

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 (임신고혈압증후군)



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。

혈압이 140/90 mmHg 이상일 경우에 임신고혈압증후군(HDP)이라 진단합니다. 임신전부터 고혈압이 있었어도 임신고혈압증후군이라고 진단합니다.

Q: 体の中で何が起こるの?

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: 몸 안에 무슨 일이 생기나?

A: 자궁 안에서 태반이 만들어질 때, 혈관에 손상을 입히는 물질이 나오는 사람이 있습니다. 그렇기 때문에 여러가지 내장 혈관이 손상을 받기 쉬워집니다.

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おうという最悪の結果になることもあるからです。

Q: 왜 무서운 증상인가?

A: 임신고혈압증후군이 진행되면, 신장과 간 등으로의 혈액 흐름이 나빠지게 되고 산모에게 나쁜 영향을 줄 가능성이 있습니다. 또한 태아에게 영양과 산소를 공급하는 태반에도 많은 혈관이 있기 때문에, 이러한 작용에 나쁜 영향을 미치기 때문에, 태아가 자라지 못하거나, 건강하지 않게 되고, 급기야 사망에 이르게 되는 최악의 결과도 생길 수 있기 때문입니다.

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。

Q: 왜 증상이 발생되나?

A: 고혈압이 되는 이유

온몸의 혈관이 손상을 입게 되면, 혈액의 흐름이 나빠지고 혈관에서 혈압을 높이는 물질을 발생시키기 때문에 혈압이 높아집니다. 태반의 혈관이 손상을 입게 되면, 태아의 성장 등에 나쁜 영향을 미치거나, 산모 뇌의 혈관까지 손상을 입히게 되기 때문에 경련을 일으킬 수 있습니다.

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。

A: 단백뇨가 나오는 이유

신장(혈액으로부터 오줌을 만드는 부분)의 혈관이 손상을 입으면 일반적으로는 흘러나오지 않는 혈액중의 단백질이 오줌으로 흘러나오게 됩니다. 이것은 신장이 손상을 입었다는 신호입니다.

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>

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。

건강한 아기를 낳기 위해 주의해야 할 사항

1. 체중에 대해서

태아를 위해서도 충분한 영양과 균형 잡힌 식사를 해주세요. 과자 등을 식사 대용으로 하지 않도록 해주세요. 체중은 임신하지 않았을 때의 체중에 따라 다르지만, 대체적으로 임신 기간 동안에는 8~10 kg 정도가 적당합니다.

2. 염분에 대해서

임신고혈압증후군을 예방하기 위해서는 식사의 염분을 적게 해주세요. 예를 들면 임신을 하지 않았을 때보다 싱겁게 하거나, 식초나 레몬 등의 산미를 염분 대신 사용해 보는 것도 좋습니다. 임신고혈압 증후군이라 진단될 때 하루 염분섭취량은 7~8g 이 적당합니다. 표는 염분의 기준이니 참고해주세요.

식품명	기준	염분양
식빵	6 장 1 장	0.8g
우동	약 1 인분	1.8g
소면	약 1 인분	3.0g
생중화면	약 1 인분	0.3g
간장	5cc(1 작은술)	1g
소스	10cc(2 작은술)	1g
마요네즈	40g(2 큰술 가득)	1g

인용: 염분표

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

3. 몸을 쉬게 할 것

임신을 하면 쉽게 피곤함을 느끼게 됩니다. 충분한 수면과 안정을 위한 시간을 만듭시다. 임신고혈압증후군 증상이 나타나면 혈액의 흐름을 좋아지게 하기 위해 안정을 취하는 것이 중요합니다. 임신중 적당한 운동은 좋지만 임신고혈압증후군 상태가 나타나면 몸을 쉬게 하는 것이 더 중요하기 때문에 입원을 해야하는 경우도 있습니다. 몸을 쉬게 하여 상태가 악화되는 것을 막을 수 있고, 태아에게 충분한 영양과 산소를 공급할 수 있게 됩니다.