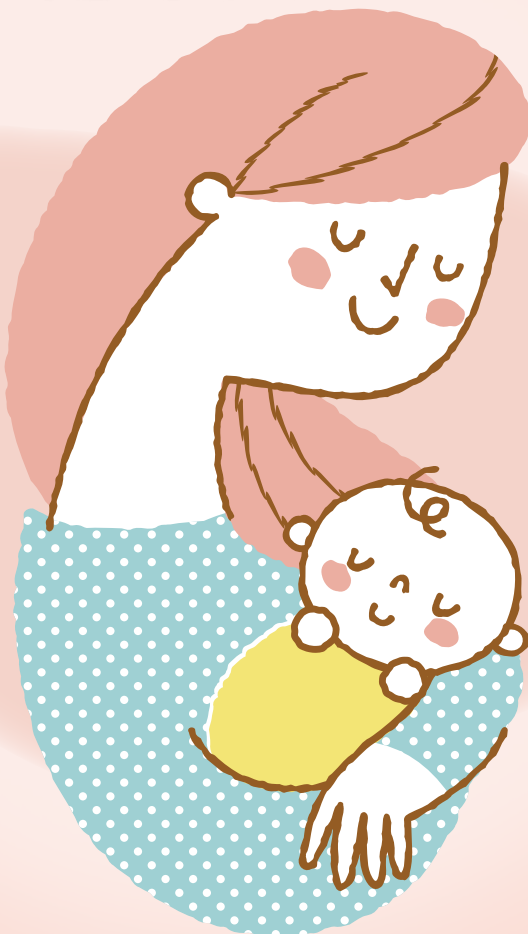


えがお

子どもの発熱
あわてないために



／ CONTENTS ／

子どもの急な発熱、どうしたらいい？

妊娠中から産後まで

地域のママ・パパを支えます

透析中にもできる！ 身体を守る「腎臓リハビリ」

NEWS 医療お便り「えがおプラス」／高額療養費制度

知っておきたい！

子どもの急な発熱、 どうしたらいい？

お子さんの急な発熱は、よくあることです。平日の日中であれば、かかりつけの医療機関に相談しやすいと思いますが、夜間や休日になると、当番病院を受診したほうがいいのか、それともかかりつけが開くまで待ったほうがいいのか、迷うこともあると思います。

今回は、お子さんが発熱したときに、どのような場合に受診したほうがいいのか、また、ご家庭でどのように対応すればいいのかについてご紹介します。



熱が出たときは

熱があっても、元気に遊べて、すやすや眠れているようであれば、すぐに受診する必要はありません。

ただ、年齢やお子さんの様子によっては、夜間や休日でも受診したほうがよい場合があります。

生後4か月未満のお子さん

生後4か月未満のお子さんは、通常、熱を出す時期ではないため、重篤な病気でないか心配です。夜間や休日であっても受診してください。



4か月以上のお子さん

次のような症状があったら、夜間や休日でも受診してください。

- ☐ 元気がなく、ぐったりしている
- ☐ ずっと、うとうとしている
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 呼吸が苦しそう
- ☐ けいれんがある



解熱剤の使いどき

解熱剤は、処方箋に「38.5℃以上で使う」と書かれていることがありますが、使わなければいけないというわけではありません。解熱剤は、病気そのものを治す薬ではないからです。

眠れない、水分がとれないなど、お子さんがつらそうなときに使ってください。熱が少しでも下がることで、眠れたり、水分がとれたりすることがあります。座薬も飲み薬も、成分は一緒です。かかりつけの医療機関で相談して、熱が出たときのために置いておくとよいと思います。



こんな時の対応は...

熱が上がっているときと、上がりきったとき

熱が高いときは2パターンあります。「熱が上がっているとき」と「熱が上がりきったとき」です。

熱が上がっているときは手足が冷たくなったり、ふるえたりして、寒がることがあります。このようなときは、温めてあげましょう。熱が上がりきると手足が熱くなり、暑がるようになります。このようなときは、洋服や掛け物を減らしてあげましょう。解熱剤を使うのであれば、このタイミングが効果的です。



頭やおでこを無理に冷やす必要はありません

頭やおでこを冷やそうとしても、お子さんが嫌がる場合は、無理に冷やす必要はありません。

少々冷やしたからといって、熱が下がるものではないからです。熱を下げることを考えるのではなく、お子さんにとって快適な環境を作ってあげることがよいと思います。



家でゆっくり休むことも治療の一つ

非常に具合が悪い様子がなければ、夜中は無理に受診せず、おうちでゆっくり休ませてあげましょう。

熱があるときは、大人もそうですが、食欲が落ちることが多いです。食べられないときは無理せず、十分な水分をとることが重要です。家でゆっくり休むことも治療の一つと言えます。



