

妊娠糖尿病

～ご出産おめでとうございます～





子育て中は育児が優先と なりがちです。ご自身の健康にも 目を向けましょう。

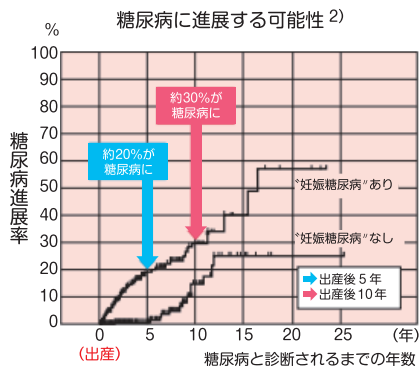
- ◆ 次回の妊娠までに糖尿病になって気づかないでいると、先天異常をもった赤ちゃんが生まれてくる可能性が高くなります。
- ◆ 糖尿病の状態が続けば、気づかないうちに糖尿病による眼や腎臓の病気(糖尿病合併症)がでていた、ということもあります。
- ◆ 気をつけないでいると、短期間でも糖尿病になってしまう危険が高いため、自己管理や検査が大切です。

将来の糖尿病の発症について

妊娠糖尿病を経験した女性は、将来糖尿病になりやすいです。

妊娠糖尿病は、出産後、いったん血糖が正常に戻っても、「妊娠糖尿病だった場合、正常血糖の妊婦に比べ7.4倍、糖尿病になる危険がある」と海外で報告されています。

日本でも妊娠糖尿病から高い確率で、糖尿病や糖尿病予備軍になりやすいことがわかっています(右図)。



(和栗雅子：H23 年度厚生労働科学研究費補助金「女性における生活習慣病戦略の確立ー妊娠中のイベントにより生活習慣病ハイリスク群をいかに効果的に選定し予防するか」H23 年度統括・分担研究報告書より)

糖尿病発症の主な危険因子

- ☐ 妊娠糖尿病診断時の血糖異常値の数
妊娠糖尿病診断時の 75g 糖負検査で、
1点のみ陽性<2点陽性<3点すべて陽性
の順でリスクが上がります。
- ☐ 産後 1 ～ 3 カ月後の糖代謝異常
産後 1 ～ 3 カ月に行う 75g 糖負荷試験の結果が、
正常型<境界型<糖尿病型
の順でリスクが上がります。
(境界型、糖尿病型の状態が糖代謝異常です)
- ☐ 肥満 (妊娠前 BMI25 以上)
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- ☐ 妊娠中にインスリン注射を必要とした
- ☐ 診断時のHbA1c 5.6%以上
- ☐ 35 歳までに妊娠糖尿病と診断された
- ☐ 血縁者に糖尿病の人がいる
- ☐ あなた自身の出生児体重 < 2500g

1 つの危険因子を持つ場合より、2 つ以上の
危険因子が重なれば重なるほど、より
糖尿病になりやすいこともわかっています。

将来、糖尿病にならないために

☐ 定期的な検査を受けましょう。

通院の頻度、検査の種類は産後の再診断検査の結果によって異なります。

主治医の先生に確認してください。

☐ 健康維持目的としての食事・運動療法を続けましょう。

☐ 産後の目標体重は、

◆妊娠前 BMI ≥ 25 の人：BMI 22 に近づける
(理想体重 (kg) $\div 22$ (BMI の標準) $\times$ 身長 (m) $\times$ 身長 (m))

◆妊娠前 BMI < 25 の人：妊娠前体重に戻す

あなたの目標体重

kgを目標に体重管理

をしましょう。

まずは、離乳食が開始になり、おっぱいを卒業する
ころからの体重増加に注意しましょう。

