

はなちゃんの妊娠・産後は 絶好の減量チャンス!

第6話「妊娠高血圧症候群」

物語

主人公
はなちゃん
27歳

食べるのも作るのも
大好き
ケーキ大好き、
グルメツアーへ行くの
大好き。

自宅でフリーの
イラストレーター。



小川先生



旦那さん



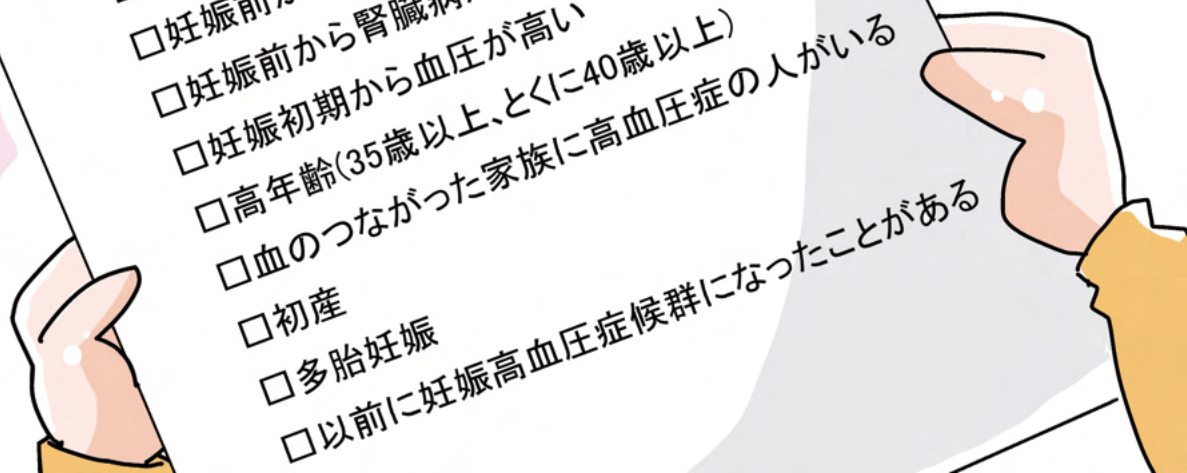
①
はなちゃん、
今日はまずこの
チェックテストから
やってみて
もらえないかな



【チェックテスト】

- ☐ 妊娠前BMIが25以上
- ☐ 妊娠前から高血圧がある
- ☐ 妊娠前から糖尿病がある
- ☐ 妊娠前から腎臓病がある
- ☐ 妊娠前から血圧が高い
- ☐ 妊娠初期から血圧が高い
- ☐ 高年齢(35歳以上、とくに40歳以上)
- ☐ 血のつながった家族に高血圧症の人がいる
- ☐ 初産
- ☐ 多胎妊娠
- ☐ 以前に妊娠高血圧症候群になったことがある

②
はなちゃん、
テスト
どう?



③

どうでしたか？



『肥満』
『血のつながった
家族に
高血圧の人がいる』
『初産が
あてはまりました』



④

じつはこれ
妊娠高血圧症候群に
なりやすい人の
チェックテストなんです

えーっ
そんな病気が
あるんですか！？



⑤

妊娠高血圧症候群は
妊娠さんの
20人に1人が
なるんですよ

解説

『妊娠高血圧症候群とは？』

妊娠中に高血圧を認めた場合、
妊娠高血圧症候群といます。

妊娠高血圧症候群に
かかると...

お母さんへの影響

- ・血圧上昇・脳出血
- ・蛋白尿や腎機能障害、
肝機能障害や溶血と血小板減少
(HELLP症候群)
- ・けいれん発作(子癇)
- ・お母さんの死亡
- ・将来高血圧や
メタボになりやすい

赤ちゃんへの影響

- ・成長が遅れる
- ・胎盤が子宮からはがれて
赤ちゃんが酸素不足になる
- ・早産(37週未満)になってしまふ
- ・赤ちゃんがおなかの中で
亡くなってしまう



高血圧って
大変なこと
なんですね

⑥

⑦

そうなんです。
だからまず
生活習慣を
整えましょう



⑨

減塩といふけれど
この1日の摂取量
と日本人の6.5g未満
の塩分摂取量の
違いは、塩分摂取
量を減らすことが
必要です。

はい

減塩は
頑張ってください

⑧

『妊娠高血圧症候群予防のために』

- ・3食決まった時間にバランスの良い食事を取り、
適度に運動しましょう。
- ・1日6.5g未満を目安に減塩しましょう。
- ・血圧が高くなりやすい人は、毎日、朝寝る前家で
血圧を測りましょう。血圧が140/90をいつも超える
ようだったら病院に連絡しましょう。



解説

「塩分を減らすポイント」

1. 塩分を多く含む食品を控える

- ・パンや麺は塩分が多い。パンや麺を食べるときは他のおかずで塩分を減らす。麺類の汁は残す。
- ・インスタント食品、練り製品などの加工品は塩分が多い。減塩タイプの商品も売っているよ。
- ・調味料はかけるよりもつけて食べよう。
- ・汁物は具たくさんにして1日1杯まで。
- ・外食やおそうぎの味付けは濃い目。漬物や汁物を残す。かける調味料を減らす。
- ・ポテトチップスやおかきにも塩分が入っていることを忘れないで。

2. 素材の味を活かそう

・加工品より生の食材を使う。(塩鮭より生鮭 など)

・酸味(レモン、酢、ゆずなど)、

香味野菜(ハーブ、しょうが、しそ、にんにくなど)、

香辛料(こしょう、とうがらしなど)、
だし(かつお、にぼしなど)、
ごま、くるみなどの風味を利用しましょう。

・焼き色を付けて香ばしく料理する。

・調味料には砂糖や塩が添加されているものがあります。
原材料表示をよく見ましょう。(すし酢、料理酒など)

食塩相当量(g) = ナトリウムmg × 2.54 ÷ 1000 として計算できます。

3. 野菜をしっかりとうろ

野菜にはナトリウムの尿中排泄を促すカリウムや、赤ちゃんの発育に重要な葉酸、お通じを促す食物繊維が豊富です。

調味料の塩分1gは？

調味料	量	目安量
塩	1g	小さじ1/6
濃口しょうゆ	7g	小さじ1強
減塩しょうゆ	12g	小さじ2
薄口しょうゆ	6g	小さじ1
みそ	8g	大さじ1弱
中濃ソース	17g	大さじ1弱
トマトケチャップ	30g	大さじ2
ノンオイル和風ドレッシング	13g	大さじ1弱
フレンチドレッシング	30g	大さじ2

加工品食品に含まれる塩分の量

	食品名	1回に食べる量(g)	目安量	塩分量(g)
主食	食パン	60	6枚切り1枚	0.8
	茹でうどん	250	1玉	0.8
主菜	ロースハム	40	薄切り2枚	1
	ウインナー	30	2本	0.6
	塩鮭	100	1切れ	1.8
	あじの干物	80	1枚	1.4
乳製品	プロセスチーズ	20	1切れ	0.6
その他	梅干し	16	1個	3.5
	白菜キムチ	20	小皿一杯分	0.4
	カップめん	75	1食分	5.2