

妊活にも影響がある高血圧 塩分の摂り過ぎに気をつけましょう

「塩分を取り過ぎると高血圧になるからよくない」と聞いたことがある人は多いことでしょう。「それはシニアの話で、まだ若いから大丈夫」と思っていないですか？ 実は妊娠にも影響があるのです。

生活習慣病は避けられる

高血圧は生活習慣病のひとつとして知られていますが、妊娠・出産にも影響があります。妊娠中に高血圧があると妊娠高血圧症候群を発症することがあり、胎児の発育遅延、胎盤が子宮の壁から剥がれる常位胎盤早期剥離などのリスクが高くなります。

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎです。つまり、塩分の取り過ぎを避ければ、高血圧のリスクを減らせるということ。皆さんは、塩分の濃い料理や調味料の量を控えるなどの減塩を心がけていますか？

将来に備えて今から減塩を

厚生労働省では生活習慣病予防の観点から、塩分摂取の目標値を示しています。それによると1日の塩分摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満が推奨されています。一方で、令和元年の国民健康・栄養調査では平均的な塩分の摂取量は男性で10.6g、女性で8.5g(いずれも30～39歳)と報告されています。

現在の血圧が正常であれば、あまり気にせず好きなものに食べているかもしれませんね。しかし、もともと日本人は塩分を摂り過ぎる傾向にあります。

今までと同じように食べていたのでは、この先は摂り過ぎになってしまうかもしれません。今から意識して食事を減塩することは、将来の妊娠高血圧症候群や年齢を重ねてからの高血圧を予防することにつながります。

男女ともに妊活に影響する高血圧

第一子の妊娠を希望する200万組以上のカップルを対象とした中国の大規模な研究があり(*1)、このデータを用いて、空腹時血糖値と妊娠率の関係や高血圧と妊娠

率の関係について調査が行われました。

その結果、妊娠率は、正常な女性が42.23%なのに対して、高血圧の女性は33.9%と低く、また高血圧の女性の調整後の累積妊娠率は、正常な女性に比べて21%低いことがわかりました。

また、男性パートナーが高血圧の場合は妊娠率は優位に低く、男性パートナーが高血圧の女性の調整後の累計妊娠率は、男性パートナーの血圧が正常な女性に比べて累計妊娠率は11%低かったのです。

カップルの男女がどちらも高血圧の女性の妊娠率は、そうでないカップルの女性と比較して27%低く、カップルの女性だけが高血圧である女性の妊娠率はそうでないカップルの女性と比べて19%、カップルの男性だけが高血圧である女性の妊娠率はそうでないカップルの女性と比べて6%低いという結果でした。

つまり、カップルの女性だけでも男性だけでも高血圧は妊娠にマイナスであり、カップルの男女両方が高血圧の場合、妊娠までに最も時間がかかっていたのがわかりました。

リスクが少ない今から対策を

高血圧というとシニアの健康管理のイメージを持つかもしれませんが、妊活中であれば、今すぐ高血圧予防に取り組むのが得策です。最も有効なのが塩分を控えること。毎日の食事で塩分を控えることは健康維持の習慣になります。

(*1)「NFPCP(the National Free Pre-conception Check-up Projects)」