



もっとすてきな自分に
そして未来の家族のために

プレコンノート

疾患編

（ 高血圧 ）



プレコンセプションケアとは

子どもを持つかどうかは、今すぐ決める必要はありません。けれど今の状態が、将来の選択肢に影響する可能性があるから、今、プレコンセプションケアを知ってほしいのです。

プレコンセプションケアは、今の自分の体と心の状態を見直し、健康の土台を整えること。

「自分の未来は、自分で選ぶ」 —— そのための準備です。

高血圧が気になるあなたへの プレコンセプションケア

高血圧って
どんな病気？

放っておくと心臓や脳血管の病気になりやすくなります

高血圧は、脳卒中や心疾患の最も重要な危険因子です。血圧が120/80 mmHgを超えると、脳心血管疾患や慢性腎臓病のリスクが増加します。血圧が高いほど、これらの病気の発症や死亡のリスクは段階的に高まります。

高血圧の定義

血圧
140/90 mmHg
以上

高血圧って
どれくらい
いるの？

年齢とともに高血圧は増加します

日本には約4,300万人の高血圧患者がいると推定されています。若い女性では高血圧の割合は低いものの、年齢とともに増加します。例えば、30代女性の約3.4%、40代女性の約11.8%が高血圧を有しています。

高血圧でも
妊娠できる？

妊娠しやすさや妊娠経過に影響することもあります

正常血圧(120/80 mmHg未満)の女性と比べると、血圧の高い女性は妊娠までに時間がかかることが報告されています。また、妊娠経過・母児の健康にも影響することがわかっています。



プレコンについて もっと知ろう！

今の行動が将来の自分や赤ちゃんの健康につながります。プレコンは病気があってもステキな人生を送ることを応援します。

バランスの良い食事で 健康な体をつくろう

適正体重(BMI*18.5~24.9)を維持することは、自分の健康にも、将来の妊娠にも大切です。1食の中で「主食+主菜+副菜」を意識し、1日のうちに「牛乳・乳製品(カルシウム)」や「果物(ビタミンC・カリウム)」も取り入れましょう。

*BMI=体重(kg)÷身長(m)²

たばこ・危険ドラッグ・ 過度の飲酒はストップ！

これらは、自分の健康だけでなく、妊娠しやすさや赤ちゃんの健康にも影響します。未来のために、今からできることを始めましょう！

高血圧は
赤ちゃんに影響
するの？

赤ちゃんの健康に影響することがあります

高血圧の女性は、妊娠中に以下のリスクが高まります。また、未治療の高血圧が、赤ちゃんの先天性疾患に影響を及ぼす可能性も指摘されています。

- ・帝王切開
- ・早産(37週未満)
- ・低出生体重(2500g未満)
- ・新生児集中治療室への入院
- ・周産期死亡

高血圧でも安全に
出産するには
どうしたら良いの？

妊娠前からの治療が最重要です

高血圧の女性が妊娠を考える場合、妊娠前に血圧を140/90 mmHg未満※にコントロールすることが重要です。妊娠中にも安全に使用可能な薬で、妊娠前から治療を受け適切なコントロールをすることが、妊娠経過・母児の健康に影響します。



妊娠中に
高血圧の薬を
飲んでも大丈夫？

自分が処方されている薬が、 妊娠に適しているかどうかを確認しよう

高血圧の治療薬には、妊娠時に比較的安全に使用できる薬と、使用してはいけない薬があります。**レニン・アンギオテンシン系抑制薬(ACE阻害薬やARB)**は妊娠中使用できません。妊娠希望がある場合、あらかじめ担当医に妊娠希望があることを伝えておきましょう。同様に、市販薬、サプリメント、漢方も妊娠中に使用してはいけないものがあるので、自己判断での使用は避け、不安がある場合には医師や薬剤師に相談しましょう。

メチルドパ

中枢神経抑制薬で、血管運動中枢の $\alpha 2$ 受容体を刺激して、交感神経の活動性を低下させ、血管拡張作用を示します。子宮胎盤循環や胎児の血行動態に影響が少なく、安全性が高いとされています。



ニフェジピン

Ca遮断薬であり、血管平滑筋を拡張させて血圧降下作用を示します。妊娠中でも使用可能です。

ラベタロール

$\alpha \beta$ 遮断薬であり、交感神経 $\beta 1$ 受容体を遮断し、心拍数減少と心収縮力抑制による心拍出量の低下、レニン産生抑制により降圧作用を示します。胎児の発育に配慮しながら使用されます。

