

妊娠高血圧症

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. You may hear your doctor say 110 over 72 (110/72), for example.

- 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 a top number less than 120 (systolic) and a bottom number less than 80 (diastolic).

Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

血圧とは、血液が体内を循環するときに血管の壁にかかる力です。血圧は血液を体に送り出すのを助ける働きをします。

血圧の測定

通常、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定します。ポンプでカフに空気が送り込まれ、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。例えば、主治医が上110、下72(110/72)と言うのを聞いたことがあるかもしれません。

- 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、上(収縮期血圧)が120未満、下(拡張期血圧)が80未満です。

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。

High blood pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 130 or higher over 80 or higher. There are different stages of high blood pressure, based on how high your numbers are.

A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

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.

高血圧症

血圧が高い状態は高血圧症と呼ばれます。高血圧症は130/80以上です。高血圧症には、血圧の測定値がどの程度高いかによって異なる段階があります。

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高血圧症であると診断されます。

高血圧症と妊娠

高血圧症は妊婦と胎児にとって危険な場合があります。妊娠前から血圧が高い女性は、妊娠中に問題が起こるリスクが高くなる可能性があります。

妊娠中に高血圧症になる女性もいます。妊娠後期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、未熟児や健康上の問題を抱えた赤ちゃんが産まれたり、母体に問題が起こったりすることがあります。

妊娠高血圧症の兆候

高血圧症を発見する唯一の方法は血圧の測定です。ほとんどの人には何の兆候も現れません。

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.
- 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.

対処法

高血圧症の場合、以下の指示に従う必要があります。

- 血圧を頻繁に測定します。
- 定期的に診察を受けて自身と胎児の状態を確認してもらいます。
- 主治医の指示に従って血圧降下剤を服用します。体調が良好な場合でも薬の服用をやめないでください。
- 塩分の摂取は控えます。
- できるだけ毎日運動します。
- 十分な休息をとります。体の左側を下にして横になり、胎児に十分な酸素を送ります。仕事をしている場合、または小さな子どもがいる場合は、他の人に協力を頼みましょう。
- ストレスを減らします。

妊娠高血圧症候群

主治医は妊娠中の健康状態をよく観察して、妊娠高血圧症候群の兆候の有無を確認します。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、脳に影響を与える場合があります。

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.

子癇前症の兆候

- 頭痛
- 胸やけ
- かすみ目または飛蚊症
- 息苦しい、または息切れがする
- 胃の右上部の痛み

高血圧症で発作を伴う場合は、子癇と診断されます。

妊娠高血圧症候群は、安静や投薬による血圧降下治療や、入院、分娩などで改善されます。

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**主治医にご相談ください。