



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  
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週の間にかかる
- 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週末前で発症し  
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♪



くみなさんへ

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いつも  
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  
にしてお知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できま  
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  
ツールのひとつです。今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  
き続き大切にお使いください♪

★アプリのダウンロードは  
下のQRコードからどうぞ♪

