

福田病院ニュース

* 4月から開設 糖代謝甲状腺内科のご紹介 *



糖代謝甲状腺内科
吉永 佳代



糖代謝甲状腺内科
大津 可絵

これまで糖尿病と言われたことがない方が妊娠中に血糖値が高いといわれることがあります。これは妊娠すると、インスリンという血糖値を下げるホルモンの働きが弱くなるためです。この妊娠中に糖尿病の診断を満たさないまでも血糖値が高くなる状態を妊娠糖尿病といいますが、具体的には糖負荷試験(ジュースを飲んで検査)をした際に、空腹時血糖92mg/dL以上、1時間値180mg/dL以上、2時間値153mg/dL以上のいずれか1点以上を満たした場合に診断されます。一方で、妊娠を契機に糖尿病と診断される方もいます。空腹時血糖126mg/dL以上、HbA1c6.5%以上、随時もしくは糖負荷試験2時間値が200mg/dL以上、糖尿病網膜症の存在が認められるものは、糖尿病合併妊娠とされます。

妊娠糖尿病はある研究で全妊婦の12%が妊娠糖尿病で、合併妊娠を加えると全妊婦の15%に耐糖能異常があるとの報告があり、決して少ない頻度ではありません。また、妊娠糖尿病になりやすいのは糖尿病家族歴がある方や過食・肥満・運動不足の生活習慣がある方はなりやすいとされます。

妊娠糖尿病ではお母さんには症状はありません。しかし、なぜ、妊娠中のお母さんの血糖値をコントロールするかというと、お母さんの血糖値が赤ちゃんの胎内での成長に大きく影響するからです。



お母さんの血糖値が高い場合、胎児にいろいろな影響が出ることが分かっています。胎児に出る影響としては大きく成長しすぎる巨大児の他、出生時の低血糖、出生後の呼吸障害、黄疸の遷延、低カルシウム血

症の発症などがあります。また、血糖値が高いということが血管に障害を起こすため流産・早産のリスクを増やすともいわれています。



妊娠糖尿病の治療としては食後2時間血糖値(食事開始から2時間後)を120未満にすることを目標にコントロールしていきます。ご自宅で血糖値を自分で測定してもらいながら、食事療法によりこの目標を目指します。食事療法で困難な場合は分割食を行います。分割食というのは1回の食事を2回に分けてとることで、1回の摂取カロリーを調整するものです。ここで食事療法についてですが、糖尿病食というのはカロリー制限ではありません。バランスの良い食事が糖尿病食です。炭水化物・タンパク質・脂質・食物繊維をバランスよく摂ることが目標です。食事療法を行うことで妊娠中の体重増加が抑えられるといった利点もあります。

それでも血糖コントロールがうまくいかない時は薬を使います。妊婦さんにも安全に使用できるインスリンという薬を用います。そのようにして出産までの間、胎児への影響を抑えられるように血糖コントロールを行っていきます。

妊娠糖尿病の方は基本的に出産後、正常の人と変わらない血糖値になります。ですが、妊娠糖尿病の方は産後10年経つと糖尿病になる確率は妊娠糖尿病がない方に比べて7倍高くなり、メタボリックシンドロームの発症率も3倍ほど高くなる事が知られています。そのため、産後2-3ヶ月で再度糖負荷試験を受けていただくようにしています。

妊娠糖尿病は妊娠中のお母さんの血糖値で胎児への影響が大きく変わります。だからといって怖がることはありません。上手な血糖コントロールにより、良いお産と一緒に目指していく手助けをしていきたいと思います。



●糖代謝甲状腺内科の外来の流れ (妊婦糖尿病患者様初診時)



●【自己血糖測定】 食後2時間後血糖検査を自宅にて自分で行います (状態に応じて1日1回~3回)



出産後: 2~3か月後に再度糖負荷試験を行い、最終評価をされます

* 糖代謝甲状腺内科 運動プログラムのご紹介 *

南棟 4F 女性専用メディカルフィットネスクラブ コアラウェルネスは、妊娠・出産を中心に運動を通して女性の病気の予防、治療、積極的な健康づくりを目的としております。

現在、糖代謝甲状腺内科の患者様を対象にマタニティピクス (エアロピクス) を行っております。お母さん自身の健康管理の為、また、出産、育児に向けた身体と心の準備をしていきます。

<目的>

- ・体重コントロール
- ・妊娠中のマイナートラブルの予防、改善
- ・筋力、全身持久力の向上、関節の柔軟性
- ・乳汁分泌促進
- ・心身のリラックス 等



腹筋群のエクササイズ



ハムストリング(太ももの裏)のストレッチ

<レッスンの内容>

レッスンは 45 分間。有酸素運動、スロートレーニング、フロアエクササイズ、ストレッチプログラムされています。

- ・有酸素運動…音楽に合わせてリズムカルに動く、全身運動です。運動強度は「ややきつい」を目指します。主に下肢の大筋群を持続的に使い、出産に必要な、全身持久力、筋力・筋持久力の向上を目的に行います。
- ・スロートレーニング…自分の体重を利用し行うトレーニング法で、筋力、代謝アップが期待できます。更に有酸素運動と組み合わせることで、脂質代謝が促進され、脂肪燃焼効果が高まります。
- ・フロアエクササイズ…腹筋群、骨盤底筋群、骨盤傾斜等、お産に直接かかわる部位のトレーニングを行います。
- ・ストレッチ…使用した筋群を中心に、全身をほぐしていきます。

運動は継続することで、その効果を発揮します。医療スタッフと連携をとり、今後もサポートさせていただきたいと思えます。