

Q5: 「妊娠高血圧症候群だった方の将来的な健康管理について」

妊娠高血圧症候群は妊娠中だけの病気というわけではなく、将来的にも注意が必要な病気とされています。なぜなら、妊娠高血圧症候群にかかった女性は、将来年齢を重ねてから、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病）やそれに引き続く脳や心臓、の病気になりやすいことがわかっているからです。また最近、妊娠高血圧症候群にかかった女性は、将来認知症になる可能性も高くなることがわかってきました。

生活習慣病の予防には、お産の後も適切な体重（BMI*22前後）を維持すること、適度な運動を行うこと、カロリーや塩分の取りすぎを控え禁煙すること…など、健康的な生活習慣を維持することがとても大切です。ご自身で体重管理を行うことや、場合によっては家庭で血圧測定をすることも有用です。ご家庭での血圧測定は朝と晩にできるだけ安静にした状態でそれぞれ2回ずつ行い、どちらか一方でも平均値が135/85mmHg以上の場合に高血圧と診断されます。高血圧以外に特に悪いところがない場合にはご自身で気付く症状が他にないこともあるため、ご家庭でも血圧を測ることで早めに高血圧に気付くことができます。

産後は育児で忙しくなると思いますが、長い目でみてご自身の健康を守るためにも生活習慣に気を付けるだけではなく、できれば年に1回くらいは定期的な健康診断を受けることをおすすめしたいと思います。お母さんの健康は、お母さんだけではなく家族全員の健康につながりますよ。妊娠高血圧症候群になったことを「将来、生活習慣病にかかるリスクがありますよ」と神様が教えてくれたものと前向きにとらえてみませんか？

そして、将来の生活習慣病を予防の第一歩としていきましょう。

*BMI（Body Mass Index）はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)²

（文責 大石舞香）