



妊娠糖尿病ってなに？

総合病院 土浦協同病院

リハビリテーション部 理学療法士 鈴木 美咲

司会者：妊娠糖尿病とは、どのようなものですか？

鈴木：妊娠糖尿病とは、糖尿病の分類の1つです。糖尿病には、1型糖尿病や2型糖尿病、薬剤が影響で起こるものや内臓疾患が由来で起こるものなどいくつか種類があります。妊娠糖尿病は、妊娠がきっかけで血糖値が高くなってしまふ、代謝異常のことをいいます。以前から糖尿病を煩っている方が妊娠する場合とは違い、妊娠糖尿病は妊娠によって起こるホルモンバランスの変化が大きな要因の1つといわれています。妊娠糖尿病の多くは出産後にホルモンバランスが正常に戻るのに合わせて、血糖値も改善されていきます。しかし、約40%のお母さんが将来2型糖尿病を発症するという調査があり、妊娠中から出産後まで継続した専門的な治療が必要になります。

司会者：妊娠糖尿病は、私たちが普段聞く糖尿病とは違ったものなのですね。

では、妊娠糖尿病になりやすい人の特徴はありますか？

鈴木：主な特徴として、糖尿病の家族がいる方、肥満体型、高齢出産、双子以上の妊娠の方がなりやすいとされています。近年は晩婚化、高齢出産が多くなっており、妊娠糖尿病の診断を受ける方も増えてきています。

司会者：妊娠糖尿病の怖いところはどんなところでしょうか？

鈴木：お母さんの血糖値が高くなると、一緒にお腹の赤ちゃんの血糖値も高くなり、様々な合併症を引き起こします。お母さんの体では、血圧が高くなったり、羊水が増えてしまったり、早産や流産の原因にもなり得ます。また、赤ちゃんの体では、発育不全や巨大児になりやすく出産が難航してしまうなどの怖さがあります。

もう一つ、妊娠糖尿病の怖いところは、出産後に血糖値が改善しやすい点です。これは治療を安易に自己中断させてしまうことの原因の一つだと思っております。先程もお伝えしましたが、妊娠糖尿病の方は将来2型糖尿病になりやすい特徴があります。また、お子

さんも将来、糖尿病やメタボリックシンドロームのリスクが高いともいわれております。

司会者：妊娠糖尿病かどうか、どういった検査でわかるのでしょうか？

鈴木：検査は産科の定期検査の中にある血液検査で行われます。この検査は、50g ブドウ糖負荷試験と呼ばれています。妊娠初期と妊娠中期頃に、甘いジュースを飲み血糖値の変化を見る検査になります。検査で陽性となった場合、確定診断のために75g ブドウ糖負荷試験を行います。妊娠糖尿病と診断された場合は、妊娠中からの血糖コントロールのために代謝内分泌内科の先生との相談が始まります。

司会者：妊娠糖尿病と診断された場合は、どのような治療を行っていくのでしょうか？

鈴木：妊娠糖尿病に対する治療は、主治医や専門医との相談の上、適切な食生活と適度な運動を中心とした生活習慣の改善、血糖コントロールを目指します。そして、妊娠中に達成していただきたい血糖値の目安があります。妊娠中の血糖値の目標は、空腹時70～100mg/dl、食後2時間120mg/dl未満、HbA1c6.2%未満としています。まずはこれを目標に治療を進めていきます。

治療方法としては、食事、運動、インスリン療法の3つがすすめられています。例えば、食事では摂取エネルギー量を調整したり、食事を分割して血糖値の変動幅を小さく抑えたりします。運動では、食後の座る時間を少なくしたり、週2～3回の有酸素運動を行うなど筋肉を使うことで血糖値の上昇を抑えたり、体重管理に繋げていきます。この2つでコントロールが難しい場合はインスリンと呼ばれる血糖値を下げる薬を使って血糖コントロールを行います。お母さんとお子さんの安全な出産のために、これらの治療には管理栄養士や理学療法士、薬剤師や検査技師など様々な職種がサポートします。

司会者：日頃の食事や運動が大切なのですね。妊娠中の運動は少し不安もあるように思いますが、何か気をつけることはありますか？

鈴木：運動に関しては、必ず産科医の診察と許可をもらってから行っていただくと安全で安心です。妊娠中の運動はウォーキングなどの有酸素運動がすすめられています。運動の目安としては、息が上がらず会話できる負荷量が良いといわれております。まずは、15分間の連続運動から開始し、徐々に負荷量を増やしていきます。最大でも60分以内で終了するように心掛けていただきます。また、運動中にお腹が張る症状、動悸がするなどの場合は運動中止のサインになりますので、無理はせずにゆっくりと行ってください。妊娠中の運動は安全に行うことが1番大切です。

司会者：出産後の生活習慣で大切なところはなんですか？

鈴木：一番は継続だと思います。出産後、育児が始まるとどうしてもご自身の体は後回しになりがちです。しかし、妊娠中に整えた生活習慣をなるべく維持することで、お母さんの体だけでなく、お子さんの健やかな成長、糖尿病の発症予防にも繋がります。

また、定期検診に必ずいらしてもらいたい事も大切です。当院では、出産後のフォローアップとして代謝内分泌内科と産科、リハビリテーション科が協力し、出産後と半年後に体組成分析を用いた身体チェックを行っています。この検査において、体重だけでなく筋肉量や水分量、脂肪量、骨ミネラル量などを詳細に評価する事が可能です。実際、お母さんに出産後の体の変化を知ってもらうことで、自宅でのセルフケアの継続や予防の大切さを伝えています。

さらに、理学療法士という視点から出産後のお母さんに合わせた運動指導やケア方法、育児動作時の体の使い方などをお伝えしています。出産後の血糖コントロールだけでなく、糖尿病を発症させにくい体づくりの継続をサポートしています。

司会者：妊娠糖尿病の方との関わりで大切にされていることはありますか？

鈴木：妊娠糖尿病は誰しもがなりうる可能性のあるものです。気をつけなければならない事や不安な事もあると思います。しかし、妊娠によってご自身の体が気付かせてくれた生活習慣を見直すチャンスだとも思います。将来の糖尿病はもちろん、生活習慣が原因で起こる病気の予防が今からできる、お子さんと一緒に笑顔で過ごす時間が増える、少しでもそう思っただけのようにチーム一丸となってサポートさせていただいております。

令和2年12月23日（水）放送