

4

にんしんこうけつあつしょうこうぐん 妊娠高血圧症候群 (妊娠性高血圧综合征)



血圧が140/90 mmHg以上の人には妊娠高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠前から高血圧の人でも妊娠高血圧症候群と診断されます。

血圧が140/90 mmHg以上の人には妊娠高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠前から高血圧の人でも妊娠高血圧症候群と診断されます。

Q: 体の中で何が起るの？

A: 子宮の中で胎盤が作られるときに、血管にダメージを与える物質がでてしまう人がいます。そのために、いろいろな臓器の血管にダメージを受けてしまいます。

Q: 体内で何が起こりましたか？

A: 子宮内胎盤が形成される時、体内で血管にダメージを与える物質がでてしまう人がいます。そのために、いろいろな臓器の血管にダメージを受けてしまいます。

Q: なぜ怖い症状なの？

A: 妊娠高血圧症候群がすすみ、腎臓や肝臓などへの血液の流れが悪くなることによって、ママに悪い影響を残す可能性があります。また、胎児に栄養や酸素を送る胎盤にも血管がたくさんあって、そのはたらきが悪くなると、胎児が大きくならなったり、元気がなくなったりして、ついには、胎児が亡くなってしまいうという最悪の結果になることもあるからです。

Q: なぜ怖い症状なの？

A: 妊娠高血圧症候群がすすみ、腎臓や肝臓などへの血液の流れが悪くなることによって、ママに悪い影響を残す可能性があります。また、胎児に栄養や酸素を送る胎盤にも血管がたくさんあって、そのはたらきが悪くなると、胎児が大きくならなったり、元気がなくなったりして、ついには、胎児が亡くなってしまいうという最悪の結果になることもあるからです。

Q: どうして症状が起るの？

A: 高血圧になる理由
全身の血管がダメージを受けると、血液が流れにくくなって、血管から血圧を高くする物質もでてきます。そのために、血圧が高くなってしまいます。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などに悪い影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいかると、けいれんをおこしたりすることもあります。

Q: 症状はなぜ起るの？

A: 発生高血圧の原因
全身の血管がダメージを受けると、血液が流れにくくなって、血管から血圧を高くする物質もでてきます。そのために、血圧が高くなってしまいます。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などに悪い影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいかると、けいれんをおこしたりすることもあります。

A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくる場所)の血管がダメージを受けると、ふつうはもれない血液の中のたんぱくが、尿の中にもれるようになります。これは腎臓がダメージを受けているというサインなのです。

A: 出現蛋白尿の原因

腎臓(血液から尿をつくる場所)の血管がダメージを受けると、ふつうはもれない血液の中のたんぱくが、尿の中にもれるようになります。これは腎臓がダメージを受けているというサインなのです。

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

1. 体重について

胎児のためにも十分な栄養とバランスの取れた食事にして下さい。スナック菓子などを食事のかわりにしないで済ませましょう。体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8～10kg ぐらいの増加がよいでしょう。

2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、妊娠していないときよりもすずみにしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分のかわりにつかってみるとよいでしょう。妊娠高血圧症候群といわれたときは、1日の塩分は、7～8gがよいといわれています。この表は、塩分の目安です。参考にして下さい。

食品名	目安	塩分量
食パン	6枚切り1枚	0.8g
生うどん	約1人分	1.8g
そうめん	約1人分	3.0g
生中華麺	約1人分	0.3g
しょうゆ	5cc(小さじ1)	1g
ソース	10cc(小さじ2)	1g
マヨネーズ	40g(大さじ山もり2)	1g

引用:塩分表

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

3. 体を休めること

妊娠すると疲れやすくなります。十分な睡眠と、リラックスしてすごせる時間をつくりましょう。妊娠高血圧症候群の症状がでたら、血液の流れをよくするために、リラックスすることが大切なのです。妊娠中に適度な運動をすることはとてもよいですが、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休めることの方が大切です。そのため、入院することもあります。体を休めることによって、状態が悪くなることをふせぎますし、胎児に十分な栄養と酸素を送ることができます。

为了生出健康的宝宝而应该注意的事项

1. 关于体重

为了胎儿着想，也应该保持营养丰富均衡的饮食生活，切忌把零食当饭吃。关于体重，虽然也根据孕前体重的不同而不同，但基本上孕期内增重8～10公斤以内为宜。

2. 关于盐分摄取

为了预防妊娠期高血压综合征，饮食应当减少盐分摄入。比如说，饮食调味比孕前更清淡，用醋、柠檬等酸味调料来代替盐。如果发生妊娠期高血压综合征，一日内摄取的总盐分应当在7～8克为宜。

下表为盐分的常见含量表。请参考。

食物名	参考值	盐分含量
切片面包	1片(6片装包装)	0.8g
生乌冬	约1人份	1.8g
素面	约1人份	3.0g
生中华面	约1人份	0.3g
酱油	5cc(1小勺)	1g
日式酱汁	10cc(2小勺)	1g
蛋黄酱	40g(堆满2大勺)	1g

引用:盐分表

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

3. 充分休息，保持体力

怀孕时非常容易疲劳。要保证好充分的睡眠时间以及放松时间。如果出现妊娠期高血压的症状，为了让血液循环变得更畅通，好好放松休息是十分重要的。怀孕时适当运动是好事，但出现妊娠期高血压的症状后，好好休息才更重要。因此，有时也需要住院。充分休息，便可以防止状态恶化，可以给胎儿提供充足的营养与氧气。