

妊娠高血圧症候群を発症した患者さんへ

はじめに

今回の妊娠で「妊娠高血圧症候群」を発症された患者さんにこのパンフレットをお渡ししています。
妊娠中または産後に担当の医師から妊娠高血圧症候群について説明があったかと思いますが、このパンフレットを通じて、妊娠高血圧症候群について改めて理解を深めてもらいながら、**次回の妊娠での再発リスク**や、10年・20年後など将来的に**高血圧や生活習慣病などのリスクが高まること**について知ってもらえたらと思います。



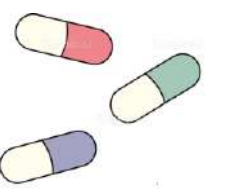
妊娠高血圧症候群とは

妊娠高血圧症候群は妊娠中に高血圧を認める場合に診断されます。この病気は妊婦さんの約10%におこると言われており、比較的頻度の高い妊娠合併症の一つです。
はっきりとした原因は解明されていませんが、妊娠初期に胎盤がうまく作られないことが原因と考えられています。また、妊婦さんが元々持っている病気（糖尿病や腎臓病など）や遺伝的な要因（ご家族が高血圧にかかっているなど）、妊婦さんの生活習慣などが妊娠高血圧症候群の発症に関係があることが知られています。



産後の治療について

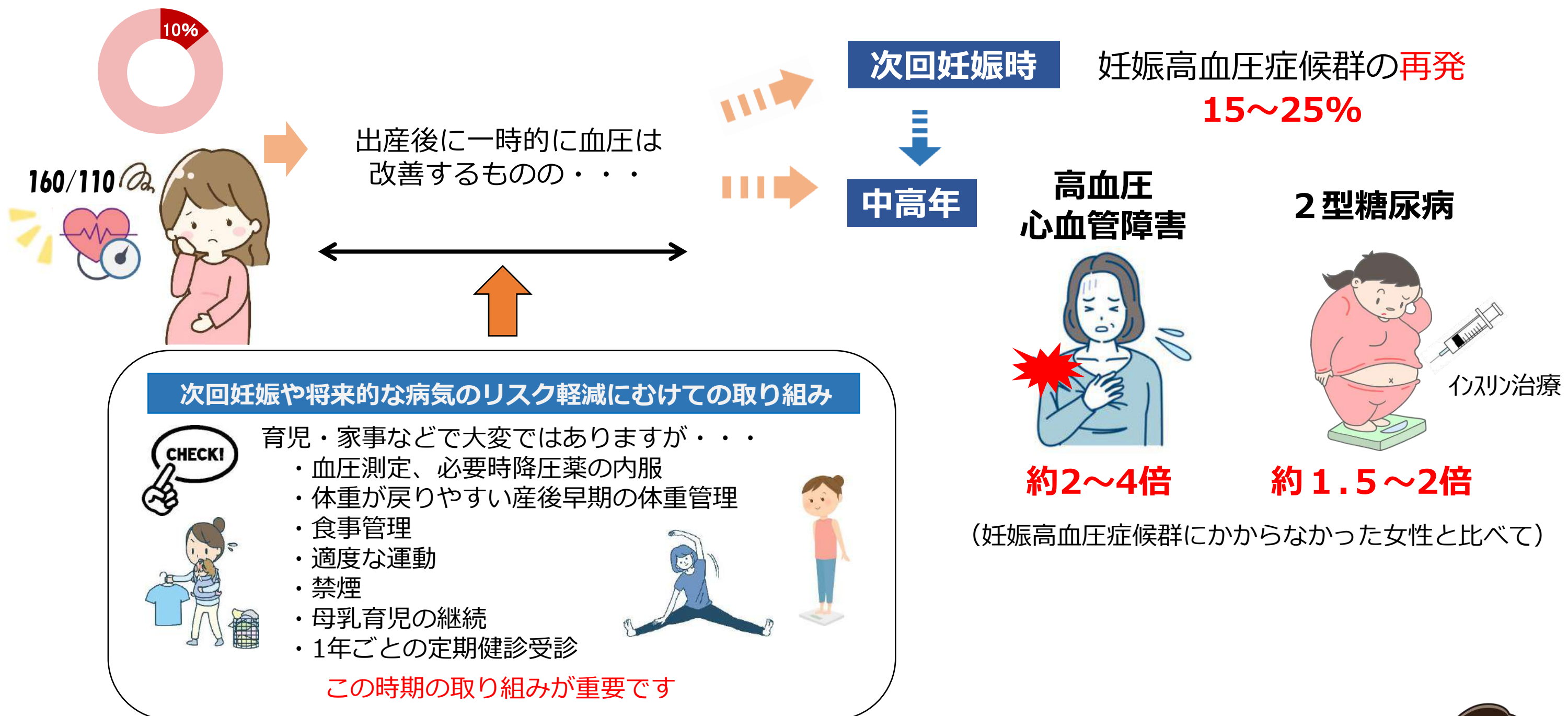
妊娠高血圧症候群は出産をすることで血圧は少しずつ改善していきます。産後も血圧が高い場合には、降圧薬を内服してもらうことがあります。大半の方は産後1か月程度で血圧は妊娠前の正常域に戻っていきます。もし、産後3ヶ月経っても血圧が高い場合には、他に原因があるかどうかを調べてもらうために内科に紹介する場合があります。



