

# High Blood Pressure in Pregnancy

Blood pressure is the force put on the walls of your blood vessels as blood travels through your body. Blood pressure helps pump blood to your body.

## **Taking Your Blood Pressure**

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

## **Normal Blood Pressure**

Normal blood pressure is 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

## **High Blood Pressure**

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

# 妊娠中の高血圧

血圧とは、体内を血液が循環するときに血管の壁にかかる力です。血圧は体に血液を送り出すのを助けるはたらきをします。

## 血圧の測定

血圧はカフと呼ばれる幅広のバンドを上腕に巻きつけて測ります。カフにはポンプで空気が送り込まれます。カフから空気が抜けるときに血圧が測定されます。

血圧は上下2つの数値で表わされます。

- 上の大きい方の数値が収縮期血圧です。これは心臓が血液を送り出すときに血管にかかる圧力です。
- 下の小さい方の数値が拡張期血圧です。これは心拍の間に心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力です。

## 正常値

血圧の正常値は、120/80 以下です。血圧には個人差があります。また日や時間によっても血圧は変化します。

## 高血圧

血圧が高い状態は高血圧症と呼ばれます。高血圧症は 140/90 以上です。高血圧症は血圧を数回測定して常に高い値であることを確認してから診断されます。

## **High Blood Pressure and Pregnancy**

High blood pressure can be dangerous for pregnant women and their unborn babies. Women with high blood pressure before pregnancy may have more problems during pregnancy.

Some women get high blood pressure while they are pregnant. High blood pressure during the second half of the pregnancy is called gestational hypertension.

Without treatment, high blood pressure during pregnancy can cause a small or ill baby and problems for the mother.

## **Signs of High Blood Pressure in Pregnancy**

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs.

## **Your Care**

If you have high blood pressure:

- Check your blood pressure often.
- Go to your regular doctor visits to check you and your baby.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor. Take your medicine even if you feel well.
- Limit salt intake.
- Exercise most every day.
- Get plenty of rest. Lie on your left side to give your baby the most oxygen. Ask for help if you work or have other small children.

## 高血圧と妊娠

高血圧は妊婦と胎児にとって危険です。妊娠前から血圧が高い女性は問題が起こるリスクが高くなります。

妊娠中に高血圧症になる女性もいます。妊娠の後半に起こる高血圧症は妊娠高血圧症候群と呼ばれます。

妊娠中の高血圧症に対して治療を行わないと、小さい赤ちゃんや健康に問題を抱えた赤ちゃんが産まれたり、母体に問題が起こることがあります。

## 妊娠中の高血圧症の兆候

高血圧を発見する唯一の方法は血圧の測定です。多くの人には何の兆候も出ません。

## 対処法

高血圧の場合：

- 度々、血圧を測定します。
- 主治医の診察を受けて母体と胎児の状態を確認してもらいます。
- 医師の指示に従って血圧降下剤を服用してください。体調が良好な場合でも薬の服用をやめないでください。
- 塩分の摂取は制限してください。
- ほぼ毎日運動してください。
- 十分な休息をとってください。胎児によく酸素を供給するには、体の左側を下にして横になります。仕事をしている場合または小さな子どもがいる場合は協力を頼みましょう。

- Reduce stress.

## **Gestational Hypertension**

Your doctor will check your health during pregnancy to watch for gestational hypertension. Gestational hypertension can progress to pre-eclampsia or eclampsia. This can affect the placenta, and the mother's kidneys, liver, and brain.

## **Signs of Preeclampsia**

- Headache
- Heartburn
- Blurred vision or seeing spots
- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain in the upper right side of the stomach

If you have high blood pressure and seizures, it is called eclampsia.

Treatment for gestational hypertension may include lowering your blood pressure with bed rest or medicines, a hospital stay, or delivery of your baby.

Talk to your doctor **right away** if you have any of these signs or have any questions or concerns.

- ストレスを減らします。

## 妊娠高血圧症候群

主治医が妊娠中の健康状態をよく観察して、妊娠高血圧症候群の状態を確認します。妊娠高血圧症候群は子癇前症または子癇を進行させることがあります。これは胎盤や母体の腎臓、肝臓および脳に影響を与えます。

## 子癇前症の兆候

- 頭痛
- 胸やけ
- かすみ目または目の濁り
- 呼吸困難または息切れ
- 胃の右上部の痛み

高血圧および発作がある場合は子癇と呼ばれます。

妊娠高血圧症候群の治療としては、安静や投薬、入院、胎児の分娩などがあります。

これらの兆候がある場合、質問や不明な事項がある場合は直ちに貴方の医師にご相談ください。

High Blood Pressure in Pregnancy. Japanese.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).