



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 とは？

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

これまで、妊娠中毒症とよばれていた病気が、2005年4月から「妊娠高血圧症候群」に名前が変わりました。

これは、妊娠20週から出産後3ヶ月（12週）までに、

高血圧(140/90 mmHg以上)が見られる場合、または、

高血圧の症状とともにたんぱく尿がある場合をいい、

浮腫(むくみ)だけの場合は、除外されました。特に高血圧

が重要な症状であると分ったためです。

1. 体の中で何が起るの？

妊娠高血圧症候群とは、妊娠によっていろいろな内臓の

血管がダメージを受けている状態をいいます。

2. なぜ怖い症状なの？

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、ママの体に

悪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、胎児が大きくなかなかたり、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うと

いう最悪の結果を引き起こすこともあるからです。

什么是妊娠性高血压综合症？

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

以前我们称之为“妊娠中毒症”的孕妇常见病，从2005年4月起，被改名为“妊娠性高血压综合症”。它是指从怀孕20周起一直到产后3个月（12周）为止，孕妇出现的高血压（血压在140/90 mmHg以上），或是高血压并发尿蛋白的症状。仅出现浮肿症状的话，已被排除在诊断范围之外了。这是因为已经发现高血压才是“妊娠性高血压综合症”最重要的症状。

1. 体内发生了什么变化？

“妊娠性高血压综合症”是指因怀孕导致体内脏器的血管受到损伤的一种病症。

2. 为什么说它是一种可怕的病症？

“妊娠性高血压综合症”发展下去，会使流往肝脏和肾脏的血液流通渠道受阻。这样，很可能会给孕妇的身体带来不良影响。另外给婴儿提供营养成分以及氧气的胎盘里有许多血管，如果这些血管的功能下降，就会导致胎儿发育不良，体质减弱，甚至可能会造成胎儿死亡的严重后果。

3. どうして 症状 がでるの？

1) 高血圧

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、血圧が高くなります。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などによくない影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいくと、けいれんを起こしたりすることもあります。

2) たんぱく尿

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受けているというサインです。

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

4. 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。スナックなどで食事を済ませることのないように。体重の制限は、妊娠していない時の体重によりますが、妊娠高血圧症候群の予防として体重増加の目安は妊娠期間を通して8～10kgぐらいです。

3. 症状 是怎么引起的？

1) 高血圧

全身の血管受到损伤后，会导致血流不畅。同时，血管中还会分泌出使血压升高的化学物质。

上述病状会导致血升高。当胎盘的血管受到损伤时必会影响到胎儿的发育，而当孕妇的脑血管受到损伤时甚至有可能引起全身痉挛。



2) 蛋白尿

当肾脏（从血液中提取出尿液的器官）的血管受到损伤时，正常情况下不会被排到血液外部的蛋白质也会出现在尿液中。

出现蛋白尿，可以说是肾脏受到了伤害的危险信号。

为了生出健康的宝宝应该注意的事项

4. 体重 问题

为了胎儿的健康发育，在饮食方面请注意要保证充分的营养以及营养结构的平衡，不能只为了填饱肚子而贪吃零食。对于体重增加的限制，一般是以怀孕前的体重为基准。为了预防“妊娠性高血压综合症”，在整个怀孕期间体重增加以8～10公斤以内为宜。

5. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために1日の塩分は10g

以内と言われているので、食事は塩分を控えましょう。

たとえば、妊娠していないときよりも薄味にしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分の代わりに使ってみるとよいでしょう。妊娠高血圧症候群といわれた場合は、1日の塩分は、7～8gがよいといわれています。

6. 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、体を休めることが大切

です。妊娠中に適度な運動をすることはよいことですが、

一度、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休める

ことが大切で、入院をすすめられることもあります。

体を休めることによって、血液の流れがよくなり、

症状がすすむことを防ぎますし、胎児に十分な栄養

と酸素を送ることができます。

5. 关于盐分

为了预防“妊娠性高血压综合症”，一天摄入的盐分最好在10克以内，因此在饮食上要尽量控制盐分。比如说，与怀孕前相比，尽量让饮食味道清淡些，或是用醋和柠檬类的酸味来代替盐分。如果被确诊患了“妊娠性高血压综合症”，那么，一天摄入的盐分，最好控制在7～8克之内。

6. 充分休息，保持体力

怀孕后人会容易疲劳，所以应该保证充分的睡眠时间和能让自己可以轻松度过的时间。一旦出现了妊娠性高血压综合症的症状，首先要让身体得到休息。在怀孕期间做些适量的运动是有益的，但是一旦出现了妊娠性高血压综合症的症状，重要的是先要卧床休息。有时也有可能要住院接受治疗，通过卧床静养，可以使血液循环得到改善，防止症状的进一步恶化，同时也可以给胎儿提供充分的营养和氧气。

