

## 母から気をつけるように言われていた妊娠高血圧症候群

### 2人目だから安心していただけです…

私の母は、私を産んだ時、妊娠中毒症（昔の言い方ですが、、、）でした。予定日を過ぎていましたが、私は1900グラムの未熟児でした。産まれた後は未熟児網膜症になるかもしれないと言われ、産まれたばかりの私を、都内の大学病院まで連れていったそうです。

私が妊娠した時は、母から、とにかく塩分には気を付けるようにと言われていたので、十分気を付けていました。食べたものを日記に書いたり、塩分がどのくらいなのか、チェックしてから口に入れるように心がけていました。切迫早産で入院はしましたが、長男は3300グラムで無事に出産。

五年後、二人目が出来た時には、『一人目が大丈夫だったし、、、』と油断していたと思います。つわりが終わって、何も気にすることなく食べていましたが、34週の健診で血圧130になり、要注意と言われてしまいました。それから減塩にしましたが、36週の健診でも血圧130、、、先生から血圧計を買って帰るように言われて、すぐに電気屋へ行き血圧計を買いました。

家に帰ってからも血圧を測り続けましたが、夕方には180にまで上がり、即入院、帝王切開手術になり、36週0日で2400グラムの娘を出産いたしました。担当の先生が、泣きながら、『母子ともに助けられてよかった』と言っていただいたときに、何てことをしてしまったんだろうと、自分を責めました。今の所、娘は何もなく、中学一年生になりましたので、本当に良かったです。

私は出産後10年くらい血圧の薬を飲んでいました。30代で病院に血圧の薬をもらいにいくのもはずかしくて、嫌だった。幸い今は薬をやめられました。毎日血圧を計っています。少し血圧が上がるだけで、恐怖でしかありません。

あと数年で50歳になりますが、これからの生活をしっかり考え、減塩をすること、太り過ぎないこと、運動をすることを心掛けたいです。

私の経験が、少しでも参考になればと思っております。