かかりつけ医を持って 安心を

月経や月経の症状がつらいときは、婦人科の疾患が隠れていることもあります。早めに婦人科に受診を試みましょう。ストレスや不安、人には相談できない悩みも、精神科や心療内科など専門家に相談するのも大切です。

感染症から 自分と赤ちゃんを守ろう

母子感染や性感染症を防ぐために、ワクチン接種やコンドームの使用を心がけましょう。また、加熱不十分な肉を避ける・猫のトイレ掃除や土いじりの際は手袋を使う・作業後はしっかり手を洗うなど、日常のちょっとした工夫が予防につながります。

少しでも多く からだを動かそう！

1日60分以上からだを動かすこと、目安としては1日8000歩以上とし、できれば週60分以上の運動や週2〜3日の筋トレを行いましょう。運動はメンタルヘルスにも良いです。

妊娠中は
どうやって
高血圧の治療を
するの？

可能であれば

妊娠前に適した降圧薬に切り替える

高血圧の女性が妊娠を考える場合、血圧を140/90 mmHg未満※にコントロールすることが重要です。特に、妊娠前から治療をうけていることが母児転帰の改善と関連している可能性が示されています。妊娠前に使用する降圧薬については、妊娠中に使用できる降圧薬から選択するのも一考ですが、原疾患コントロールのためにレニン・アンジオテンシン系抑制薬が必要である場合もあります。これらの薬剤は妊娠中の使用は禁忌であり、臨床的に可能であれば妊娠前に他の降圧薬に切り替えることが推奨されます。

高血圧の場合
避妊するには
どのようにすれば
いいの？

低用量ピルには注意が必要

適切な避妊方法を選択しましょう

より効果の高い避妊方法には、経口避妊薬があります。高血圧女性では重篤な血栓症のリスクがより高くなるために使用には注意が必要であり、コントロールされていない高血圧(160/100 mmHg以上)の女性には勧められません。その場合にはプロゲスチン単剤の経口避妊薬または、子宮内避妊器具を使用することが勧められます。

高血圧の女性でも可能な避妊方法

- 経口避妊薬 エストロゲンを含む低用量ピルまたはプロゲスチン単剤の経口避妊薬
- 子宮内避妊器具

高血圧
治療をしながら
授乳できるの？

母乳育児は母児の健康に良い影響があります

授乳期間と、将来の高血圧発症のリスクには関連があり、授乳期間が長いと将来の高血圧リスクが減少します。授乳中の降圧薬使用に関しては、基本的に妊娠中に使用可能な降圧薬は授乳期にも使用できます。 β 遮断薬であるアテノロールは、母乳に比較的多く分泌されることや主に腎臓で排泄されることから、新生児や早産児、母親の使用量が多い場合は注意が必要です。ACE阻害薬やアンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬は妊娠中は使用はできませんが、授乳中の使用は可能です。



高血圧を持つ女性が 妊娠前にやっておきたいこと

高血圧の女性が妊娠前に血圧を140/90 mmHg未満※にコントロールすることが大切です。これにより、重い高血圧や妊娠高血圧症候群、赤ちゃんの発育の問題を減らせることが分かっています。妊娠を考えたら、食事の改善や運動、薬をしっかり飲むことが必要です。自分の健康を守り、赤ちゃんにとっても安全な環境を作りましょう。

① 食事を見直そう

- 塩分は1日6g未満を目標に！（加工食品や外食は塩分が多め）ただし妊娠をしたら極端な塩分制限は避けましょう。
- 「主食＋主菜＋副菜」でバランスの良い食事を。
- 果物・乳製品・野菜でカリウム・カルシウム補給しましょう。

② 体を動かそう

- 息がはずむが会話ができるくらいのウォーキングを毎30分以上できれば素晴らしいです。
- スクワット運動や腕立て伏せなどのレジスタンス運動も一日20分週2～3回程度しましょう。
- 座っている時間を減らしましょう。

③ 避けよう！ リスクのある生活習慣

- たばこ・危険ドラッグ・過度の飲酒はNG。血圧を悪化させ、妊娠にも大きな影響が出ます。

④ かかりつけ医に相談しよう

- 高血圧の薬には赤ちゃんに影響のあるものと比較的 safely 使用できるものがあります。「妊娠を望むかも」と思った時には、相談しましょう！

⑤ ストレスと上手につきあう

- 睡眠・休息を大切に。
- 心の不調は我慢せず、精神科やカウンセリングも活用しましょう。

食事療法

高血圧がある女性は、塩分制限6g未満が勧められますが、妊娠中は過度な塩分制限は避け1日7～8g程度を目安にしましょう。カリウムを多く含む野菜や果物の摂取は余分な塩分を体の外に出すのを助けてくれます。1日350g以上の野菜を目安に、緑黄色野菜や海藻類も取り入れるのがポイントです。バランスの良い食事（野菜、果物、乳製品）を取り入れ、体重管理も大切です。

