石垣山城

相模原市中央区　小沼　博

相模原支部では毎春、お城めぐりハイキングを企画し、参加された皆様方からまずまずの好評を得、今日まで続いております。常連さんもいますし、時々来てくださる方もおられます。小学生だった子が立派な女性となって現れ、驚いてしまったこともございます。

普通お城と聞くと、一国一城制になってからの、立派な天守を持つお城を思い描くことでしょう。神奈川周辺のお城は違います。ほとんどが土の城で、知らなければただの山、自然地形にしか見えません。

しかし、知ってしまい「心眼」を持つようになると、土塁、堀切、矢倉台などが現前し、深い空堀には、鋤と鍬で働いている人たちが見えてきます。帯曲輪で、敵の弓と鉄砲で打ちのめされる足軽。本丸ではこの戦どう始末をつけるか思案している御屋形様。「心眼」を持つと、土くれがダイヤモンドに代わります。

ダイヤモンドが欲しいそこのあなた、どちらのお城に参りましょうか？

ズバリお勧めは、秀吉が北条征伐のために築いた「小田原石垣山一夜城」。淀君にも家康にも千利休にも出会えますよ。令和8年春の相模原支部ハイキングではそこに行きます。

小田原駅からバスで登り、お城見学の後は、海風を感じながらみかん畑を歩いて下り、ふもとで再びバスに乗って、駅へと戻る約3・5キロのコースです。

さて、石垣山城の見どころは、大津石垣職人集団穴太衆（あのうしゅう）が積んだ高石垣。箱根ターンパイクができる前は水が豊富だったといわれる井戸曲輪。眼下に見下ろす小田原城。

でも何といっても、ここはドラマでおなじみの戦国豪華キャストが集合したところ。想像するとワクワクします。秀吉と家康が連れションした場所で、用を足してはなりません。1日以上30日未満の拘留と相成ります。ご注意を。

桜咲く春、相模原支部お城めぐりハイキングへのご参加お待ちしております（**開催案内8面**）。

（**次回は小机城**）

◇

「お城の歩き方」と題し、神奈川県保険医協会・相模原支部の恒例行事「城跡ハイキング」でガイドを務める小沼博先生に5回にわたりご寄稿いただきます（毎月15日号に掲載予定）。

書評

何歳からでも人生はやり直せる

三浦郡葉山町　井上　惠美

この本は死を直前にした人々が語る「後悔の言葉」を通して、後悔のない人生を送るためのヒントを与えてくれる一冊だ。40年近く高齢者専門の精神科医として6千人を超える方々と向き合ってきた筆者が、死の直前に高齢患者が語る「後悔の言葉」を聞き集め、生き方を変えるための思考と行動の指南をまとめてある。2022年に「80歳の壁」が年間のベストセラーにもなった著者である。

『医師しか知らない
死の直前の後悔』
著者：和田秀樹
小学館
2025年11月
1,100円（税込）

この本に多く書かれた高齢患者たちの残した言葉や、それに基づく著者の考え方が、我々の人生を変えるきっかけになると言える。

「もっと挑戦すればよかった（お金、夢、学びなど）」／「本音を伝える勇気（人間関係）」／「もっと自分の体と心の声を聞けばよかった（健康や医療）」／「不安や心配ばかりで人生を楽しめなかった（お金）」／「もっと自分の人生を楽しめばよかった（人生全体）」など、人間関係やお金、健康、人生全体など多岐にわたるテーマを含んでおり、読んだ人の生き方を見つめ直し、後悔のない人生のための助言を載せている。

本書の前半は「やらなかった後悔」がどれほど人生に深く残るかが語られ、挑戦や経験を先送りにすることで生ずるリスクが具体的に伝わる内容だ。

中盤では本音を伝えられなかったことや、仲たがいを放置したことなどの、人間関係にまつわる深い後悔が取り上げられている。言葉にしないまま時間が過ぎてしまうことの重さが述べられている。

