





気をつけて!
妊娠中の生活習慣



気をつけて!
妊娠中の
生活習慣

久田直子

福家 睦



何をついで! 妊娠中の生活習慣

忍び寄る
高血圧と糖尿病



気をつけて生活習慣

忍び

横浜市立大学 教授

平原史樹

気をつけて! 妊婦習慣

忍び病
高

平原史樹
専門は産婦人科



妊娠高血圧
症候群

血圧基準

妊娠20週^{未満}～分娩後12週

| | 最高血圧 | 最低血圧 |
|----|---------|--------|
| 軽症 | 140~160 | 90~110 |
| 重症 | 160~ | 110~ |

(日本産科婦人科学会・日本妊娠高血圧学会2005) (血圧値:mmHg)

妊娠高血圧
症候群

血圧基準

妊娠20週～分娩後12週

| | 最高血圧 | 最低血圧 |
|----|---------|--------|
| 軽症 | 140~160 | 90~110 |
| 重症 | 160~ | 110~ |

(収縮圧/拡張圧)

妊娠高血圧腎症

高血圧 + たんぱく尿

妊婦健康診断

問診・診察

体重

血圧

尿

浮腫しゅ (むくみ)

など

妊娠高血圧
症候群

主な症状

多くは自覚症状なし

しゅ
浮腫 (むくみ)

頭痛

耳鳴り

目がチカチカする

ほてり

妊娠高血圧
症候群

重症化がすすむと

胎児への影響のおそれ

発育不良

低出生体重児

死産

将来
生活習慣病

など

妊娠高血圧
症候群

重症化がすすむと

母体への影響のおそれ

し かん
子 癇 発 作
(けいれん)

脳 出 血

のちに
高血圧

など

妊娠高血压
症候群

治療・対処法

安静

食事

薬物療法

妊娠高血圧
症候群

なりやすい人

- 妊娠前から肥満
- 妊娠してから体重が増えすぎた
- 高血圧・腎疾患・糖尿病
などの持病がある
- 家系に高血圧の人がいる
- 35歳以上

など

妊娠中

母体 血糖値上がる

糖分

インスリンで
適正コントロール

胎児

妊娠中

糖尿病

母体 血糖値上がる

糖分

~~インスリンで
適正コントロール~~

胎児



妊娠糖尿病



糖負荷テスト

血液での糖尿病検査

妊娠中の
糖尿病

重症化がすすむと

胎児への影響のおそれ

巨大児

呼吸機能

低出生体重児

将来
生活習慣病

死産

など

妊娠中の
糖尿病

重症化がすすむと

母体への影響のおそれ

羊水過多・過少

呼吸困難

妊娠高血圧症候群

流産・早産

やがて
糖尿病

など

妊娠中の
糖尿病

治療・対処法

食事

運動

薬物療法

妊娠中の
糖尿病

なりやすい人

- 妊娠前から肥満
- 妊娠してから体重が増えすぎた
- 巨大児を産んだことがある
- 糖代謝異常と診断されたことがある
- 家系に糖尿病の人がいる
- 35歳以上

など



きょうの
健康



終
制作・著作
NHK