

妊娠高血圧症候群

高血圧の症状で判断します。

- ・ 血圧の上が 140mmHg 以上、下が 90mmHg 以上

その他、次のような症状も出ます。

- ・ 頭痛、チカチカと虫のようなものが目の前を飛ぶ
- ・ 尿のタンパクがプラス以上で何回も続く
- ・ 尿量が極端に少なくなり、むこうずねを押すとくぼみができ消えない
- ・ 1週間に 500g 以上の体重増加
- ・ 吐き気、胃痛

普通、症状は妊娠28週以降より、特に妊娠32週以降が出やすい時期です。

なぜ、妊娠高血圧症候群がおそろしいかというと……

- ・ 母体が痙攣をおこして、昏睡状態になります。
- ・ 胎盤が急にはがれ大出血を起こし、母子ともに危険になります。(常位胎盤早期剥離)
- ・ 母体の血管に痙攣が起こるため、胎盤への血液量が減り胎児に十分な栄養が届かず、低出生体重児や早産になったり、ひどい時には胎児が死亡することもあります。
- ・ 産後、母体に高血圧や腎臓病が後遺症として残る可能性があります。



★予防方法

- ① 定期健診は決められた時期に必ず受け、異常がないか確認しましょう。
- ② 食事は薄味にし、塩分・水分・カロリーを取り過ぎないようにしましょう。
- ③ 太りすぎないように、体重計にはまめにのりましょう。
- ④ 軽い運動と規則正しい生活をしましょう。
- ⑤ 過労にならないようにしましょう。

こんな人がなりやすい！

多胎妊娠

味付けが濃い

脂っこいもの甘いものが大好き

妊娠前から太っていて現在も太っている

以前、腎炎・妊娠高血圧症候群にかかったことがある

塩分の取りすぎ

年齢の高い方

妊娠してから体重増加が多い

★治療方法

- ① 安静が何よりも大切です。ご家族の協力を得て心身ともに安静にしてください。
 - ・ 自宅安静といわれたら、家事を減らしましょう。
 - ・ 入浴は長湯や熱い湯に入らないようにしましょう。
 - ・ 夫婦生活は避けましょう。
 - ・ お腹を締め付けないようにしましょう。
- ② お薬を飲みましょう。
 - ・ 安静が守られていないとお薬の効果は半減します。
- ③ 水分・塩分・カロリー制限をした食事にしましょう。