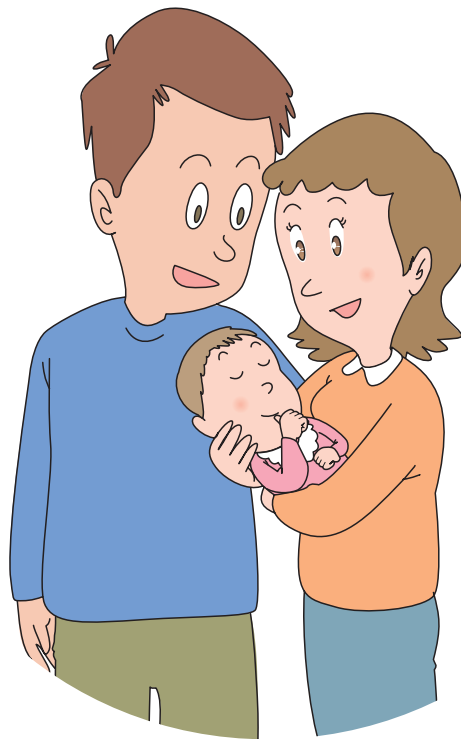


まんがでみてセルフチェックができる

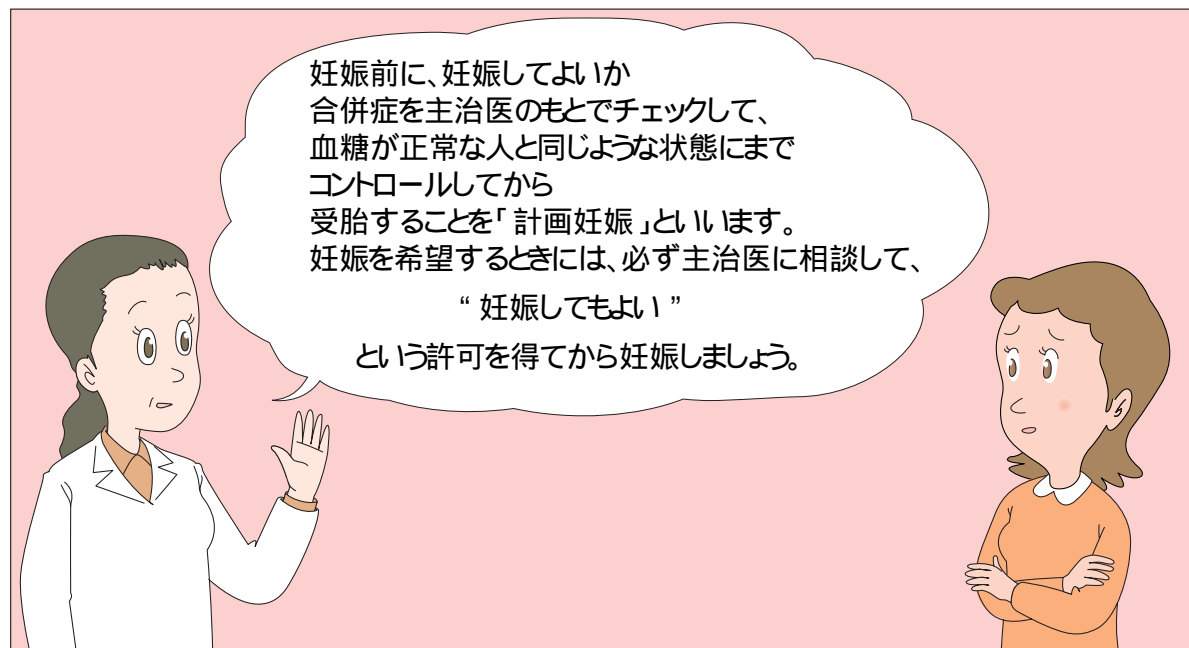
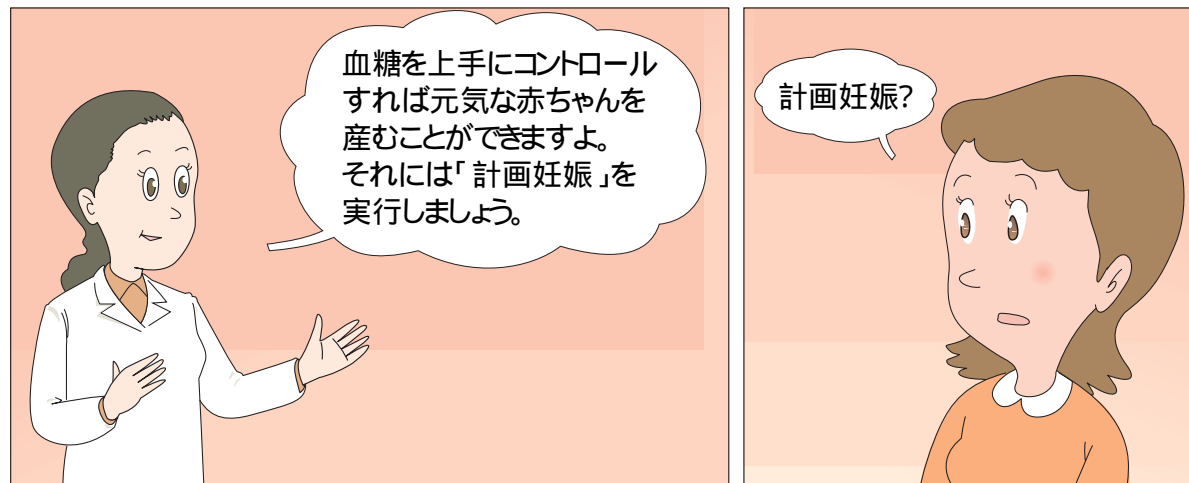
よく知ろう 糖尿病と妊娠

