



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. 体の中で何が起こるの？**

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

いう最悪の結果を引き起こすこともあるからです。

**What is  
Pregnancy Induced Hypertension?**

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

The Japanese name for  
Pregnancy Induced Hypertension (PIH)  
was changed from Ninshin chudoku syou to Ninshin  
kouketuatu syoukougun (Pregnancy Induced  
Hypertension: PIH) in April 2005.

Patients with high blood pressure (over 140/90 mmHg)  
or high blood pressure with high protein levels in  
urine during between the 20<sup>th</sup> week of their pregnancy  
and the third month after delivery will be diagnosed with  
PIH.

“Swelling” was taken off the list of PIH symptoms in the  
new guidelines since swelling has been proved not to  
affect fetus growth.

**1. What does PIH change in your body?**

The pregnancy affects internal organs and  
blood vessels.

**2. Is it dangerous?**

There is some possibility that PIH may cause serious  
damage to the mother's body because PIH reduces  
the blood flow to the kidney and liver.

Since PIH causes malfunction of the placenta which  
Supplies nutrition and oxygen for the fetus, the fetus  
may be unhealthy or even die.



### 3. どうして <sup>しょうじょう</sup> 症状 がでるの？

#### 1) <sup>こうけつあつ</sup> 高血圧

ぜんしん <sup>けっかん</sup> 全身の血管がダメージをうけると、<sup>けつえき</sup> 血液が  
<sup>なが</sup> 流れにくくなって、<sup>けっかん</sup> 血管から<sup>けつあつ</sup> 血圧を高くする<sup>ぶっしつ</sup> 物質も  
でてきます。

そのため、<sup>けつあつ</sup> 血圧が高くなります。<sup>たいばん</sup> 胎盤の血管が  
ダメージをうけると、<sup>たいじ</sup> 胎児の<sup>せいちょう</sup> 成長などによくない  
<sup>えいきょう</sup> 影響がでたり、<sup>のう</sup> ママの<sup>けっかん</sup> 脳の血管までダメージがいくと  
、<sup>お</sup> けいれんを起こしたりすることもあります。

#### 2) <sup>たんぱく</sup> たんぱく尿

<sup>じんぞう</sup> 腎臓（<sup>けつえき</sup> 血液から<sup>にょう</sup> 尿をつくるところ）の<sup>けっかん</sup> 血管がダメージ  
をうけると、<sup>けつえきちゆう</sup> ふつうはもれない<sup>血液</sup> 中の<sup>たんぱく</sup> たんぱくが  
<sup>にょう</sup> 尿の中にもれるようになります。  
これは<sup>じんぞう</sup> 腎臓がダメージをうけているというサインです。

<sup>げんき</sup> 元気な<sup>あか</sup> 赤ちゃんをうむために<sup>き</sup> 気をつけたいこと

#### 4. <sup>たいじゅう</sup> 体重 について

<sup>たいじ</sup> 胎児のためにも、<sup>じゅうぶん</sup> 十分な<sup>えいよう</sup> 栄養と<sup>と</sup> バランスの<sup>しょくじ</sup> 取れた食事を  
してください。スナックなどで<sup>しょくじ</sup> 食事を<sup>す</sup> 済ませることのない  
ように。<sup>たいじゅう</sup> 体重の<sup>せいげん</sup> 制限は、<sup>にんしん</sup> 妊娠していない<sup>とき</sup> 時の<sup>たいじゅう</sup> 体重によ  
りますが、<sup>にんしんこうけつあつしょうこうぐん</sup> 妊娠高血圧症候群の<sup>よぼう</sup> 予防として<sup>たいじゅうぞうか</sup> 体重増加の  
<sup>めやす</sup> 目安は<sup>にんしんきかん</sup> 妊娠期間を通して<sup>とお</sup> 8～10kg ぐらいです。

### 3. When do these symptoms occur?

#### 1) High Blood Pressure

The affected blood vessels impair the blood stream and produce substances which cause high blood pressure.

The affected blood vessels in the placenta may damage the growth of the fetus.

The damaged blood vessels in the mothers' brain may cause seizures.

\* High blood pressure is accompanied by Protein in the urea.

#### 2) Protein in Urine

In affected blood vessels in the kidney (where urine is produced from blood) blood still contains some protein which is not found in normal blood.

This is a sign that the kidney has been damaged.

### Special Care to Have a Healthy Baby

#### 4. Weight

A well-balanced diet is necessary for healthy fetus growth. Having only snacks when you are hungry is an example of a bad diet.

The weight regulation during pregnancy depends on your weight before pregnancy.

It is recommended that you gain 8-10 kilograms in weight during your pregnancy to prevent PIH.

## 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. Salt

You need to reduce salt in your diet. You should have less than 10 grams a day to prevent PIH.

For example, having food that is less strongly flavored than usual or using vinegar or lemon instead of salt is good for you.

When you are diagnosed with PIH, appropriate daily intake of salt will be 7-8 grams.

Follow the correct guidelines according to your doctor.

## 6. Rest

You get tired easily during your pregnancy.

It is necessary to get enough sleep and relaxation. Pregnant women with PIH need more rest.

Some of them need to stay in hospital. This stimulates the blood stream, which supplies enough nourishment and oxygen to the fetus and prevents aggravation of PIH.

