

# 4

## 妊娠高血圧症候群

### (Hypertension artérielle gravidique)



血圧が140/90 mmHg以上の人は妊娠高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠する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: 体の中で何がおこるの？

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うけてしまいます。

#### 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って、胎児が大きくならなかつたり、元気がなくなつたりして、ついには、胎児が亡くなってしまうという最悪の結果になることもあるからです。

#### Q: どうして症状がでるの？

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。

A: たんぱく尿が出る理由  
腎臓(血液から尿をつくる)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うけているというサインなのです。

On diagnostique une hypertension artérielle gravidique quand vous avez une tension artérielle supérieur à 140/90mmHg. Cela s'adapte aux personnes hypertendues avant la grossesse également.

#### Q: Que se passe-t-il dans mon corps ?

A: Il y a des matières qui se détériorent au niveau des vaisseaux sanguins lorsque le placenta se forme dans l'utérus selon les personnes. Cela cause des troubles aux vaisseaux sanguins d'entrailles.

#### Q: Pourquoi c'est une maladie sérieuse ?

A: L'hypertension engendre des troubles de la circulation du sang aux reins et au foie, affectant sérieusement le corps de la maman. Il affecte également placenta, ce qui est préjudiciable au développement de l'enfant. Dans le pire des cas, il cause la mort du bébé.

#### Q: Qu'est ce qui cause cette maladie ?

A: Les causes de L'hypertension  
Les troubles de la circulation du sang provoquent les matières physiques qui montent le niveau de la tension artérielle, ce qui est préjudiciable au développement du bébé. L'endommagement du cerveau de la maman peut engendrer une convulsion.

A: Protéinurie (Albuminurie)  
Cela correspond à la présence anormale de protéines(essentiellement l'albumine) dans les urines. Cela indique, dans la majorité des cas une atteinte rénale. (signe que vos reins sont abimés)

## 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をしてください。スナック菓子などを食事のかわりにしないようにしましょう。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味にしたり、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。参考にご覧ください。

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>

## Ce que vous devez faire pour que le bébé soit en bonne santé

### 1. Poids

Une alimentation riche en nutriment et équilibrée est très important pour le bébé. Manger des snacks à la place d'un repas est un mauvais exemple. La restriction poids est basée sur le poids que vous aviez avant d'être enceinte, en general autour de 8-10 Kg.

### 2. Salinité

Il faut éviter de prendre trop de sel pour éviter l'hypertension gravidique. Vous pouvez mettre du vinaigre ou du citron à la place du sel. Si vous avez cependant de l'hypertension gravidique, la quantité d'assimilation est limitée à 7-8g. Veuillez utiliser la liste ci-dessous qui indique la quantité du sel.

Aliment	critère	quantité
pain de mie	un morceau par 6tranches	0.8g
Udon	par une personne	1.8g
Somen	par une personne	3.0g
Chukamen	par une personne	0.3g
sauce soja	5cc (un petit cuiller)	1g
sauce	10cc (2petits cuillers)	1g
mayonnaise	40g (2grands cuillers)	1g

·Udon: Grosse nuille blanche faite à partir de farine blé

·Somen: vermicelles de blé qui se mangent froid

·Chukamen: nouilles à la chinoise

Citation: tableau de la salinité

<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。

### 3. Repos

Vous ressentez de la fatigue très facilement pendant la grossesse. Il faut donc dormir suffisamment et prendre le temps de se détendre. Si jamais vous avez de l'hypertension, il est encore plus important de se reposer. Faire de l'exercice modérément pendant la grossesse est important sauf si vous avez l'hypertension. Quand votre corps est reposé, la circulation du sang s'améliore, ce qui permet d'envoyer suffisamment de nutriments et d'oxygène au bébé.