〔監修〕大森 安恵（東日本循環器病院 糖尿病センター センター長 / 東京女子医科大学 名誉教授）



セルフチェック
項目つき

糖尿病ですが、赤ちゃんを産めますか？



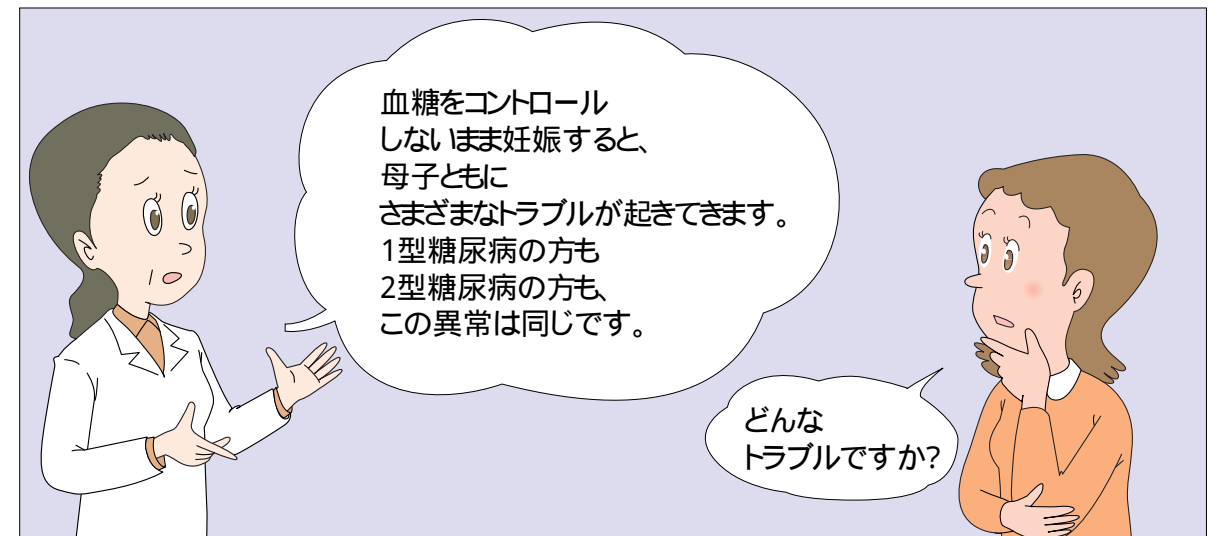
セルフチェック

計画妊娠に必要なと思うことをつけましょう。

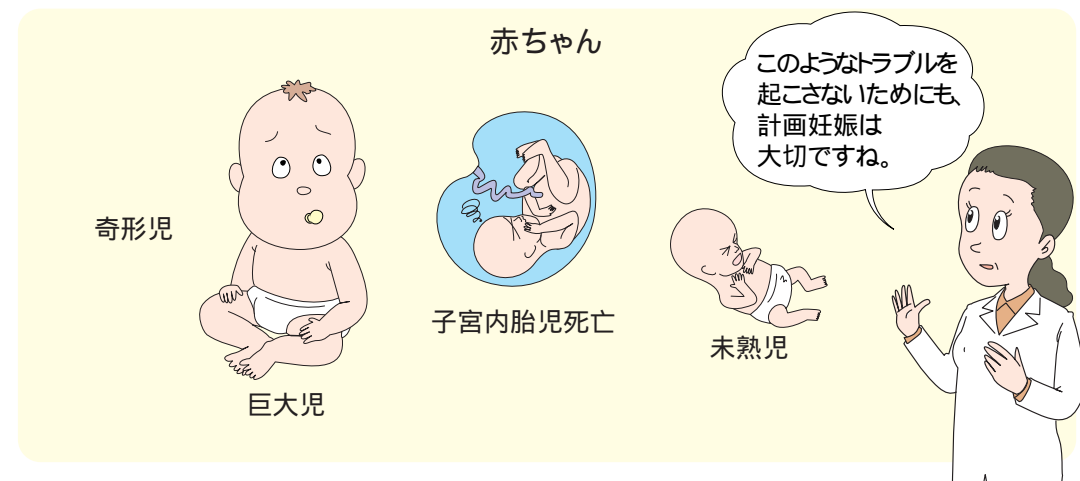
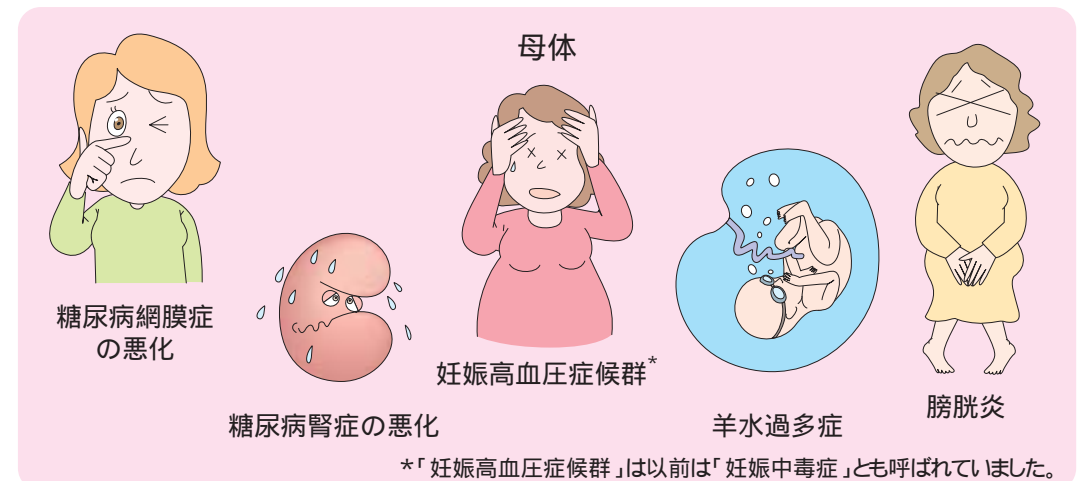
妊娠前(発症時)から血糖をきちんとコントロールする	
とくに妊娠7週までは血糖を正常と同じにする。(食前・食後血糖100mg/dL以下。ヘモグロビンA _{1c} 4.3~5.8%以下)	
血糖の自己測定やインスリンの微量追加法の指導を受ける。	
妊娠を希望するときは経口血糖降下薬からインスリンに切り替えておく。	
食事療法を守る。	基礎体温をつける。
妊娠と糖尿病について学習する。	主治医から許可が出るまで妊娠しない。
低血糖の治療法を身につける。	太りすぎの人は、標準体重に近づける。

