

Q6: 「妊娠前から高血圧と診断されている方が妊娠を考える時

- プレコンセプションケア* についてご存知ですか? - 」

妊娠前の血圧とその後の妊娠には関係がありますか？

妊娠前から高血圧がある方は、妊娠しづらかったり、早産になりやすかったり、赤ちゃんが小さく生まれてしまったり、加重型妊娠高血圧腎症（妊娠高血圧症候群の病型分類参照）や妊娠糖尿病という病気になりやすかったり、赤ちゃんが生まれる前に胎盤が剥がれてしまう病気（常位胎盤早期剥離）になったり…と妊娠にかかわる多くのトラブルが起こる可能性が高くなることが知られてきています。

それでは高血圧と診断されている方が元気な赤ちゃんをさずかるためにはどうしたらよいのでしょうか。

血圧はどれくらいまで下げた方がいいのですか？

少なくとも 140/90 mmHg 未満（家庭血圧 135/85 mmHg 未満）に下げることが望ましいとされています。ご家庭で血圧を測ることで血圧の状態を正確に知ることができるのでぜひご家庭で血圧を測ってみましょう。

血圧を下げる方法にはどのようなものがありますか？

生活習慣を正しくすることで高血圧が改善することが期待できます。

生活習慣の修正

修正項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量 6g/日未満
肥満の予防や改善	体格指数 (BMI)*1 25.0kg/m ² 未満
節酒	アルコール量で男性20~30mL/日以下*2、女性10~20mL/日以下
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動
食事パターン	野菜や果物*3、多価不飽和脂肪酸*4を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか間接喫煙（受動喫煙）も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

妊娠したら禁酒しましょう。

*1 体格指数：「体重 (kg) ÷ {身長 (m)}²」で算出

*2 おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯

*3 肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意。野菜や果物の摂取については腎障害のある患者では医師に相談が必要

*4 多価不飽和脂肪酸は魚などに多く含まれる

一般向け「高血圧治療ガイドライン 2019」解説冊子. p.11より転載 一部改変

正しい生活習慣を守っても十分に血圧が下がらない場合にはお薬を使います。

どのようなお薬を使うのですか？

妊婦さんがお薬を使うときには、まず赤ちゃんへの影響を考えなくてはなりません。アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬（具体的にはレニベース®、カプトリル®、セタプリル®など）やアンジオテンシン変換酵素阻害

薬（プロプレス®、ミカルディス®、ディオバン®、オルメテック®など）というお薬は赤ちゃんに悪い影響があることがわかっているので、妊娠前に中止しておく必要があります。今後の妊娠を考えている場合には主治医の先生に相談しましょう。高血圧以外の病気を持っている場合にはその病気によっては、妊娠がわかるまでこれらのお薬を飲んでいただ方がよい場合もありますので、その場合も主治医の先生のご指示に従ってください。その場合も妊娠がわかった後にはすぐに中止しましょう。お薬を変更する場合には、メチルドパ、ラベタロール、ヒドララジンのいずれかへの変更が望まれます。また、妊娠前からニフェジピン CR を使っていた方は、お薬を変えることで血圧が不安定になる可能性があるためそのまま飲むことが推奨されています。一般に、血圧は妊娠初期から中期にかけて下がってきます。ですから、これまでと同じ量の薬を飲んでしまうと血圧が低さがりすぎる場合もありますので、その場合にはいったんお薬を中止したり、減らして経過をみることもあります。

*プレコンセプションケアとは

コンセプションとはお腹の中に新しい命を授かることを言います。そして、プレコンセプションケアとは、お腹の中に新しい命を授かる前に、女性やカップルがご自分たちの生活や健康に向き合ってもらえるよう、私たち医療者がお支えすることを言います。

(文責 木田可奈子)