



薬剤師  
興梠 真美

# 妊娠糖尿病とくすり

## 妊娠糖尿病とは？

妊婦の糖尿病は3種類に分類されます。すでに糖尿病を発症している人が妊娠した場合は「糖尿病合併妊娠」、重度の糖尿病症状が出ていたが、妊娠前に発見されていなかっただけで糖尿病であった可能性が高い場合は「妊娠中の明らかな糖尿病」、そして、妊娠中に発見、又は発症した糖尿病ほどではない軽い糖代謝異常のことを「妊娠糖尿病」と言います。

## なぜ妊娠糖尿病になるの？

通常、人間の血糖値はインスリンという血糖値を下げるホルモンの作用により上がりすぎないように調整されています。しかし妊娠中は、胎盤から分泌されるホルモンによってインスリンの働きが抑制されます。また、インスリンを破壊する酵素も分泌されるため、妊娠中は血糖値が上がりやすくなります。

妊娠糖尿病には以下のような影響があると言われています。

<b>お母さんへの影響</b> *妊娠高血圧症候群 *羊水過多 *流産、早産 *感染症(膀胱炎や腎盂腎炎など) *肩甲難産 など	<b>赤ちゃんへの影響</b> *巨大児 *低カルシウム血症 *新生児低血糖 *黄疸の長期化 *出生後の呼吸障害 など
---	--



## どうやって妊娠糖尿病とわかるの？

妊娠初期と中期(妊娠24週ごろ)に血液検査を行い、血糖値が100mg/dL以上の場合糖負荷試験を行います。また、胎児の状態や尿検査の結果によっても糖負荷試験を行うことがあります。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つ以上が当てはまる場合に妊娠糖尿病と診断されます。

## 治療はどうするの？

妊娠糖尿病と診断されたら血糖コントロールを行うことになります。治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。

### ① 食事療法+運動療法

軽度の場合は食事療法で血糖値をコントロールできます。重要なのは、赤ちゃんに必要な栄養を摂りながら、お母さんの健康もキープすることです。規則正しく適量を食べても食後高血糖が続く場合には、分割食という食事療法を行うことがあります。これは、1回の食事を減らして血糖値の上昇率を下げることを目的とし、1日の総摂取カロリー内で3回の食事を5~6回に分ける方法です。当院では栄養士と話をして個人にあったバランスのいい食事を一緒に考えていきます。

また運動療法ですが、妊婦の場合、過度な運動は母児への負担になることもあるので、産婦人科医の許可があった場合のみ、体調に合わせて運動をとりいれます。

具体的にどのような食事や運動を行えばよいか知りたい方は、当院にて教育入院も行っています。栄養士からのカロリー・献立の指導や、インストラクターと運動レッスン等を行うことができます。

### ② 薬物療法

食事・運動療法を行っても血糖コントロールがうまくいかない場合は薬物療法を行います。妊娠中は原則内服薬ではなく、インスリンを使用します。これは、インスリンが胎盤を通過しないため胎児へ移行しないことや、インスリンの使用により確実に良好な血糖値を保てる可能性が高いからです。



当院で処方しているインスリンの種類は2種類あります。

- ① 超速効型インスリン(ヒューマログ注ミリオペン、ノボラビッド注フレックスペン)と
- ② 持効型インスリン(レベミル注フレックスペン)です。

	① 超速効型	② 持効型
作用	インスリンの追加分泌を補う。食後の血糖値の上昇を抑え食後高血糖を改善する。	インスリンの基礎分泌を補う。空腹時血糖の上昇を抑えて1日の血糖値を全体的に下げる。
注射のタイミング	食事の直前	1日1~2回決めた時間
効果が出るまでの時間	注射後10~20分と早い	1~2時間
作用が持続する時間	3~5時間	ほぼ1日
保管方法	ヒューマログ;開封前は凍結を避け2~8℃で冷蔵庫保管。使用開始後は30度以下室温・遮光で保管。 ノボラビッド;基本はヒューマログと一緒に保管可能。	開封前は凍結を避け2~8℃で冷蔵庫保管。使用開始後は30度以下室温・遮光で保管。使用開始後も冷蔵庫での保管可能。
使用期限	使用開始後4週間	使用開始後6週間
その他	注射後すぐに食事をとらないと低血糖になるため注意が必要。	

インスリンを初めて使う際には、先に述べた教育入院で自己注射の練習を行うこともできます。

## 食事やインスリン使用における注意点

糖尿病と聞くと、必要以上に食事制限をされる方もいますが、それは危険です。お母さんのエネルギーとして使われるはずの糖が不足して、高度の脱水症状を引き起こすことがあります。母児共に悪影響を及ぼしますので、過剰なエネルギー制限は禁物です。

また、インスリン使用において注意したいのは低血糖です。血糖が正常域以下に下がりがすぎた状態のことで、下記に示す症状が出ます。初期症状にできるだけ早く気づき、適切に対応できるようにしましょう。

低血糖症状が出た場合は、約10gのブドウ糖か、20gの砂糖を摂取します。手元にこれがない場合は、ジュースを飲むのも有効ですが、カロリーゼロではなく砂糖やブドウ糖が含まれたものを摂取してください。

### \* 低血糖の症状

初期症状	発汗、手足の震え、動悸、強い空腹感、ぼてりなど。
意識障害	脱力感、強い眠気、疲労感、集中力低下、物が2重に見えるなど。
低血糖昏睡	意識を失う。 *意識がなくなるので救急車を呼んでもらうなどの対処が必要。



## 出産後も気を付けたほうがいいのか？

妊娠糖尿病は、産後は自然と血糖値が正常になる場合が多いです。しかし、妊娠糖尿病と診断された方は、そうでない人に比べ、将来的に糖尿病を発症する可能性が7倍も高くなるといわれています。また、次の妊娠でも妊娠糖尿病になる可能性もあることから、当院では産後2~3カ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。

過度に怖がる必要はありませんが、産後も適切な食生活と適度な運動を取り入れて、ライフスタイルに気を配るようにするとよいでしょう。

妊娠糖尿病と診断され、不安やストレスを抱えた日々を過ごす方も多いと思います。長いようで短い40週間、お母さんと赤ちゃんのためにも、前向きに安心して出産に臨めるよう当院としても最大限のサポートをしてまいります。相談事などありましたら、お気軽にお声がけください。