

# 4

## 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

### (Hypertensive Disorder of Pregnancy: HDP)



血圧が140/90 mmHg以上の人は妊娠高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠する前から高血圧の人でも妊娠高血圧症候群と診断されます。

Anybody with blood pressure above 140/90 mmHg is diagnosed with HDP. People with this level of high blood pressure even before pregnancy are also considered that they have HDP.

#### Q: 体の中で何が起るの？

A: 子宮の中で胎盤がつくられるときに、血管にダメージを与える物質がでてしまう人がいます。そのために、いろいろな臓器の血管にダメージをうけてしまいます。

#### Q: What is happening in your body?

A: When the placenta is being formed, it is possible to produce substance that damages blood vessels for some people. Thus, different blood vessels of internal organs can be damaged.

#### Q: なぜ怖い症状なの？

A: 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、ママに悪い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ったり、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になることもあるからです。

#### Q: Why is this condition scary?

A: As HDP progresses, blood circulation to kidney or liver becomes poor, leaving negative effects on a mother's body. Also, there are many blood vessels in placenta which sends nutrients and oxygen to the fetus; when this does not function well, the fetus may not grow properly and this can lead to the death of the fetus as the worst result.

#### Q: どうして症状がでるの？

##### A: 高血圧になる理由

全身の血管がダメージを受けると、血液の流れがゆっくりになって、血管から血圧を高くする物質もでてきます。そのために、血圧が高くなってしまいます。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などに悪い影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいかると、けいれんをおこしたりすることもあります。

#### Q: How does this happen?

##### A: The cause of high blood pressure

When blood vessels in the whole body are damaged, the blood flow becomes slow, and this lets blood vessels produce substance that cause high blood pressure.

When blood vessels in the placenta are damaged, the growth of the fetus is negatively affected and also damages blood vessels in a mother's brain, which can cause stroke.

## A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくるところ)の血管がダメージをうけると、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うけているというサインなのです。

## 元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

### 1. 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。スナック菓子などを食事のかわりにしないようにしましょう。体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8~10kg ぐらいの増加がよいでしょう。

### 2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、妊娠していないときよりもすみにしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分のかわりにつかってみるとよいでしょう。妊娠高血圧症候群といわれたときは、1日の塩分は、7~8gがよいといわれています。この表は、塩分の目安です。参考にしてください。

| 食品名   | 目安           | 塩分量  |
|-------|--------------|------|
| 食パン   | 6枚切り1枚       | 0.8g |
| 生うどん  | 約1人分         | 1.8g |
| そうめん  | 約1人分         | 3.0g |
| 生中華麺  | 約1人分         | 0.3g |
| しょうゆ  | 5cc(小さじ1)    | 1g   |
| ソース   | 10cc(小さじ2)   | 1g   |
| マヨネーズ | 40g(大さじ山もり2) | 1g   |

引用: 塩分表

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

## A: The cause of protein in urine

While the blood vessels of kidney (kidney creates urine from blood) are damaged, protein in urine appears although protein in blood usually does not spill in urine. This is the sign that the kidney is being damaged.

## What to be careful to deliver a healthy baby

### 1. Weight

Try to have enough nutrition and balanced meals for your baby. Avoid substituting snacks or junk foods for meals. Gaining 8-10Kg throughout pregnancy is ideal, but this also depends on your pre-pregnancy weight.

### 2. Salt intake

In order to prevent HDP, try to intake less salt. For instance, you can cook meals with less salt than usual or use vinegar or lemons for flavor instead. If diagnosed with HDP, you should not have more than 7-8g salt per day. Below, please refer to the table for the amount of salt found in different foods.

| Foods              | Indication           | Salt |
|--------------------|----------------------|------|
| Bread              | 1slice (of 6 slices) | 0.8g |
| Udon noodle (raw)  | 1 person             | 1.8g |
| Somen noodle       | 1 person             | 3.0g |
| Chuka noddle (raw) | 1 person             | 0.3g |
| Soy sauce          | 5cc (1 tsp.)         | 1g   |
| BBQ sauce          | 10cc (2 tsp.)        | 1g   |
| Mayonnaise         | 40g (Full 2 tbsp.)   | 1g   |

Reference: Salt Content Table

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

### 3. 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、血液の流れをよくするために、リラックスすることが大切なのです。妊娠中に適度な運動をすることはとてもよいですが、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休めることの方が大切です。そのため、入院することもあります。体を休めることによって、状態が悪くなることをふせぎますし、胎児に十分な栄養と酸素を送ることができます。

### 3. Take rest

Being pregnant can make you feel tired easier. Try to have enough sleep and spend time to relax. When diagnosed with HDP, it is important to relax in order to have a better blood circulation. Exercise during pregnancy is also good; however, it is more important for people with HDP to take rest; hospitalization can happen to take rest for this condition. Taking rest can prevent the condition to get worse and can send the fetus enough nutrition and oxygen as well.