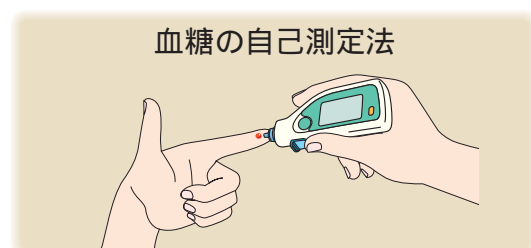
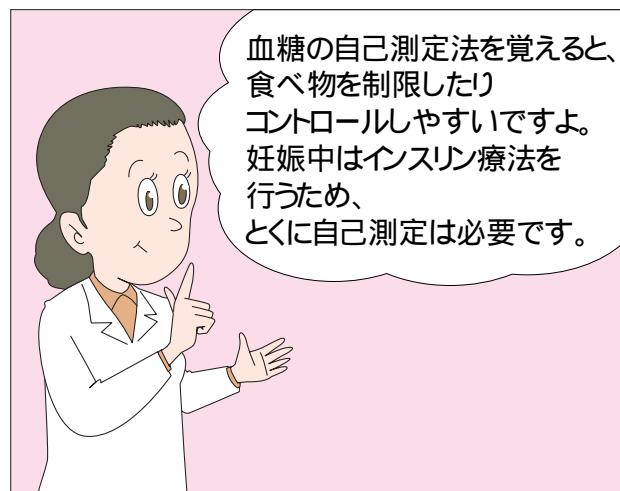
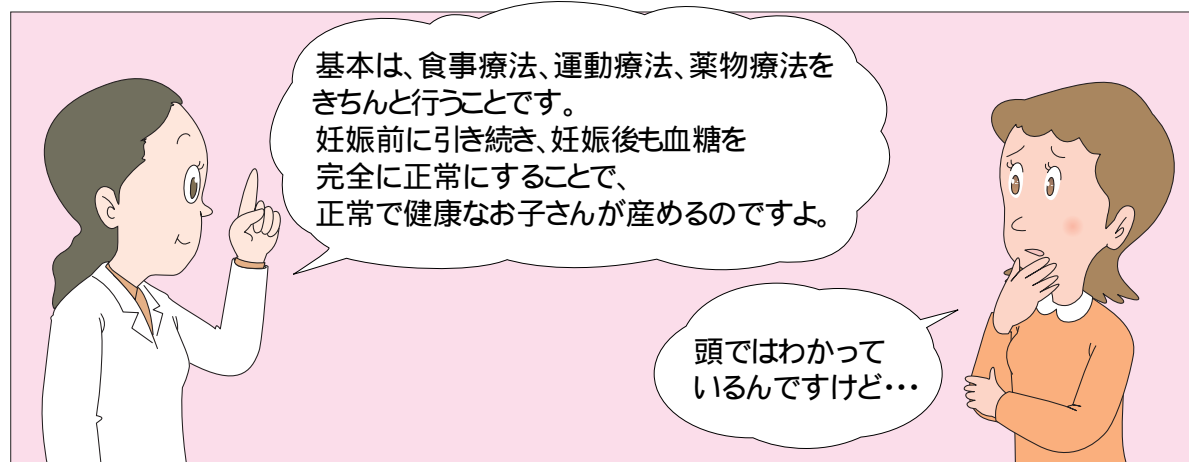
この冊子を読んでから、振り返ってチェックしてみてください。

