



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！

今回のテーマは「妊娠高血圧症候群」です。みなさんは耳にしたことがあるでしょうか？
今月もまめ知識をお届けします♪

—— 知って得するまめ知識！ ——

「妊娠高血圧症候群？」
「でも別にともとも高血圧じゃないし…」
「なんとなく聞いたことがあるかも。」

みなさんは妊娠高血圧症候群という言葉葉を聞いたことはありませんか？

妊娠高血圧症候群は、妊娠20週から出産後12週までに起こる妊婦さん特有の病気です。

- ① 妊娠20週から出産後12週の間起こる
- ② 高血圧に蛋白尿が伴う
- ③ これらの症状のほかの合併症（腎機能の低下、妊娠糖尿病など）



早発型と呼ばれる妊娠34週未満で発症した場合は重症化（脳出血・腎臓機能障害・けいれん発作など）しやすいため注意が必要です。
また赤ちゃんの発育が悪くなったり、場合によっては赤ちゃんの生命に危険を及ぼすことがあるなど、妊娠高血圧症候群ではお母さんと赤ちゃん共に大変危険な状態となる可能性があります。

こんな自覚症状はありませんか？

- 手足や顔、まぶたがむくむ
- 急激な体重増加（1週間で500g以上）
- 尿量が少ない
- 胃部不快感
- 目がチカチカする
- 気分が悪い（吐き気等）



「どんなことが原因になるの？」

実ははっきりとした原因はまだ明らかにはなっていませんが、リスク要因として次のものが挙げられています。

- ・糖尿病
- ・腎臓病
- ・高血圧
- ・ストレス
- ・疲労
- ・肥満

予防策としては、

- ① 安静に心がける
…横になって休息をとり十分な睡眠時間を確保しましょう。
また疲れない程度の運動も忘れずに。
- ② バランスのとれた食事を摂る
…良質なたんぱく質、野菜や果物などバランスよく！
- ③ 塩分は控えめに
…塩分を摂りすぎると、身体に水分を吸収しむくみや高血圧の原因となります。
- ④ 妊婦健診はきちんと受診
…妊婦健診で異常が見つかることが多いと言われています。早期発見のためにもスケジュール通り受診しましょう。その際に不安なことがあれば聞いてみるのもいいですね♪



（みなさんへ）

印南町では6月1日から母子手帳アプリの導入を開始しました！
みなさんの妊娠・出産・育児をサポートできればと考えています。

妊娠届出の際に交付した冊子の母子健康手帳の記録をアプリに入力することでお子さんの成長の様子をお手元のスマートフォンで見ることが出来ます。

妊娠週数や、赤ちゃんの月齢にあわせて町からのお知らせを定期配信しています♪
（アプリをお持ちの方は、自治体設定を印南町にしておしらせを受信してください。）

町からのお知らせの配信はもちろんです、健診結果などを入力し電子化することが出来ます。また、写真付きでお子さんの成長を残していくこともできます。
ご不明な点がありましたら、印南町子育て世代包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください♪



※アプリはあくまでもみなさんの子育ての情報のツールのひとつです。みなさんがお持ちの紙の母子健康手帳がメインですので、そちらは引き続き大切に使いください♪

★アプリのダウンロードは下のQRコードからどうぞ♪

