

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：70mg/dl前後(95mg/dl未満を目標)
- ・食後2時間：100mg/dl前後(120mg/dl未満を目標)

●HbA1c：5.8%未満(過去1～2カ月の血糖の平均値)

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、食事管理・血糖測定を行います。

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。

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心がけをしましょう。

- ・健康維持のため食事の工夫や運動を続けましょう。
- ・標準体重(BMI:22前後)を目標にしましょう。

また、母乳育児にはお母さんも赤ちゃんも将来、糖尿病になるリスクを減らすことが知られています。

ぜひ、母乳栄養を心がけましょう！



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！！

