

妊娠中の気がかり

妊娠高血圧症候群

外来診察室から

秋は過ごしやすく、散歩や買い物など外出の機会が増える季節です。体を動かしやすい反面、妊娠後半では血圧が上がりやすくなることがあります。

自覚症状が少ない場合もあるため、今回は妊娠高血圧症候群の特徴や、早めに気づくためのポイントをお伝えします。

妊娠高血圧症候群は、**妊娠20週から分娩後12週までに**高血圧を発症した場合に診断します。

[症状]

高血圧

上140mmHg/下90mmHg

タンパク尿

[母体の合併症]

子癇・脳出血、肺水腫、
肝機能障害・HELLP症候群、
腎機能障害など

[胎児の合併症]

胎児発育不全・胎児
機能不全・胎児死亡



当てはまる方は注意



- ・高血圧・肥満・高齢・糖尿病
- ・多胎妊娠・初産婦
- ・前回妊娠高血圧症候群だった
- ・家族に高血圧の方がいる

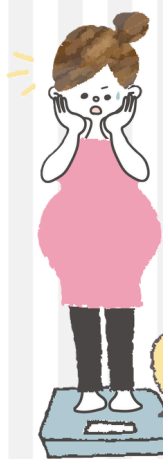
予防のために

①食事と体重の管理

- ・塩分を控えましょう。
- ・適切な体重増加を心がけましょう。
- ＊急激な体重増加や太り過ぎに注意！！

②日常生活の注意点

- ・十分な休息をとりましょう。
- ・決められた時期に妊婦健診を受診し、血圧や尿のチェックをしましょう。



秋の 行事食

当院でご用意している秋の
行事食をご案内します。

