



臨床検査技師
藤原 紫野

妊娠糖尿病(GDM)と糖負荷試験(75 g GTT)について

厳しい暑さの続く毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回は妊娠糖尿病(GDM)と糖負荷試験(75 g 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または発症し、糖尿病には至っていない糖代謝異常のことです。

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ます。また、胎盤そのものがインスリンを壊す酵素を作っているため、血糖値が上がりやすくなります。

すでに糖尿病をもつ女性の妊娠(糖尿病合併妊娠)や、妊娠時に診断された「明らかな糖尿病」は妊娠糖尿病には含めませんが、これらは妊娠糖尿病より重度の状態ですので、血糖値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(75 g GTT)とは

妊娠糖尿病 (GDM) の診断を行うための検査です。

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(75 g 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、血糖値を測定します。

※注意事項

- ・ジュースは炭酸が入っています。
- ・苦手な方は炭酸を抜いたものを用意しますので検査予約時にお知らせください。
- ・前日の夜の最終飲食から10時間以上の絶食が必要です(口に含んだ場合も検査ができないことがあります)。

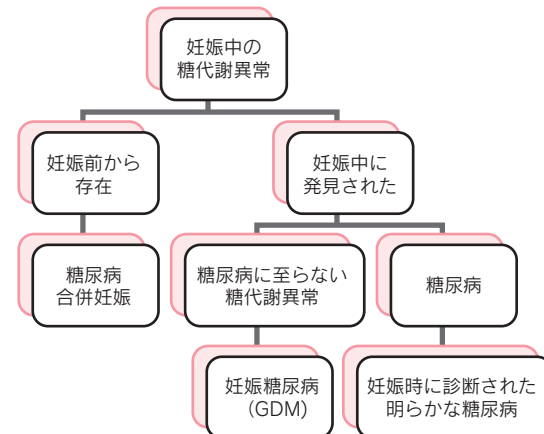
当院ではまず、妊婦初診採血を9週～10週頃に行います。その際の随時血糖値(食後2～4時間値)が100mg/dL以上の場合、妊娠糖尿病のスクリーニングとして糖負荷試験(75 g GTT)を行います。

次に中期(24週～32週頃)に再度採血を行い、その際の随時血糖値が100mg/dL以上の場合、糖負荷試験(75gGTT)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、医師にご相談ください。

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病因精査として糖負荷試験(75 g GTT)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)での明らかな高血糖



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

治療法には食事療法と運動療法、インスリン療法があります。

《食事療法》

血糖コントロールが基本です。以下のことに注意しましょう。

- ・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、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、軽い有酸素運動を行いましょう。

妊娠中は脱水になりやすいため、こまめな水分補給が重要です。

お腹が張る、痛みがある、体調がすぐれない場合は直ちに運動を中止してください。

- ・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の目標血糖値は、空腹時が95mg/dL未満、食後1時間後が140mg/dL未満、食後2時間後が120mg/dL未満です。目標血糖値に達成できない場合、個人差に考慮した上で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(75 g GTT)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が抑えられ、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。

当院では毎日5～10名ほどの患者様が糖負荷試験(75 g GTT)を受けに来られます。

妊娠糖尿病は自覚症状がないことも多いため、糖負荷試験(75 g GTT)はお母さんと赤ちゃんの健康を守るために大切な検査です。検査を受けることで、必要な治療や生活習慣の見直しを早めに始めることができ、安心して妊娠生活を送り、母子共に健康な出産を迎えることにつながります。

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。

