

# って何の検査？

原因は妊娠中に分泌されるホルモンの影響で、血液中の糖の分解が難しくなることが原因で起こります。妊娠すると胎盤からインスリンの働きを抑えるホルモンが分泌されたり、インスリンを壊す酵素が作られたりするため、血糖値が上昇しやすくなります。

下記にAさんの糖負荷試験の一日を書いてみました。

～妊娠27週、36歳妊婦Aさんの糖負荷試験の一日～

1/5 次の妊婦検診時に75gGTT検査を受けるように言われる。

1/20 19:00 夕食

20:50 お茶を飲む

1/21 7:00 お茶を飲む

8:30 来院、GTT検査を受ける

1回目の採血、検査用ジュースを飲む

↓この間に妊婦検診を受ける

9:30 2回目の採血

10:30 3回目の採血

11:00 医師より結果の説明→正常値ですが高めです。糖分を取り過ぎないように食事に気をつけましょう。

Aさんの結果

	結果
空腹時	90mg/dl
1時間値	165mg/dl
2時間値	140mg/dl
HbA1c	5.6%

## ● 妊娠糖尿病(GDM)と診断されたら

基本的に、食事療法と運動療法からはじめます。

### 《食事療法》

血糖コントロールが基本です。3大栄養素である「糖質」「たんぱく質」「脂質」のうち、食後の血糖値を上げやすい糖質を過剰摂取しないようにしましょう。

- ・糖分が少なく、栄養バランスの良い食事を心がける
- ・ご飯やパン類、穀物類などの炭水化物は、糖として吸収されるので摂取量に注意する。

- ・決められた1日の摂取カロリーを守る。
- ・スポーツ飲料などの飲み物や果物も糖分を多く含むものがあるため注意する。

### 《運動療法》

妊娠中ですから過度なダイエットや運動には注意しましょう。

- ・食後に30分くらいのウォーキングをする。
- ・マタニティヨガ、マタニティピクス、マタニティスイミングを行う。

### 《インスリン療法》

食事療法や運動療法で目標血糖値に達成できない場合、インスリン療法を行います。

## ● 授乳への影響は？

妊娠中は胎盤から分泌されるホルモンがインスリンの働きを抑えたり、胎盤でインスリンが分解されて、血糖値が下がりにくい状態です。しかし、出産後胎盤が外に出ると、その影響がなくなるため、自然治療することも多くあります。

妊娠糖尿病になった方は、将来的に糖尿病になる確率も高まるので、その後も血糖値には注意が必要です。

産後に授乳するとお母さんも赤ちゃんも将来糖尿病になりにくいとされています。GDMと診断されても、授乳には影響が少ないので、母乳育児をお勧めします。

### 最後に

当院では毎日10名ほどの患者さんがこの検査を受けに来られます。

妊娠糖尿病と聞くとなんとなく心配になりますが、母子共に健康な出産を迎えることができるように、適切な検査と診断による対応を大切にしましょう。ご不明な点や心配なことがあればお気軽に医師、スタッフにお声かけください。