



## 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、<sup>にんしんちゅうどくしやう</sup>妊娠中毒症とよばれていた病気が、<sup>びやうき</sup>2005年  
<sup>がつ</sup>4月から「<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」に名前が変わりました。

これは、<sup>にんしん しゅう</sup>妊娠20週から<sup>しゅっさんご</sup>出産後3ヶ月（12週）までに、

<sup>こうけつあつ</sup>高血圧（140/90 mmHg以上）が見られる場合、または、

<sup>こうけつあつ</sup>高血圧の症 状とともに<sup>しょうじやう</sup>たんぱく尿 <sup>にやう</sup>がある場合をいい、

<sup>ふしゅ</sup>浮腫（むくみ）だけの場合は、<sup>ばあい</sup>除外されました。<sup>じやうがい</sup>特に<sup>とく</sup>高血圧

<sup>じゅうやう</sup>が重 要な症状であると<sup>わか</sup>分ったためです。

### 1. 体 の中で何が起こるの？

<sup>からだ なか なに お</sup>妊娠高血圧症候群とは、<sup>にんしん</sup>妊娠によって<sup>ないぞう</sup>いろいろな内臓の

<sup>けっかん</sup>血管が<sup>じやうたい</sup>ダメージをうけている状態をいいます。

### 2. なぜ怖い症 状なの？

<sup>にんしんこうけつあつしょうこうぐん</sup>妊娠高血圧症候群が<sup>じんぞう</sup>すすみ、<sup>かんぞう</sup>腎臓や<sup>かんぞう</sup>肝臓などへ

<sup>けつえき</sup>の血液の<sup>なが</sup>流れが悪くなること<sup>わる</sup>によって、<sup>からだ</sup>ママの体 に

<sup>あくえいきやう</sup>悪影 響を<sup>のこ</sup>残す可能性<sup>かのうせい</sup>があります。また、<sup>たいじ</sup>胎児に<sup>えいやう</sup>栄養や

<sup>さんそ</sup>酸素を送る<sup>おく</sup>胎盤 <sup>たいばん</sup>にも<sup>けっかん</sup>血管が<sup>たくさん</sup>あって、<sup>その</sup>のはたら

<sup>き</sup>きが<sup>わる</sup>悪くなって、<sup>たいじ</sup>胎児が<sup>おお</sup>大きくな<sup>らな</sup>か<sup>つたり</sup>たり、<sup>げんき</sup>元気が

<sup>なくな</sup>ったりして、<sup>たいじ</sup>ついには<sup>な</sup>胎児が<sup>な</sup>亡くな<sup>って</sup>しまう<sup>と</sup>

<sup>さいあく</sup>いう最悪の結果を<sup>けっか</sup>引き起<sup>こ</sup>す<sup>ひ</sup>ことも<sup>お</sup>ある<sup>から</sup>です。

## Schwangerschaft-Bluthochdruck- Syndrom

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

Seit April 2005 hat die Krankheit, die bisher "Schwangerschaft-Toxikose" genannt wurde, einen neuen Namen: Schwangerschaft-Bluthochdruck-Syndrom.

Dieser wird angekuendet, wenn die Mutter am Bluthochdruck(ueber 140/90mmHg) leidet waehrend ihrer 20.Schwangerschaftswoche bis etwa 3Monate nach der Geburt. Auch Proteinurie gehoert zu den Symptomen.

### 1. Was passiert im Koerper?

"Schwangerschaft-Bluthochdruck-Syndrom" bedeutet, dass viele Blutgefuesse der inneren Organe durch die Schwangerschaft geschaedigt werden.

### 2. Wieso kann es gefaehrlich sein?

Wenn der Prozess des Schwangerschaft-Bluthochdruck-Syndroms voranschreitet, fliesst das Blut nicht mehr gut in die Niere oder Leber. Die Mutter kann mit negativen Folgen rechnen. Ausserdem koennen die Blutgefuesse, welche die Aufgaben besitzen, das Baby mit Naehrstoffen und Sauerstoff zuversorgen, beschaedigt. Dadurch kann das Baby sich nicht weiter entwickeln, wird schwach, und im schlimmsten Fall kann es auch zum Todesfall fuehren.



### 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

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) <sup>たんぱく</sup> 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. <sup>たいじゅう</sup> 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. Warum tauchen solche Symptome auf?

#### 1) Bluthochdruck

Wenn die Blutgefäesse im ganzen Körper geschädigt werden, fließt das Blut schlecht und Stoffe, die den Bluthochdruck erhöhen werden in den Adern produziert. Dadurch steigt der Blutdruck. Wenn die Adern des Mutterkuchens geschädigt werden, kann es zu negativen Konsequenzen fuer die Entwicklung des Babys fuehren, und wenn ausserdem auch die Adern des Gehirns der Mutter geschädigt werden, kann die Mutter Kraempfe bekommen.

#### 2) Proteinurie

Wenn die Adern der Niere (wo Urin aus Blut prodiziert wird) beschaedigt werden, fließt Protein mit Urin, was normalerweise nicht moeglich ist. Dies ist ein Zeichen, dass die Niere geschädigt wurde.

Tips um gesunde Babys zu bekommen

#### 4. Das Gewicht

Auch fuer das Baby ist es empfehlenswert viele Naehrstoffe zu sich zu nehmen. Suessigkeiten zaehlen nicht als Mahlzeiten. Die Begrenzung des Gewichts haengt von dem urspruenglichen Gewicht ab, doch sollte es zwischen 8-10kg betragen, um auch den Schwangerschaft-Bluthockdruck-Syndrom zu verhindern.

## 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. Der Salzgehalt

Um den S.-B.-Syndrom vorzubeugen, sollte Nahrungsmittel mit wenig Salzgehalt gegessen werden. Es wird gesagt, dass man nicht mehr als 10g Salzgehalt an einem Tag zu sich nehmen sollte. Zum Beispiel sollte während der Schwangerschaft Nahrungsmittel mit leichter Geschmack gegessen werden, oder statt Salz, mit Essig oder Zitrone würzen. Falls Ihnen bekannt gegeben wird, dass Sie S.-B.-Syndrom haben, ist der Masstab fuer den taeglichen Salzgehalt etwa 7-8g.

## 6. Ruhe bewahren

Während der Schwangerschaft werden Sie schnell erschöpft. Nehmen Sie sich viel Zeit fuer Schlaf und Entspannung. Wenn Sie unter S.-B.-Syndrom leiden, ist es wichtig Ruhe zu bewahren. Während der Schwangerschaft ist es natuerlich auch angemessen einwenig Sport zu treiben, jedoch sollte der Koerper geruht werden, wenn Ihnen das S.-B.-Syndrom bekannt gegeben wird. Manchmal wird Ihnen auch angeboten, im Krankenhaus aufgenommen zu werden.

Durch die Ruhe kann das Blut besser fließen und die Verschlechterung der Krankheit wird verhindert. Schliesslich koennen genug Naehrstoffe und Sauerstoff dem Baby transportiert werden.

