



助産師  
貝瀬 沙織

# 妊娠糖尿病の教育入院について

暑い日が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は妊娠糖尿病についてお話しします。  
妊娠糖尿病とは妊娠中に発症した糖代謝異常です。元々糖尿病であった方や、元々糖尿病であったことが妊娠中に発覚した方は含めません。  
妊娠糖尿病の診断として、妊娠中に空腹時血糖や随時血糖値が高値の場合、糖負荷検査を行います。  
糖負荷検査で空腹時92mg / dl以上、1時間値180mg / dl以上、2時間値153mg / dl以上のいずれか一つでも陽性の場合は妊娠糖尿病と診断されます。  
妊娠糖尿病になると、母児ともにリスクが上がります。妊娠糖尿病と診断された方はそうでない方に比べ、将来の糖尿病の発症率が大きく上がることや、胎児も巨大児のリスクや出生後の低血糖のリスクなどがあるため、血糖値をコントロールしていくことが重要です。血糖コントロールのためには、食事療法や運動療法がすすめられます。妊娠糖尿病は血糖値の変動が大きくなりやすいため、自身で血糖測定を行い、血糖値を把握していく必要があります。そのため福田病院では妊娠糖尿病になった方の管理のための入院を行っています。※当院の代謝内科で管理をしている方が対象となります。※

当院での管理入院では、食事内容の指導や運動・自己血糖測定の指導などを行い、合併症の予防や退院後に自己管理が出来るように正しい知識を身につけてもらうことを目標としています。

## ～入院中の検査・食事・運動～ 入院期間：水曜日～月曜日(計6日間)

### ●入院当日

外来にてインボディ(体組成測定)実施後病棟に移動し入院となります。  
※インボディの結果次第で食事エネルギー量が調整されます。

### ●血糖測定

入院1日目・・・夕食前、夕食後2時間血糖  
入院2日目・・・朝食前、朝食後2時間、昼食前、昼食後2時間、夕食後2時間血糖  
※この日は血糖測定器の使用方法を伝えますのでスタッフ見守りのもと、昼食前血糖から自身で血糖測定してもらいます。  
入院3日目～・・・朝食前、朝食後2時間、昼食後2時間、夕食後2時間血糖

### ●尿検査

入院日より24時間蓄尿を4日目まで行います。

### ●食事療法

入院時のインボディの結果よりエネルギー量が調節されますが、その後の血糖値次第でエネルギー量に変更になることがあります。  
3日目に栄養士が訪室し、食事指導を行います。



血糖測定器

### ●運動療法(医師の許可が出た方のみ)

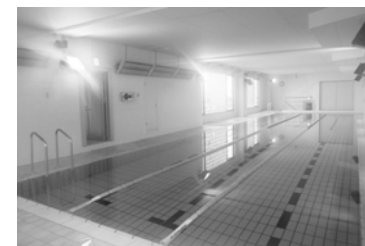
入院2日目、3日目は15時ごろより45分程度コアラウェルネスで運動療法を行います。  
入院4日目、5日目は病棟内での運動となりますので廊下歩行を30分程度行います(3000歩目標)。



マタニティピクス

### ●インスリン療法

入院中に食事療法や運動療法のみでは血糖のコントロールが難しいときはインスリン療法が始まる場合があります。



リニューアルしたコアラウェルネス内プール

### 妊娠糖尿病の予防

妊娠中は糖代謝が変化しやすいため、妊娠前より存在した糖尿病は増悪し、新たに妊娠糖尿病も発見されます。妊娠糖尿病になると将来本当に糖尿病になる確率が上がるため、妊娠中に血糖をしっかりとコントロールし、妊娠糖尿病にならないようにすることも大切です。そのために実際に家で行えることとして、食事内容を変えたり、適度な運動が効果的です。

食事に関しては、和食を中心にしてもらうことがおすすめです。妊娠中・産後に良いと言われている食事は「まごわやさしい」と言われ、まめ・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しいたけ・いもなどといわれています。これらは血糖をコントロールしてくれるだけでなく、産後の乳腺炎予防にも良いといわれています。

運動に関しては、妊娠中に勧められる運動として、ウォーキング・体操・ヨガ・マタニティピクスなどが良いといわれています。時間は毎日20～30分程度です。準備運動・整理運動をしっかりと行い、食前後の30分は避けましょう。



食事や運動は妊娠中だけでなく産後も大切なため、これを機に食習慣を見直し、適度に運動を行っていきましょう。皆様、お体に気をつけてお過ごし下さい。