※本リーフレットは妊娠を予定する方を主な対象としているため、本文中の降圧目標は現時点で妊娠にエビデンスのある「140/90 mmHg未満」に統一しています。なお、将来のご自身の循環器疾患リスクを考慮すると、非妊娠時には一般的な若年女性と同様に「130/80 mmHg未満」のコントロールが望ましいことにもご注意ください。



問診票

診察の前にこれを書いて、担当医と話をしてみましょう。答えにくい問いには答えなくて良いです。

【基礎情報】 職業 ☐専業主婦 ☐会社員 ☐自営業 ☐学生 ☐その他

20歳の時の体重 kg

食事時間

・朝食 時ごろ ☐不規則に食べる ・間食 時ごろ ☐不規則に食べる
・昼食 時ごろ ☐不規則に食べる ・夜食 時ごろ ☐不規則に食べる
・夕食 時ごろ ☐不規則に食べる

睡眠時間 時 ～ 時

病気や手術歴
(帝王切開を含む)

いずれかに○	年齢	病名(具体名)	治療内容/手術方法
病気・手術	才		
病気・手術	才		

常用している薬剤・
サプリメント・漢方・ピルなど

薬の名前	いずれかを選んでください
	☐ 才頃から ☐ 不明
	☐ 才頃から ☐ 不明

ご自身がうまれた際の週数・出生体重 週 g

月経についてお伺いします

☐規則的 日間隔
☐不規則的 短くて 日

ご家族の健康状態
についてお伺いします

・親や兄弟、子供、祖父母、孫、叔父叔母に下記の疾患の方はいらっしゃいますか
☐先天性疾患・遺伝性疾患 ☐二分脊椎症・髄膜瘤

現在または亡くなられた方のご年齢と病名をご記入下さい

続柄	死亡	年齢	病名(具体的に)
父	☐	才	
母	☐	才	
兄弟姉妹(男・女)	☐	才	
兄弟姉妹(男・女)	☐	才	
祖父(父方・母方)	☐	才	
祖母(父方・母方)	☐	才	

結婚、妊娠・出産歴について
お伺いします

・現在、結婚されていますか(事実婚を含む)? ☐はい ☐いいえ
・挙児を希望してからの間はとどれくらいですか? か月
・今までに妊娠・出産歴がある方は下の表に詳細をご記入下さい

年齢(妊娠時)	妊娠結果	分娩週数	性別	出生体重	お子さん、妊娠・出産時の異常
才	☐ 出産 ☐ 死産 ☐ 流産 ☐ 中絶	<u> </u> 週	☐ 男 ☐ 女	<u> </u> g	☐ 有 () ☐ 無
才	☐ 出産 ☐ 死産 ☐ 流産 ☐ 中絶	<u> </u> 週	☐ 男 ☐ 女	<u> </u> g	☐ 有 () ☐ 無

【感染症・ワクチン歴】

感染症の既往歴 ☐HIV ☐B型肝炎 ☐C型肝炎 ☐結核
☐性感染症 ☐その他 ☐なし

予防接種歴 (抗体の有無でも可) ☐風しん ☐麻しん ☐水痘 ☐流行性耳下腺炎 ☐インフルエンザ ☐百日咳
☐B型肝炎 ☐その他

【ライフスタイル】

- ・喫煙 ☐ 吸う ☐ 吸わない ・吸う方 1日 本 年間
- ・飲酒 ☐ 飲む ☐ 飲まない ・飲む方 週に（お酒の種類と1回あたりの量もご記入下さい。）
缶ビール 本 焼酎 杯 ワイン 杯
日本酒 杯
- ・アレルギー ☐ あり ☐ なし ・ある方（薬） （食物）

【体重・運動習慣】

- ・身長 cm 体重 kg BMI ※BMI=体重kg/身長m²
- ・運動習慣 定期的な運動習慣（週60分以上の運動や週2～3日の筋トレ） ☐ ある ☐ ない

【メンタルヘルスと環境】

- ・日常的にストレスを抱えていますか？そのストレスはどのようなストレスですか？
☐ 職場ストレス ☐ 経済的ストレス ☐ 家庭内ストレス ☐ パートナーとの関係 ☐ 該当なし
- ・パートナーや配偶者からの身体的・精神的な暴力を受けた経験はありますか？
☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない
- ・日常的に連絡を取る人はいますか？ ・困ったときに相談できる人はいますか？
☐ 家族・親戚 ☐ 友人・知人 ☐ いない ☐ いる ☐ いない ☐ わからない