お子さんが発熱した時は、熱の高さだけでなくお子さんの様子を見てみましょう。ご紹介したことは夜間や休日受診をするときの判断材料として参考にしてください。

ただそれでもお子さんの受診に迷うことがあると思います。

困ったときは気軽に医療機関や相談所を活用してみてください。

小児科 中田 節子医師
日本小児科学会専門医
周産期(新生児)専門医



受診に困ったときは

●小児救急電話相談 #8000

〈受付時間〉平日：19時～翌朝8時 土日祝：8時～翌朝8時
看護師や保健師などからお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などについてアドバイスを受けられます。

●公益社団法人 日本小児科学会 こどもの救急 (ONLINE-QQ)

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。
(対象：生後6か月から6歳まで)



●松本市立病院 小児科

お問合せ：☎0263-92-3027 (病院代表)

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	○	○
午後 (予約制)	慢性疾患 (第1, 2, 3, 5) 7・8か月検診 (第4)	乳児検診	予防接種	予防接種 (第1, 2) 慢性疾患 (不定期)	慢性疾患

※午前中は予約不要です。
※午後の慢性疾患は再診患者さんのみ受け付けております。
※水曜日の夜間は、松本市立病院が小児の当番病院を担当しています。

妊娠中と産後の 地域のママ・パパを支えます

松本市立病院は、妊婦検診を中心とした外来診療を行っています。
妊娠中のサポートはもちろん、産後のケアや育児の学びの場を
通して、安心して子育てが出来るようにお手伝いします。



