

# 妊娠高血圧症候群の予防

## ◆妊娠高血圧症候群とは

妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）の主な症状は高血圧とたんぱく尿です。原因はまだ、はっきりしていませんが、妊娠による体の変化に対応できず起こるのではないかと考えられています。妊娠後半期に起こりやすく、赤ちゃんや母体に悪影響を与えます。

## ◆自覚症状

- 手足、顔、まぶたがむくむ
- 急激な体重の増加  
（1週間に500g以上）
- 尿の量が少ない
- 頭痛、動悸がする
- 眼の症状  
（眼のかすみやチカチカ）
- 胃部不快感
- 気分が悪い（吐き気）

## ◆妊娠高血圧症候群の予防

### ① 休養と安静に心がけましょう

横になり体を安静にして、十分な休養と睡眠をとりましょう。また、疲れを残さない程度の運動も大切です。

### ② 太りすぎを防ぎます

肥満を防ぎ、望ましい体重増加になるように心がけましょう。

### ③ 塩分を控えます

塩分のとりすぎは、からだに水を取り込み、高血圧やむくみの原因になります。

### ④ 定期健診を受けましょう

自覚症状ではわからないこともあるため、早期発見のためにも定期健診はきちんと受けておきます。

## 食事バランス

1日3食の食事を基本として、主食（ごはん・パン・麺類）・主菜（魚・肉・卵・大豆製品）・副菜（野菜・きのこ・海藻）をそろえることで栄養バランスがよくなります。

その他、果物や牛乳・乳製品も適度に組み合わせましょう。

また、いろいろな食品をさまざまな調理法で食べましょう。

クックパッド越谷市公式キッチン



☺越谷市保健センターに保健師や栄養士がおります。

気がかりや知りたいことがありましたら、気軽にご相談ください。

【問合せ】 越谷市 市民健康課  
（越谷市保健センター）  
☎048-961-8040