



助産師
宮本 理沙

糖代謝甲状腺内科の紹介 ～妊娠糖尿病について～

2020年4月より当院に糖代謝甲状腺内科が開設されていることをみなさんご存じでしょうか。月曜日、水曜日、木曜日に熊本大学病院の代謝内科医3名の先生が交代で診察しております。診療内容は、糖代謝疾患、甲状腺疾患です。今回は糖代謝疾患の「妊娠糖尿病」について紹介したいと思います。

<妊娠糖尿病の影響>

妊娠糖尿病とは、これまで糖尿病と言われたことがない方が、妊娠中に糖尿病の診断を満たさないうちでも血糖値が高くなる状態をいいます。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、食後の血糖値が高くなります。しかし全ての妊婦さんが妊娠糖尿病と診断されるのではなく、要因として家族に糖尿病の方がいる妊婦さんや過食・肥満・運動不足の生活習慣がある方はなりやすくとされます。日本糖尿病学会の報告では、100人に12人程度の妊婦さんが妊娠糖尿病と診断つけられている程、決して少なくない病気です。



自覚症状はありませんが、この状態を放っておくことで、胎児が大きく成長しすぎる巨大児や、出生児の低血糖、出生後の呼吸障害、黄疸の長期化、低カルシウム血症等、胎児に色々な影響が出ることも分かっています。また血糖値が高いと血管に障害を起すため、流産・早産のリスクを増やすとも言われています。

妊娠糖尿病になりやすい人

- ・家族に糖尿病の方がいる
- ・過食
- ・運動不足 など

<糖代謝甲状腺内科受診までの流れ>

まず妊娠糖尿病と診断されるまでの流れを説明します。妊娠初期と中期(妊娠24週頃)に血液検査(食後2～4時間以内の血糖値検査)を行い、血糖値が100mg/dl以上の場合糖負荷試験(検査用のジュースを飲んで血糖値を測定する検査)を行います。この他に、妊婦健診時の尿検査にて尿糖3+以上が2回以上出た場合、胎児発育が巨大児傾向、または羊水過多の場合にも糖負荷試験を行います。検査結果が、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つ以上当てはまる場合に妊娠糖尿病と診断されます。このような場合、当院の糖代謝甲状腺内科を受診して頂きます。場合によっては、他施設へ紹介されることもあります。予約方法は、糖負荷試験の結果説明後か電話での予約となります。

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、糖尿病性網膜症の存在が認められるもの、もしくは妊娠前から糖尿病と診断を受けている妊婦さんは、糖尿病合併妊娠とされます。その場合は、糖代謝内科医常勤の施設へ紹介となり、他病院と連携しながら、当院で妊婦健診を行っていきます。

75g経口糖負荷試験で1つでも当てはまれば「妊娠糖尿病」	
空腹時血糖	92mg/dl以上
負荷後1時間血糖	180mg/dl以上
負荷後2時間血糖	153mg/dl以上

<どのように治療していくの?>



初診予約時に「妊娠糖尿病問診票」と「食事表」をお渡ししますので自宅で記入して受診時に提出していただきます。その用紙をもとに先生の間診があります。治療は、食事療法と運動療法を中心に行い、必要に応じて妊婦さんでも安全に使用できるインスリンという薬を使用していきます。食事療法では、栄養士と話しをしてバランスの良い個人にあった食事と一緒に考えていきます。運動療法は、産婦人科医師の許可があれば、ご自身の体



調に合わせて運動を取り入れてもらいます。具体的にどのような食事や運動を行えば良いか知りたい方には、5泊6日の教育入院も助めています。入院中の食事療法では、栄養士よりカロリーと献立の指導があります。また運動療法では特別レッスンやウォーキング等を行い、具体的に食事・運動療法の習得ができます。その他、入院中に自己血糖測定の練習や必要に応じてインスリン自己注射の練習を行い自己管理ができるようになります。これらは血糖値のコントロールだけでなく、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。

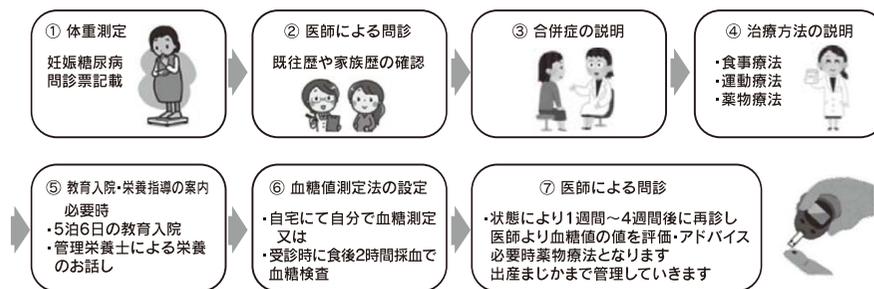


問診の様子



運動療法の様子

●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)



<出産後はどうすればいいの?>

妊娠糖尿病の方は基本的に出産後は、正常の人と変わらない血糖値になります。ですが、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。また次の妊娠時にも妊娠糖尿病を発症する可能性があることから、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なっています。そして産後糖負荷試験の結果で正常であった方も1年に1回は職場などの健診を受け、ご自身の身体の管理を行っていくことをお勧めしています。中には、里帰り出産をしている方で、産後2～3ヶ月の来院が難しい方には、別の病院へ受診していただくよう紹介状をお渡ししています。

<最後に>

妊娠糖尿病と診断を受け、心配したり、不安になる方もおられます。中には「何を食べて良いか分からなくなった」「どうしよう」「赤ちゃんに異常があったらどうしよう」等、涙を流す人もいらっしゃいます。しかし、食事調整をして、血糖値がコントロールできていけば、怖がることはありません。その人に合った上手な血糖コントロールをお伝えしていきます。そして赤ちゃんと産後のお母さんが、健やかに過ごされることを願っています。

