

## 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

## (Гипертензия беременных)



けつあつ しゃうこうぐん  
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も妊娠高血圧症候群と診断されます。

Гипертензия беременных диагностируется при давлении 140/90 mmHg и выше. Так же этот диагноз ставится людям с высоким давлением и до беременности.

## Q: 体の中で何がおこるの？

A: 子宮の中で胎盤がつけられるときに、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うけてしまいます。

## Q: Что происходит с организмом?

A: У некоторых пациенток, во время формирования плаценты в матке, вырабатываются вещества, которые повреждают кровеносные сосуды внутренних органов.

## 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おうという最悪の結果になることもあるからです。

## Q: Это опасно?

A: Продолжительная гипертензия может сильно навредить организму матери так как нарушается кровоснабжение почек и печени. К тому же, плацента, которая питает плод кислородом и полезными веществами, имеет множество кровеносных сосудов. В случае нарушения ее функционирования плод не растет и теряет свою энергию, и в самом худшем случае - умирает.

## 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: Причины возникновения?

A: Высокое кровяное давление  
При повреждении всех кровеносных сосудов организма нарушается кровообращение и выделяются вещества, повышающие давление. Повреждение кровеносных сосудов плаценты отрицательно влияет не только на развитие плода, но и на кровеносные сосуды головного мозга матери, что может стать причиной возникновения судорог.

## 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: Наличие белка в моче

При повреждении почек (которые выделяют мочу из крови), белок, который обычно не просачивается в кровь, попадает в мочу. Это основной признак повреждения почек.

## Для рождения здорового малыша:

### 1. Вес

Сбалансированное питание необходимо для развития плода. Откажитесь от вредных перекусов. Ваш вес во время беременности зависит от веса до беременности, но рекомендуемый набор веса должен быть около 8-10 кг.

### 2. Концентрация солей

Для предотвращения гипертензии, сократите кол-во соли в рационе. Например, до беременности старайтесь есть более пресную пищу, либо попробуйте заменить соль уксусом или лимоном. При гипертензии кол-во потребляемой соли в день равняется 7-8 гр. Ниже указана таблица продуктов и содержание соли в них. Пожалуйста ознакомьтесь.

Продукт	Критерий	Кол-во соли
Хлеб	1 ломтик	0.8гр
Лапша(удон)	1 порция	1.8гр
Вермишель	1 порция	3.0гр
Кит. пшен. лапша	1 порция	0.3гр
Соевый соус	5 мл (1 ч.л.)	1гр
Соусы, приправы	10 мл (2 ч.л.)	1гр
Майонез	2 ст.л.	1гр

Источник: табл. содержания соли

<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. Отдых

Во время беременности организм очень быстро устает, поэтому выделяйте себе достаточно времени для отдыха и сна. При диагностированной гипертензии очень важно расслабляться. Умеренные физические упражнения во время нормальной беременности очень полезны, но при гипертензии лучше больше отдыхать. Для этого возможна госпитализация. Отдых предотвращает плохое самочувствие и дает плоду достаточно пищи и кислорода.