【リプロダクティブヘルス】

- ・今後1年内に子供が欲しいですか？ ☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない

問診票（高血圧について）

知っていることがあればチェックしてください。あてはまらないと言う場合は空欄のままで大丈夫です。

- ☐ パートナーがいることや、近い将来妊娠の希望があることを医療者に伝えている

【妊娠前】

- ☐ 計画的な妊娠のために、妊娠のリスクが高い時期や望まない場合には避妊が必要であること
- ☐ 高血圧に関連する合併症（2型糖尿病・慢性腎臓病・肥満・脂質異常症・動脈硬化症・脳心血管病など）について
- ☐ 自分が本態性高血圧か、二次性高血圧かについて
- ☐ 妊娠後も継続できる食事・運動療法について
- ☐ 妊娠前に高血圧をコントロールすることで母児転帰が改善する可能性があること
- ☐ 高血圧がコントロールされていない時期の避妊方法について
- ☐ 妊娠前に高血圧をコントロールできているか
- ☐ 高血圧が母体や胎児に与える影響について
- ☐ 現在使用している降圧薬が妊娠後に中止または変更が必要かどうかについて
- ☐ 妊娠中は一時的に血圧が下がり、中期以降は分娩に向けて上昇すること、その際の降圧薬の使い方について

【妊娠中】

- ☐ 妊娠中の血圧変化に対して、降圧薬をどのように調整する予定かについて
- ☐ 妊娠中に血圧をコントロールすることで母体の状態が良くなる可能性について
- ☐ 妊娠中の食事や運動の管理について ☐ 産後の血圧変化について ☐ 授乳中に使用できる降圧薬について

【産後】

- ☐ 高血圧や妊娠高血圧症候群が将来の健康に与えるリスクについて
- ☐ 高血圧や合併症がある場合の授乳の重要性について ☐ 次の妊娠に向けたプレコンセプションケアについて

年 月 日

初回用

プレコンケアプラン

氏名

基礎疾患:高血圧

生年月日 年 月 日生(才)

目的: ①妊娠前からの健康が『妊娠・出産・赤ちゃんの健康』に影響することを知る

②いますぐに妊娠を考えていなくても、このケアは自身の健康な人生につながることを知る

目標: ☐ 体重 _____ kg ☐ BMI: _____

☐ 収縮期/拡張期血圧(_____ / _____ mmHg) ☐ HbA1c(_____ %)

【①達成目標】:医療者と相談した目標

【②行動目標】:医療者と相談した目標

Tune your Life ライフスタイルをととのえる

- ☐ 禁煙しよう ☐ アルコールを控えよう ☐ ブレストアウェアネスを実践しよう
- ☐ 適切な体重を維持しよう(目標体重=BMI18.5~24.9) ☐ 家庭血圧と体重を毎日測定しよう
- ☐ 息がはずむが会話ができるくらいのウォーキングを毎日30分、スクワット運動や腕立て伏せなどのレジスタンス運動を1日20分週2~3回程度しよう
- ☐ 塩分のとりすぎに注意しよう(目標:1日食塩の摂取量6g未満)
- ☐ 積極的に野菜や果物を摂取しよう

Know your Body スクリーニング検査を受けよう

- ☐ 健康診断・がん検診(子宮頸がん検診・乳がん検診)を受けよう ☐ 歯科検診を受けよう

Meet your Doctor 医師と相談

- ☐ ワクチン接種(麻しん・風しん・水痘・流行性耳下腺炎)を行おう
- ☐ 感染症(HIV・B型肝炎・C型肝炎・性感染症など)の治療を行おう
- ☐ 疾患の精査を行おう ☐ 妊娠に適した状態になるよう基礎疾患の管理に努めよう
- ☐ 妊娠中には使用できない薬剤の使用があります。主治医と妊娠と薬の方針について相談しよう
(薬剤名: _____)
- ☐ 合併症の精査・治療を行おう(合併症: _____)
- ☐ 健診で異常の指摘がある場合には _____ 科に受診しよう

Plan your Journey 人生を計画する

- ☐ 適切な避妊方法を選択する(低用量ピル・子宮内避妊器具・ _____)
- ☐ 通常の食事に加えて、葉酸サプリメント(400 μ g/日)を摂取する
- ☐ 医学的に妊娠の準備が整っている ☐ 計画妊娠の重要性を知る
- ☐ 基礎疾患の状態が安定するまでの避妊を行う ☐ 妊娠方法を検討する
- ☐ Inform:自然妊娠や不妊治療の成功率が30代後半から急激に下がることを知る