

# 糖尿病だより



## 妊娠糖尿病とは・・・

妊娠中にはじめて発見された糖代謝異常を「妊娠糖尿病」といいます。妊娠すると、胎盤から出るホルモンなどが、インスリンの働きを悪くします。また、胎盤そのものもインスリンを壊す酵素を作っているため、妊娠中は誰でも血糖値が上がりやすくなります。これに対し、多くのお母さんはすい臓からインスリンをたくさん出すことによって、血糖値を上げないように調節できますが、インスリンをたくさん出せないお母さんは、血糖値が上がります。

また妊娠前に糖尿病と診断されている場合(糖尿病合併妊娠)には、血糖を十分管理した上で計画的に妊娠することが、健康な赤ちゃんを産むために非常に大切です。

妊娠糖尿病になると何が問題になるのでしょうか？

### 【母体】

- ・流産、早産
- ・妊娠高血圧症候群
- ・羊水過多症
- ・尿路感染症
- ・難産など

2010年に診断基準変更後、妊娠糖尿病と診断される妊婦さんが増えています。



### 【赤ちゃん】

#### 胎児期

- ・先天奇形
- ・巨大児
- ・子宮内胎児死亡

#### 新生児期

- ・低血糖
- ・高ビリルビン血症
- ・呼吸障害など

#### 小児期・思春期

- ・肥満
- ・糖尿病

## 妊娠糖尿病になりやすい方

- ・家族に糖尿病の人がいる(特に父母または祖父母)
- ・太っている人
- ・高齢出産の人(35歳以上)
- ・大きな赤ちゃんを出産したことのある人
- ・流産、早産、死産歴のある人
- ・尿糖陽性の人



## 妊娠中の血糖コントロールの目標値！



### ●血糖値

- ・食前: 70~100mg/dl
- ・食後2時間: 120mg/dl未満

### ●HbA1c: 6.2%未満(過去1~2カ月の血糖の平均値)

- ・病気がみえる(産科): 株式会社メディックメディア
- ・「妊娠と糖尿病」についてよく理解しましょう: LifeScan Japan株式会社

## 診断・治療方法

妊娠初期・中期に血糖を測定し、血糖値が高い場合には、ブドウ糖負荷試験を行い、診断します。妊娠糖尿病と診断された場合、内科医師の診察を受け、血糖測定・食事療法・運動療法を行います。

### 【食事療法のポイント】

- ・1日のエネルギー摂取量を知る
- ・糖質を含む食材を知る
- ・栄養をバランスよく摂取する
- ・食事を分けて摂取する(食後の血糖値上昇を抑える)



### 【運動療法のポイント】

妊娠中の運動は、必ず主治医の許可を得て行いましょう。有酸素運動が効果的です。



血糖のコントロールが難しい場合は、インスリン療法を行うことがあります。飲み薬(経口血糖降下薬)は胎盤を通して赤ちゃんに運ばれ、低血糖を起こすおそれがあるので、妊娠中はインスリン注射を行います。

## 出産後に気を付けることは？

妊娠糖尿病と診断された方は、そうでない人に比べ糖尿病になる危険が7.4倍あると言われています。妊娠中に血糖が高いと言われた方は、出産後も日頃から糖尿病を予防する生活を心がけましょう。

効果的な血糖管理が、お母さんと赤ちゃんの健康につながります！！

