

# 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 (Schwangerschafts- Bluthochdruck-Syndrom)



血圧が 140/90 mmHg 以上の方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方も妊娠高血圧症候群と診断されます。

Wenn die Mutter den Blutdruck höher als 140/90 mmHg hat, wird es als HDP = Schwangerschafts-bluthochdruck-Syndrom diagnostiziert.

### Q: 体の中で何が起るの？

A: 子宮の中で胎盤が作られるときに、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、いろいろな内臓の血管にダメージを受けてしまいます。

### Q: Was passiert im Körper?

A: Während der Zeit, in der Plazenta im Uterus geschaffen wird, werden bei manchen Schwangeren die Stoffe produziert, die für eigene Blutgefäße Schaden zufügen könnte.

### 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になることもあるからです。

### Q: Warum ist es gefährlich?

A: Durch die Verschlechterung der Krankheitsverlauf, wird sich der Blutfluss für Nieren und Leber auch schlechtern. Dadurch könnte für die Mutter schlechten Einfluss hinterlassen. In der Plazenta gibt es zahlreiche Blutgefäßen, die Ernährung und Sauerstoff versorgen. Wenn diese Funktion sich verschlechtert, könnte das Baby nicht größer wachsen, verlieren ihre Energie oder sogar am schlimmsten sterben.

### 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、血液の流れが悪くなって、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せると、けいれんをおこしたりすることもあります。

### Q: Warum tauchen solche Symptome auf?

A: Die Ursachen von Bluthochdruck  
Wenn die Blutgefäße im ganzen Körper geschädigt werden, fließt das Blut nicht optimal, dass es als Folge die Stoffe für Blutdruckerhöhung ausgeschüttelt werden.  
Dadurch wird der Blutdruck sich erhöhen. Wenn die Blutgefäße in der Plazenta sich geschädigt werden, beeinflusst es für das schlechtere Wachstum des Babys. Wenn diese Schädigung bis zur Hirngefäße der Mutter erreicht, bekommt man einen Krampf.

## 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うす味にしたり、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: Die Ursache von Proteinurie

Wenn die Blutgefäße der Nieren (produzieren Urin aus Blut) sich geschädigt werden, werden Eiweiße, die normalerweise nicht vom Blut rausfließt, in den Urin fließen. Das ist das Zeichen, dass die Nieren sich geschädigt werden.

## Tipps um das gesunde Babys zu bekommen

### 1. Über Körpergewicht

Bitte ernähren Sie sich balanciert mit genügenden Nährstoffen. Bitte ersetzen Sie nicht Ihre Mahlzeit mit Snacks. Die Gewichtszunahme soll je nach vor der Schwangerschaft, ungefähr 8-10kg sein.

### 2. Über Salzgehalt

Für die Vorbeugung der Schwangerschaftsbluthochdruck, nehmen Sie weniger Salz mit Ihrem Essen. Sie können Ihr Essen mit dem weniger Geschmack kochen und dafür Essig oder Zitronen zufügen. Falls Sie Schwangerschaftsbluthochdruck diagnostiziert werden, soll der tägliche Salzaufnahme 7~8g sein. Diese Tabelle ist ein Maßstab zu Ihrer Kenntnisnahme.

Lebensmittel	Maßstab	Salzgehalt
Brotscheibe	1/6 Scheibe	0.8g
Weizennudeln (dick/Udon)	1 Portion	1.8g
Weizennudeln (dünn/Somen)	1 Portion	3.0g
China-Nudeln	1 Portion	0.3g
Sojasoße	5cc (1 TL)	1g
Worcestersauce	10cc (2 TL)	1g
Mayonnaise	40g (2 EL)	1g

<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. Über Körperentspannung

Die Schwangere sind schneller ermüdet. Bitte nehmen Sie genug Zeit für das Schlafen und die Entspannung. Wenn die Symptome von Schwangerschaftsbluthochdruck auftauchen, ist es wichtig, Ihr Körper zu entspannen. Dadurch fließt das Blut besser. Die angemessene Bewegung während der Schwangerschaft wird empfohlen, jedoch ist die Entspannung bei dem Schwangerschaftsbluthochdruck wichtiger. Manche Schwangere bleiben dafür im Krankenhaus. Die Körperentspannung beugt die Verschlechterung der Krankheitsverlauf vor und Baby bekommen dadurch genügende Nährstoffe und Sauerstoff.