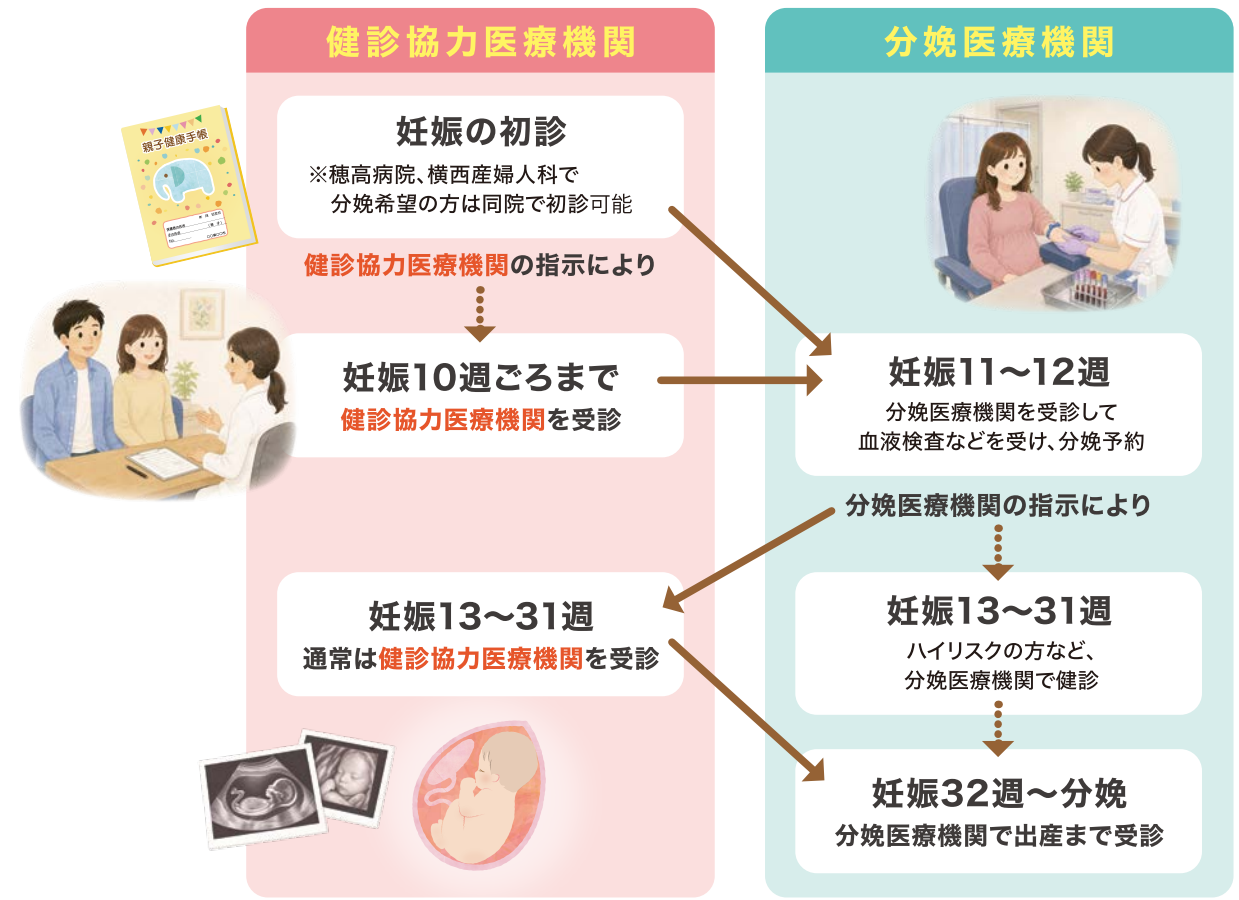
妊婦健診

妊娠中の体調やおなかの赤ちゃんの成長を確認し、
安心して出産の日をむかえられるようにサポートしています。



妊婦さんの 基本的な診療体制

中信(松本・大北・木曽)地域で出産を予定する場合、
妊婦健診から分娩まで医療機関のかかり方は以下のとおりです。



共通診療ノート(中信地域(松本・大北・木曽)出産・子育て安心ネットワーク協議会)より

松本市立病院は健診協力医療機関です。

妊婦健診では、ちょっとしたことでも医師や助産師等にお気軽に相談してください。
また当院の産科では通常の外来(診察・検査・お薬の処方)も行っております。
地域のお産を控えた妊婦さんの支えとなれるように、励んでまいります。

産後ケア

出産後は、赤ちゃんとの生活に慣れるまで
大変なことがたくさんあります。
助産師や看護師が、ママの休息や育児の
サポートを行います。



〈スケジュール〉

宿泊	日帰り
【1日目】 9:30 受付(総合受付) 4西病棟へ移動 助産師と予定の確認 10:00 産後ケア 12:00 昼食 13:00 産後ケア 18:00 夕食、入浴 22:00 消灯	【1日目】 9:30 受付(総合受付) 4西病棟へ移動 助産師と予定の確認 10:00 産後ケア 12:00 昼食 13:00 産後ケア 16:00 終了
【2日目】 7:30 朝食 9:30 産後ケア 12:00 昼食、おやつ 16:00 終了	
料金 (松本市在住の場合) ●宿泊: 5,500円/日 ●日帰り: 500円 ※金額はクーポン利用時 ※開催は平日のみ ※宿泊時は駐車料金500円	

ご予約・詳細について

テオテ産後ケア(右QRコード)にて予約を受け付けております。
詳細情報も掲載しているので、ご確認ください。



お問合せ先 担当: 4階西病棟 ☎0263-92-3027(病院代表)

産後ケアでの過ごし方

過ごし方の参考です。
ご本人の意向に沿って自由に
過ごしていただけます。

- * 休息
- * 授乳支援
- * 育児相談
- * ベビーマッサージ
- * 理学療法士による
お母さん向け
産後リハビリ・マッサージ
- * パートナー参加型
(+500円)



参加
無料

ままぱぱクラス

妊娠中に気をつけたいことや、やさしい抱っこの
仕方などが学べるお役立ち講座です。

令和8年度の開催は
残り2回になります!



令和8年 10月17日(土) ※申込期限: 10月5日
時間: 13:30~15:30

令和9年 1月23日(土) ※申込期限: 1月11日
時間: 13:30~15:30

- 参加費用: 無料
- 持ち物: 母子手帳・パパ手帳(お持ちの方)

ご不明点や
気になったことは
お気軽に問合せください



お問合せ先 担当: 産科外来 ☎0263-92-3027(病院代表)



透析中にもできる！

身体を守る「腎臓リハビリ」

腎臓リハビリは、透析患者さんを対象とした運動機能を低下させないためのリハビリです。当院では令和4年9月から腎臓リハビリを開始して以降、透析患者さんの継続的な運動機能の維持に力を入れています。



独自の腎臓リハビリプログラム

パタカラやあいうべ体操でお口を潤した後に、寝たまの筋トレで足腰を強化します。最後は名物「信濃の国」の合唱体操で楽しく締めて、笑顔と活力が湧く充実のリハビリプログラムです。

当院の腎臓リハビリは外来透析患者さんの約半数の方が参加し、その95%以上が3ヶ月以上楽しく継続中です。患者さんの体力に合わせたメニューと定期評価によるサポートでいつまでも動ける身体づくりを支えます。



30分

ストレッチ ▶ 口腔体操 ▶ 信濃の国体操 ▶ 有酸素運動

ゴムバンド、ボールを使った抵抗運動

エルゴメーター

透析患者さんの運動の必要性

血液透析は、週3回4時間程度の透析時間が必要になります。透析中は長時間同じ姿勢でいることから筋力の低下につながります。透析を開始してから長く健康であるためには、意識して運動を取り入れることが大切です。

