



臨床検査技師
久保田 彩加

妊娠糖尿病(GDM)と糖負荷試験(75g GTT)について

新緑のまぶしい季節になってきましたね。
今回は妊娠糖尿病 (GDM) と糖負荷試験 (75g GTT) についてお話しします。

1. 妊娠糖尿病(GDM)とは

妊娠糖尿病(GDM)とは、妊娠中に初めて発見された糖代謝異常のことです。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。

すでに糖尿病女性の妊娠(糖尿病合併妊娠)や、初めての妊娠検査時に診断された「明らかな糖尿病」は妊娠糖尿病には含まれませんが、これらは妊娠糖尿病より重度の状態ですので、血糖をより厳密に管理する必要があります。

2. 妊娠糖尿病(GDM)になると

妊娠糖尿病になるとおなかの中の赤ちゃんも高血糖になりやすく、母体にも様々な影響があります。流産や早産になる可能性が高くなり、妊娠高血圧症候群や羊水過多症などの妊娠合併症が起こりやすくなります。また、お母さんからおなかの赤ちゃんに送られる糖の量が過剰になるため巨大児が生まれやすく、難産になることもあります。そのため、妊娠糖尿病と診断された場合はきちんと治療することが重要です。

3. 糖負荷試験(75g GTT)とは

妊娠糖尿病(GDM)の診断を行うための検査です。当院ではまず、妊婦初診採血を4週～11週頃で行います。その際の随時血糖(食後2～4時間)が100mg/dL以上の場合、妊娠糖尿病のスクリーニングとして糖負荷試験(75g GTT)を行います。

※妊娠悪阻が強い場合には、1～2週間延期を検討しますので、お知らせ下さい。

次に中期(24週～32週)で再度採血を行い、その際の随時血糖が100mg/dL以上の場合、糖負荷試験(75g GTT)を行います。

ただし、次の条件に当てはまる場合はスクリーニングではなく別途病因精査として糖負荷試験を実施することがあります。

- ①尿糖3+以上が2回以上
- ②胎児発育が2回連続で2.0SD以上
- ③巨大児傾向
- ④羊水過多
- ⑤後期(33週以降)で明らかな高血糖がある

《糖負荷試験(75g GTT)の検査方法》

前日夜～検査当日の朝まで10時間以上絶食した空腹時の採血をし、血糖値を測ります。次に検査用ジュース(75gのブドウ糖が入ったもの)を飲み、1時間後と2時間後に採血をし、血糖値を測るという検査です。

※注意事項は以下の通りです。

- ・ジュースは炭酸が入っているため苦手な方は検査予約時にお知らせください。
- ・前日の夜9時以降に飲食された場合は当院では検査ができません。(口に含んだ場合も検査ができないことがあります)前日の夜は9時までに食事を済ませておきましょう。
- ・検査中にジュースを吐いてしまった場合も検査中止になります。当日体調不良のときは予約の変更をお勧めします。



この検査で以下の結果となった場合は、各医療機関を受診していただきます。

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

この中から1つ以上に該当→「妊娠糖尿病」と診断→当院の代謝内科受診

空腹時血糖126mg/dL以上
または
2時間値200mg/dL以上

「明らかな糖尿病」と診断→高次医療機関へ紹介

4. 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。

5. 産後に気を付けること

当院では産後3か月～6ヶ月の間に再び糖負荷試験を行い、妊娠糖尿病が治ったかを評価します。

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を抑えられ、また胎盤でインスリンを分解する酵素が産生されるため、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血糖値が正常化することも多くあります。

もし血糖値が正常化しても妊娠糖尿病になった方は、ならなかった人より将来的に糖尿病になる確率が高まるため、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ので、母乳育児を心がけましょう。

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。検査についてご不明な点や心配なことがあればお気軽に検査室スタッフへお声かけください。

