

## 5.妊娠高血圧症候群・たばこ

### 妊娠高血圧症候群とは

妊娠高血圧症候群とは、妊娠から産後にかけて高血圧や尿蛋白がみられる状態をいいます。  
(妊娠前から高血圧と言われている方も含みます)

★高血圧～最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上ある時

★尿蛋白～腎臓の機能が低下して、尿の中に蛋白質が漏れ出します。

(妊娠高血圧症候群のすべての方に尿蛋白が出るとは限りません)

<お母さんと赤ちゃんへの影響>

お母さん：早産、胎盤早期剥離、分娩時の多量出血、脳内出血、腎不全、肝不全、けいれん など

赤ちゃん：胎児仮死、新生児仮死、発育の遅れ など

<なりやすい人>

肥満、高齢、家族に高血圧既往がいる、多胎、初産婦、妊娠高血圧症候群既往 など

<予防法>

①休養と安静を心掛ける

横になる時間をとる等、休養と睡眠を心掛けましょう。また、疲れが残らない位の運動も大切です。

②過度な塩分を控える

③妊婦健診をきちんと受ける

### 妊婦さんタバコ吸わないで！



・小さい赤ちゃんが生まれやすい

タバコを吸っている妊婦さんから生まれた赤ちゃんの出生体重は、吸わない妊婦さんから生まれた赤ちゃんに比べて平均200g軽く、また、2500g以下の低出生体重児が生まれる頻度が約2倍ほど高くなっています。

・流産や早産が多くなります

タバコを吸っている妊婦さんは、吸わない妊婦さんより、1.5倍ほど自然流産しやすく、1.5倍ほど早産しやすくなると言われています。また、吸う本数が増えるほど早産しやすくなります。タバコを吸っている妊婦さんは、吸わない妊婦さんより、1.2～1.4倍ほど周産期死亡（妊娠28週以降の死産と生後1週間未満の早期新生児死亡）が高くなります。

・出産後は、赤ちゃんの突然死、喘息の予防のためにも吸わないでください

出産後お母さんやお父さんなど家族の喫煙により、赤ちゃんの気管支や肺に害を与え、喘息や気管支炎等の病気にかかりやすくなります。また、治りも悪くします。

・ご主人やご家族にも協力してもらいましょう

妊婦さんだけが禁煙しても、そばでご主人・ご家族が喫煙しては意味がありません。換気扇の下で吸っても同じ空間にいるので影響があります。外で吸ってもらうか、禁煙に協力してもらいましょう。

1日の本数	早産率
非喫煙	6%
5本以上	7%
6～10本	11%
11～20本	13%
21～30本	25%
31本以上	33%