



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。

Hypertension gravidique – c'est quoi ?

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

L'appellation japonaise pour hypertension gravidique est changé de 'Ninshin chudoku sho (la toxémie gravidique)' à 'Ninshin kouketsuatsu shokogun' en avril 2005. PIH est quand vous avez de l'hypertension (plus que 140/90 mmHg) entre la 20 semaine de grossesse et trois mois (12 semaines) après l'accouchement, ou quand vous avez des symptômes d'hypertension ainsi qu'un haut niveau de protéine dans l'urine. Avoir les jambes lourdes n'est plus dans la liste des symptômes de PIH car il a été prouvé qu'il n'a pas d'influence sur la croissance de bébé.

1. Que se passe-t-il dans mon corps ?

L'hypertension endommage les organes intérieurs et les veines.

2. Pourquoi c'est une maladie sérieuse ?

L'hypertension engendre des troubles de la circulation du sang aux reins et au foie, ce qui affecte sérieusement le corps de la maman.

Il affecte aussi utéro-placentaire, ce qui est préjudiciable au développement de l'enfant. Dans le pire cas, il cause le mort du bébé.

3. どうして ^{しょうじょう} 症状 がでるの？

1) ^{こうけつあつ} 高血圧

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

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

2) ^{たんぱく} たんぱく尿

^{じんぞう} 腎臓（^{けつえき} 血液から ^{にょう} 尿をつくるところ）の ^{けっかん} 血管がダメージ

をうけると、^{けつえきちゆう} ふつうはもれない ^{けつえき} 血液中の ^{たんぱく} たんぱくが

^{にょう} 尿の中にもれるようになります。

これは ^{じんぞう} 腎臓がダメージを受けているというサインです。

^{げんき} 元気な ^{あか} 赤ちゃんをうむために ^き 気をつけたいこと

4. ^{たいじゆう} 体重 について

^{たいじ} 胎児のためにも、^{じゆうぶん} 十分な ^{えいよう} 栄養と ^と バランスの ^{しょくじ} 取れた ^{しょくじ} 食事を

してください。スナックなどで ^{しょくじ} 食事を ^す 済ませることのない

ように。^{たいじゆう} 体重の ^{せいげん} 制限は、^{にんしん} 妊娠していない ^{とき} 時の ^{たいじゆう} 体重によ

りますが、^{にんしんこうけつあつしょうこうぐん} 妊娠高血圧症候群の ^{よぼう} 予防として ^{たいじゆうぞうか} 体重増加の

^{めやす} 目安は ^{にんしんきかん} 妊娠期間を通して ^{とお} 8～10kg ぐらいです。

3. Qu'est ce qui cause cette maladie ?

1) Hypertensions

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 de bébé. L'endommagement du cerveau de la maman peut engendrer une convulsion.

2) Protéinurie (Albuminurie)

Vous trouvez de protéine dans votre urine quand les veines de rein sont endommagées.

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

4. Pois

Alimentation riche en nutrition et équilibrée est très important pour le bébé. Manger des snacks à la place d'un repas est un mauvais exemple.

La restriction du pois est basée sur le pois que vous aviez avant tomber en enceinte, en général c'est 8-10Kg afin d'éviter l'hypertension gravidique.

5. えんぶん塩分について

にんしんこうけつあつしょうこうぐん 妊娠高血圧症候群の予防のために1日の塩分は10g

い 以内と言われているので、しょくじ えんぶん ひか 食事は塩分を控えましょう。

たとえば、にんしん 妊娠していないときよりもうすあじ 薄味にしたり、す 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

にんしんこうけつあつしょうこうぐん 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. からだ やす体を休めること

にんしん 妊娠するとつか 疲れやすくなります。じゅうぶん すいみん 十分な睡眠と、リラッ

クスしてじかん すごせる時間をつくりましょう。にんしんこうけつあつ 妊娠高血

しょうこうぐん 症候群のしょうじょう 症状がでたら、からだ やす 体を休めることが大切

です。にんしんちゅう てきど うんどう 妊娠中に適度な運動をすることはよいことですが、

いちど 一度、にんしんこうけつあつしょうこうぐん 妊娠高血圧症候群のしょうじょう 症状がでたら、からだ やす 体を休める

ことが大切で、たいせつ にゅういん 入院をすすめられることもあります。

からだ やす 体を休めることによって、けつえき なが 血液の流れがよくなり、

しょうじょう 症状がふせ すすむことを防ぎますし、たいじ じゅうぶん えいよう 胎児に十分な栄養

さんそ おく と酸素を送ることができます。

5. Salinité

Il ne faut pas prendre plus que 10g de sel pour éviter l'hypertension gravidique. Vous pouvez mettre du vinaigre ou du citron à la place du sel. Si vous avez éventuellement l'hypertension gravidique, la quantité d'assimilation est limitée à 7-8g.

6. Repos

Vous vous sentez fatiguée très facilement pendant la grossesse. Il faut dormir suffisamment et prendre le temps pour se détendre. Si jamais vous avez de l'hypertension, il est très important de se reposer. Exercices modérés pendant la grossesse sont importants sauf si vous avez l'hypertension. Quand votre corps est reposé, la circulation de sang s'améliore, ce qui va permettre envoyer suffisamment de nutrition et d'oxygène au bébé.