次回妊娠での再発や将来の病気のリスクについて

妊娠高血圧症候群を発症しても、産後しばらくすると血圧は正常になり妊娠前の状態に戻りますが、次回妊娠した場合、妊娠高血圧症候群の再発率は15～25%と高くなります。
また、妊娠高血圧症候群を発症した女性は、中年になると高血圧、慢性腎臓病、糖尿病などの発症リスクが高まり、またそれに引き続く脳血管障害や心臓の病気にもなりやすいことが知られております。

妊娠高血圧症候群



次回の妊娠、将来の病気のリスク軽減にむけて

次の妊娠を考える際には、血圧が正常域で適正体重であることが望ましいです。規則正しい生活や適度な運動、カロリーや塩分の多い食事を控えたり、禁煙する…など、健康的な生活習慣を維持することがとても大切です。血圧が高い場合には、降圧薬の内服を継続しながら妊娠を検討することも可能です。

将来の病気のリスクを少しでも軽減するため、**1年ごとの定期健診を受診**し、高血圧がないかどうか、生活習慣病にかかっていないかなど、自身の日常生活を振り返ることが重要と考えます。

また、名古屋大学医学部附属病院 産婦人科では「インターコンセプションケア外来」を開設し、妊娠高血圧症候群の既往がある方が、次回妊娠に向けてどのように健康管理をしていったらいいか相談できます。もしご希望される方は右のQRコードから名古屋大学のHPをご参照ください。ご自身で予約が可能です。



妊娠した場合には

次回妊娠時には、再発するリスクが高いため、妊娠した場合には、早めに医療機関に受診して血圧の管理が必要となります。もし妊娠前から降圧薬を内服している場合には、再発や早産となるリスクが高くなるため総合病院での妊娠管理が望ましいです。

また、次回妊娠時に妊娠高血圧症候群の再発を予防する手段として**妊娠12週～28週までバイアスピリン**を内服する方法があります。しかし、**妊娠高血圧症候群を発症したすべての方が対象というわけではなく**、妊娠高血圧腎症と言って、高血圧に加えて蛋白尿または臓器障害（肝機能異常、腎機能異常、血小板減少など）を認めるタイプの場合に適応になっています。なお、今回の妊娠経過からは、次回妊娠時のバイアスピリン内服の**（①適応です、②適応ではありません）**。

このバイアスピリンは現在保険適応ではありませんが、海外では一般的に処方されていますし、日本の産科ガイドラインにも掲載されています。妊娠初期（12週までに）に受診して、内服するかどうか担当医と相談できます。