

Q4: 「上の子の妊娠の時、妊娠高血圧症候群でした 次の妊娠でどんなことに気をつければ良いですか？」

妊娠高血圧症候群と診断された方は、次の妊娠でも妊娠高血圧症候群になるリスクが高くなります。妊娠高血圧症候群の中に、蛋白尿や臓器障害（肝臓や腎臓の機能の低下、凝固（血を止める作用）の異常など）を伴う「妊娠高血圧腎症」という病気の種類があります（妊娠高血圧症候群の病型分類参照）。もし、次の妊娠で妊娠高血圧腎症になってしまうと、早産になったり、赤ちゃんが小さく生まれたり、赤ちゃんが出る前に胎盤が剥がれてしまう病気（胎盤早期剥離）になったり、最悪の場合お腹の中で赤ちゃんが亡くなったりするリスクが高くなることが知られています。

では、次の妊娠で妊娠高血圧症候群にならないようにするにはどうしたらよいでしょう？そのためにはお産した後もふだんの生活の中で血圧を測ったり、塩分控えめの食事にしたり、適度な運動をしたりするなど日々の生活習慣を改善することが望ましいとされています。体重を減らすことだけでも妊娠高血圧症候群が再発するリスクが下がるため、次の妊娠までに適切な体重（BMI: 18.5～24.9kg/m²）に戻し、それを維持することが勧められています。また、お産から3か月たった後でも血圧が高い方は、内科での定期的な血圧チェックや検査が必要となりますし、一度良くなった血圧がまた上昇して新たに高血圧と診断された場合は、次の妊娠前から血圧を下げる薬を飲むなど適切な血圧の管理が必要です。

海外では、次の妊娠で妊娠高血圧症候群になるリスクを抑えるために、一般に飲む量と比べると少ない量のアスピリン（血液が固まることを防ぐ薬）を妊娠初期から毎日飲むことが有用であると報告されました。特に、前の妊娠で妊娠高血圧腎症と診断された方、35歳（特に40歳以上）の高齢妊娠の方、肥満、元々高血圧がある方、糖尿病や腎臓病などの内科の病気がある方は、再発のリスクが高いと考えられ、次の妊娠でアスピリンを予防的に飲むことが勧められています。日本では残念ながら妊娠高血圧症候群の予防を目的としたアスピリンの内服には保険が効かないのですが、妊娠中のお母さんや赤ちゃんのリスクを考えると予防的にアスピリンを飲んでいただくことも考えてよいと思います。この少ない量のアスピリンの内服については、妊娠高血圧症候群の中でも効果があるとされている病気の種類や副作用のこともありますので、ぜひ主治医の先生とよくご相談ください。以上のことから、次の妊娠では妊娠初期から産科のある総合病院などで妊婦健診を受けることもご検討ください。

（文責 山口宗影）