

はなちゃんの妊娠・産後は 絶好の減量チャンス! 物語

第5話「妊娠糖尿病」

旦那さん

主人公
はなちゃん
27歳
食べるのも作るのも大好き
ケーキ大好き、
グルメツアーへ行くの
大好き。
自宅でフリーの
イラストレーター。

小川先生

① 先生、じつは私、血糖値が高めって言われて...。いっいんでしょっ？

② はなちゃん、妊娠糖尿病、聞いたことある？

云!!

③ 解説「妊娠糖尿病とは？」

こんな人が妊娠糖尿病になりやすい

- 肥満
- 家族に糖尿病の人がいる
- 高齢妊娠(35歳以上)
- 以前に妊娠糖尿病と診断された人

妊娠糖尿病ってどんな病気?

妊娠中・後期より胎盤からのホルモンの影響で血糖値があがる糖尿病より軽い状態。

出産すると9割の方は正常に戻るが妊娠糖尿病といわれた人は産後5年で糖尿病になる確率が20%、10年で30%という日本の研究結果がある。

④ これ↑の私のかも...

将来、糖尿病になりやすいから産後も注意が必要だよ

出産するとだいたい正常に戻るけれど、妊娠糖尿病と言われた人は

⑤ とはいも不安で産後もずっと血糖値が高いままなの？

はなちゃんがあてはまって肥満とお母さんが糖尿病だよな？

⑥
では、これをきっかけに妊娠糖尿病のこともちやんと知っておこう



⑦ 解説 『妊娠糖尿病になってしまったらどんなことが起こるの?』

お母さんや赤ちゃんにどんな影響がでるの?



- ・早産
- ・妊娠高血圧症候群
- ・羊水過多
- ・帝王切開
- ・将来、糖尿病になりやすい



- ・巨大児 (4000g以上)
- ・肩甲難産 (肩がひかか、産まれにくい)
- ・生まれてから低血糖になりやすい
- ・成長してから肥満、糖尿病、メタボリック症候群になりやすい

お母さんの血糖が良いちやんが赤ちやんが大きくなつてから肥満や糖尿病を防ぐことになりす!



もしもなつてしまったらどうすか?

⑩ 解説 『妊娠糖尿病の治療法』

血糖自己測定

血糖自己測定器で血糖を測定していきます。

- ちなみに…妊娠中の血糖の目標値は
- 空腹時血糖値(早朝空腹時): 95mg/dl以下
- 食前血糖値 100mg/dl以下
- 食後(食べ始めてから)2時間血糖値: 120mg/dl以下

⑨
赤ちゃんに赤ちゃんと影響がなかつたです



⑪
血糖を測つてみて食事や栄養士さんにアドバイスしてもらつたり、運動をしたり、必要な時はお薬を使いましょう



☆食事療法 🍲

赤ちゃんの発育に必要な栄養素をバランスよくとりましょう。低GI(第3話 食事の話)も重要です。

☆運動療法 🏃

運動は血糖コントロールに効果があります。妊娠中の運動は必ず主治医の許可を得て行いましょう。

☆薬物療法 💉

インスリン注射は妊娠中にも安全に使えます。

⑫
なるほど。妊娠糖尿病のことがよくわかりました



⑬
はなちゃん、BMI30を超えているので今の体重をキープしていきましょう