透析を開始してから活動的に過ごすために、運動は継続的に取り組みたいです。



NEWS



「はたまるくん」
松本市立病院 公式キャラクター

病院からの
医療お便り

えがおプラスを発行しました

広報誌以外にもさらに皆さんに医療の情報を発信するために、病院で新たに医療お便り「えがおプラス」を発行しました。

当院の医療スタッフがそれぞれの専門分野の医療情報を発信しています。患者さんや地域にお住まいの方にとって、健康や医療について考えるきっかけとなれば幸いです！



大腸カメラのタイミングは心配になったその時です
小さなネリブのうちに切除することで予防につながります

大腸がんは予防できる？

大腸がんは、早期発見・早期治療が重要です。大腸がんは「大腸がん検診」で、大腸がんの早期発見・早期治療が重要です。大腸がんは「大腸がん検診」で、大腸がんの早期発見・早期治療が重要です。

大腸がんは、早期発見・早期治療が重要です。大腸がんは「大腸がん検診」で、大腸がんの早期発見・早期治療が重要です。

生きるということ

生きるということは、自分自身と向き合い、自分自身を大切にすることです。生きるということは、自分自身と向き合い、自分自身を大切にすることです。

生きるということは、自分自身と向き合い、自分自身を大切にすることです。生きるということは、自分自身と向き合い、自分自身を大切にすることです。

2026年8月から、高額療養費制度の一部が見直されました

そもそも高額療養費制度とは

高額療養費制度は、医療費の自己負担が1か月の上限額を超えた場合、その超えた額が支給される制度です。2026年8月から、自己負担限度額の見直しや「年間上限」の新設など、制度の一部が変更となりました。

※個室料金に変更した場合の差額ベッド代、入院中の食事代など制度に含まれない金額もございます。



これらの変更により長期的に高額な医療費を負担している方などの負担軽減につながる場合があります。

変わったところ

- ① 年間上限額が新設されました。
- ② 月ごとの自己負担限度額が一部変更となりました。

▶ 詳細は厚生労働省などでも紹介しております。
また当院で説明をお求めの際は総合受付にて承っております。



厚生労働省ホームページ
高額療養費制度を利用される皆さまへ

第15回 松本市立病院 病院祭

10.24(土)

10:00～15:00

入場無料

地域とともに歩む、未来を支える医療の力



波田支所で行われる波田地区文化祭も同日開催です

講演

●特別講演

時間 13:00～14:00

元NHK「おかあさんといっしょ」の第9代目うたのお兄さん。
現在は歌手・俳優としての活動に加えASK認定依存症予防教育アドバイザー、がんサバイバーとして、自身の経験を生かした講演や啓発活動に取り組まれています。

講師：杉田 あきひろ さん



イベントブース

- 健康相談・測定
- 白衣で写真撮影
- フレイル相談
- 消防車・救急車展示
- ACP相談
- 足形・手形スタンプ
- 心臓マッサージ体験
- ほぐしヨガ体験
- 運転シミュレーション
- 缶バッチづくり
- スタンプラリー
- 笑い文字
- 細胞の世界を探検

お待ちしております♪

前回の病院祭の投票により病院公式キャラクター「はたまるくん」が誕生しました！
紹介ブースもございますので是非覚えてください。



「はたまるくん」
松本市立病院 公式キャラクター

食べ物

- ハンバーガー
- ルーローハン
- 焼き鳥
- 焼きそば
- 巨大カステラ



絵本に出てくる
巨大カステラを
見てみよう！ 食べてみよう！

主催：にこにこフライパン



展示

- 緩和ケア
- 災害時の必要物品
- 出前講座
- 放射線ってなに？
- 院内デイケアの作品展示



駐車場は立体駐車場か地下駐車場をご利用ください

〈その他のイベント〉

●ままぱぱクラス

※申込期限10月5日

日時：10月17日(土) 13時30分～15時30分

妊娠中に注意したいことや、産後の育児のお役立ち情報を一緒に学びます。

●フレイル教室

日時：11月28日(土) 13時30分～15時00分

フレイル対策を医師、リハビリスタッフ、歯科衛生士などの医療スタッフが各専門分野から紹介します。

病院のイベント開催情報などを投稿しています！

Follow me!



病院の最新の情報はホームページをご覧ください！
<https://www.mt-hsp.jp>



松本市立病院 広報誌
～松本西部地域の安心を支える～

えがお

2026年10月1日発行

●発行 松本市立病院
長野県松本市波田4417番地180 ☎0263-92-3027(代表)
●編集 小児科×産科×腎透析センター×広報室
●制作 株式会社 日本広告

