれます。



## 13年の感謝を込めて Keep Running!

## 中堅者研修

令和8年2月21日にアビリティセンターから講師をお迎えして研修を行いました。

### タイトル

組織力を高める  
「自分自身をパワーアップしよう」

### 参加人数

22名

### 内容

コミュニケーション能力を養うためのゲームなどを行い、組織の中で必要なスキルを習得することを目的とする



HORIE HOSPITAL

医療法人 佑心會  
**堀江病院**

〒799-2652 愛媛県松山市福角町甲 1582 番地  
TEL089-978-0783 (代表) FAX089-979-1950  
<http://www.horie-hp.jp/>



- 佑心會相談支援事業所
- 共同生活援助 いこいの家

堀江病院 松山

検索



〈交通案内〉

松山中心部から車で20~30分(松山—北条バイパスからすぐ)

JR堀江駅から徒歩で約10分

伊予鉄バス堀江停留所から徒歩で約10分