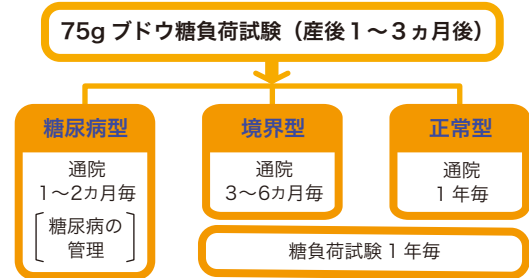


妊娠糖尿病といわれた方は、 出産後、必ず検査を受けましょう

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。さらに糖尿病や肥満の状態が続けば、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進展してしまう危険が高いため、自己管理や検査が大切です。

出産後は、再び 75g ブドウ糖負荷試験を行い、血糖が正常に戻っているかどうかを確認する必要があります。必ず、産後 1～3 ヶ月に内科を受診してください。

出産後の定期的チェックの例



※判定基準は裏表紙（水色面）にあります

将来、糖尿病にならないために ～出産後の予防のポイント～

- ＊内科で定期的な検査を受けましょう！
- ＊健康維持目的としての食事・運動療法を続けましょう！
- ＊標準体重を目標に管理しましょう！
理想体重 kg $\approx 22(\text{BMI: 標準}) \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$

BMI (体格指数)	や せ	標 準	肥 満
	<18.5	22	25 $\leq$

糖尿病判定基準 (非妊娠時)	75g ブドウ糖負荷試験	血糖値 (mg/dL)
	●糖尿病型	空腹時 ≥ 126 または 負荷後 2 時間 ≥ 200
	●境界型	空腹時 110～125 または 負荷後 2 時間 140～199
	●正常型	空腹時 <110 かつ 負荷後 2 時間 <140

このパンフレットは平成 23 年度厚生労働科学研究（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）研究費補助金で作成しました。

編集者 / 和栗雅子（大阪母子医療センター母性内科）、荒田尚子（国立成育医療研究センター母性内科）、北川道弘（国立成育医療研究センター）

（出典）

1）Bellamy ら：Lancet. 373：1773-1779. 2009

2）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—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 年度総括・分担研究報告書より

（産後配布資料）

妊娠中に「血糖が高い」といわれた方へ ～出産後も気をつけて欲しいこと～

2014年3月一部改訂
2022年3月一部改訂



このパンフレットに関してご意見がございましたら、
下記までお寄せ下さい。

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 母性内科
Email : boseinaika@ncchd. go. jp

妊娠中の糖尿病

妊娠中に血糖が高いことが初めてわかった方には 2 つのタイプがあります。

妊娠糖尿病

妊娠糖尿病とは、妊娠していない時の血糖は正常ですが、妊娠をきっかけとして糖代謝異常（血糖値が高くなる）があらわれることをいいます。糖代謝異常を起こしやすい遺伝的・環境的素因を持っている場合に、多く見受けられます。

妊娠時に診断された明らかな糖尿病

： overt diabetes in pregnancy

妊娠中に検査をして、血糖値が糖尿病のように高いことが初めてわかることもあります。特にインスリン抵抗性[※]のない妊娠初期に判明した場合には、妊娠前から血糖値が高かった可能性が高いと考えられます。妊娠中・産後を通じて妊娠糖尿病の人より厳重な管理と産後のチェックが必要となります。

妊娠糖尿病は、産後は、インスリン抵抗性が解除され、糖代謝が正常化することが多いです。また、'妊娠時に診断された明らかな糖尿病' であっても、産後の再診断で正常型あるいは境界型を示すこともあります。

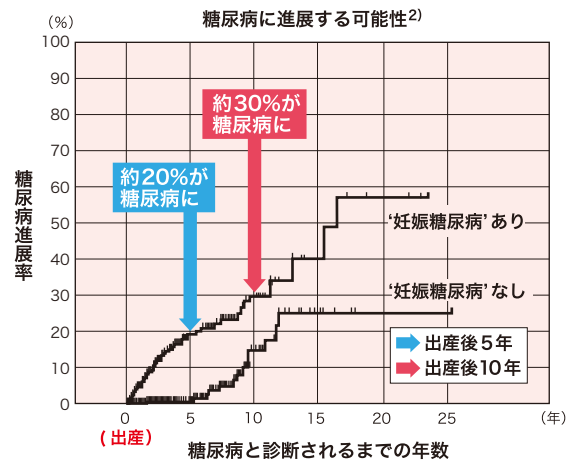
※インスリン抵抗性：インスリンの効が悪い状態

気をつけて！ 妊娠糖尿病を経験した女性は将来、 糖尿病になりやすい

妊娠糖尿病は、出産後、一旦正常化しても、

- 19～87%が分娩後に境界型もしくは糖尿病になっていた
- 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

と海外では報告¹⁾されています。日本でも妊娠糖尿病から高い確率で、糖尿病や境界型になりやすいことがわかっています。



糖尿病発症の主な危険因子をチェック！

糖尿病に進展しやすい危険因子をもつ場合は、出産後、血糖値が正常化しても定期的なチェックが必要です。危険因子で当てはまるものがあるか、セルフチェックをしてみましょう。

糖尿病発症の主な危険因子

☐をチェック！

☐ 妊娠中の糖代謝異常

- ・1点のみ陽性<2点陽性<3点陽性<妊娠時に診断された明らかな糖尿病 の順でリスクが上がります。

☐ 産後1～3ヵ月後の糖代謝異常

- ・正常型<境界型<糖尿病型の順でリスクが上がります。

☐ 肥満 (BMI※ ≥25)

☐ 妊娠中インスリン注射を必要とした

☐ 20週までに妊娠糖尿病と診断された

☐ 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

☐ あなた自身の出生体重 < 2500g

※BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

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、より糖尿病に進展しやすいこともわかっています。

あなたの検査結果を記入してみましょう。

妊娠中

75gブドウ糖負荷試験			0分(空腹時)	30分	60分	120分
妊娠週 (年 月 日)	血 糖 値		<92		<180	<153
妊娠前の体重 kg BMI []	(インスリン値)					

※インスリン値：μIU/mL、血糖値：mg/dL

↑グレーの文字は正常値です

出産後

血糖が正常に戻っているかを確認するため、出産後1～3ヵ月に内科を受診して75gブドウ糖負荷試験を受けてください。

75gブドウ糖負荷試験			0分(空腹時)	30分	60分	120分
産後週 (年 月 日)	血 糖 値		<110			<140
体重 kg BMI []	(インスリン値)					
産後1年 (年 月 日)	血 糖 値		<110			<140
体重 kg BMI []	(インスリン値)					
産後年 (年 月 日)	血 糖 値		<110			<140
体重 kg BMI []	(インスリン値)					
産後年 (年 月 日)	血 糖 値		<110			<140
体重 kg BMI []	(インスリン値)					

↑グレーの文字は正常値です



※

BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