後半では、健康やお金、人生全体の後悔が語られ、今から変えるための具体的な行動指針が示されている。

死にゆく人の言葉は、決してネガティブでなく「どう生きるか」の道標になる。「次の機会はもうないかもしれない」、「やるなら今しかない」と考えて、やりたいことをやり、悔いのない人生を手に入れること。また、どのような年齢であっても自分の人生の中で今が一番若い日であり、人生の時間は有限なので、後悔を減らし挑戦とつながりを増やすために、今日からの自分の生き方を見直そうと結んでいる。

歯科のコーナー

中医協 3月1日実施「随時改定」

金パラ「引き上げ」

2026年3月1日から歯科用貴金属の随時改定が実施されることに伴い、「歯科用貴金属」に関わる下記点数（うち保険医療材料料の部分）が一部改正。「金パラ」材料料を含む歯冠修復・欠損補綴の点数が一部変更となり、「金パラ」、「14K」、「銀合金」等の点数は全て「引き上げ」となる。変更点は**左表**のとおり（単位は「点」。太字が今回変更）。今回の随時改定は、昨年10月～12月の素材価格を参照して2026年3月1日告示価格に反映される。現行制度では、乱高下する金パラ市場価格が保険点数である告示価格（材料料）へ適正に反映されないという問題がある。引き続き、協会・保団連として厚労省へ抜本的解決を求めていく。

◆金属歯冠修復（装着・装着材料料は別）

		インレー（修形・KP）		冠形態（PZ）					
		単純	複雑	前歯3/4冠接着冠	臼歯4/5冠接着冠	FMC	前装MC（前歯・B/支台歯）	前装MC（前歯・単冠）	前装MC（小臼歯）
乳歯	銀合金	214	333	－	－	531	－	－	－
前・小臼歯	金パラ	583	1,065	1,333	1,273	1,663	2,674※2	2,670※2	2,600※2
	銀合金	214	333	429	369	531	1,333※2	1,329※2	1,259※2
	14K（前歯限定）	－	2,849	3,573	－	－	－	－	－
大臼歯	金パラ	766	1,349	－	1,649※1	2,141	－	－	－
	銀合金	228	349	－	392※1	558	－	－	－

根面板	金パラ	前・小臼歯	586
		大臼歯	769
	銀合金	前・小臼歯	217
		大臼歯	231

キーパー付根面版 ※磁性アタッチメント	金パラ	前・小臼歯	1,561
		大臼歯	1,845
	銀合金	前・小臼歯	829
		大臼歯	845

※1 大臼歯の4／5冠は、「生活歯」かつ「ブリッジ支台」である場合に限られる。
※2 前装MCは、前歯あるいは「ブリッジ支台である小臼歯」に限られる。

◆接着冠

	前歯	小臼歯	大臼歯
金パラ	1,331	1,271	1,647
銀合金	427	367	390

◆線鉤

	双子鉤	二腕鉤（レストつき）
14K	1,665	1,270

◆鋳造鉤

	双子鉤		二腕鉤（レスト付）			ローチのバークラスプ	
	大大・大小	犬小・小小	大臼歯	小臼・犬歯	前歯	1歯	2歯以上
金パラ	1,808	1,471	1,303	1,164	1,097	1,788	1,808
14K	3,315	2,746	2,726	2,149	1,710	3,295	3,315

◆ポンティック

鋳造	金パラ	小臼歯	1,893
		大臼歯	2,370
	銀合金	大・小臼歯	510
レジン前装金属	金パラ	前歯	2,344
		小臼歯	2,093
		大臼歯	2,430
	銀合金	前歯	1,277
		小臼歯	731
		大臼歯	591

◆コンビネーション鉤　【金パラ】

大臼歯	小臼・犬歯	前歯
777	708	675

◆バー　【金パラ】

鋳造	2,940

◆支台築造（装着料含む）

	メタルコア（間接法）
前・小臼歯	241（319）
大臼歯	320（411）

※（　）は6歳未満の乳幼児もしくは著しく歯科診療が困難な者の加算点数

＊お問合せは歯科保険診療対策部（TEL 045－313－2111）まで。