血糖をコントロールしないまま妊娠するとどうなりますか？



妊娠中に起こりやすいトラブル





血糖コントロールのめやす

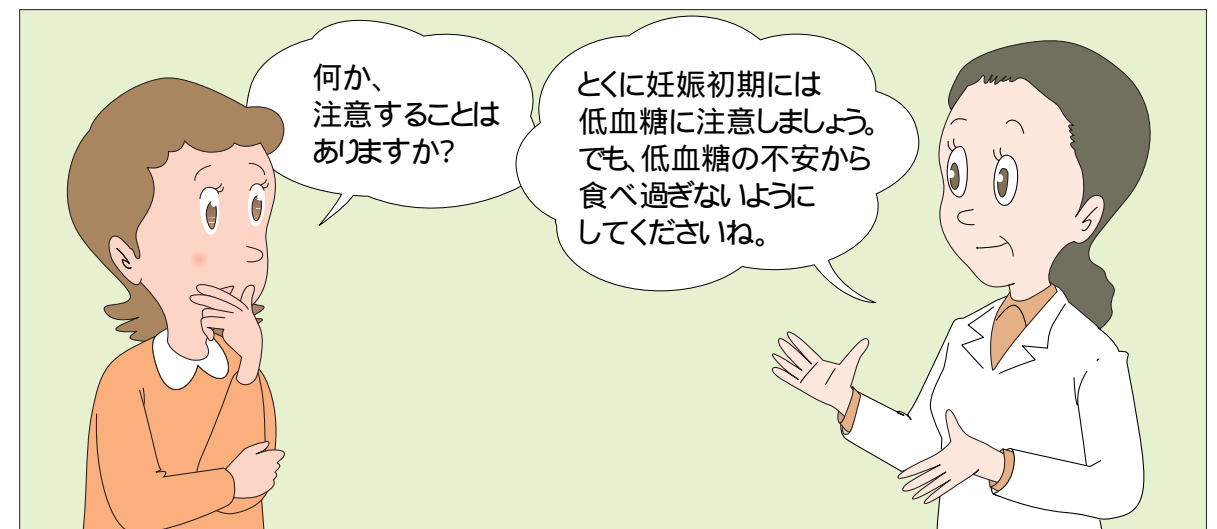
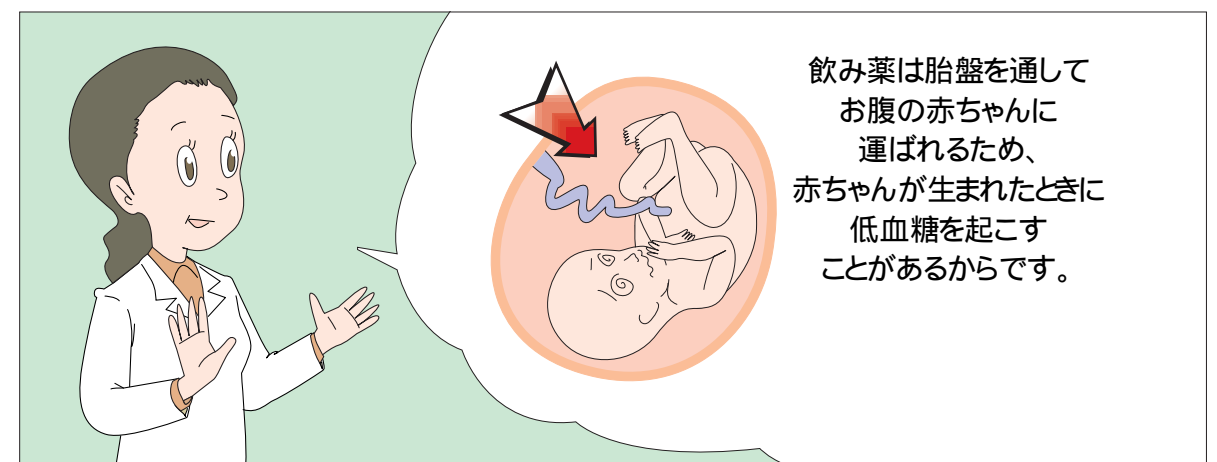
評価	空腹時 (mg/dL)	食後2時間 (mg/dL)	ヘモグロビン A _{1c} (%)
正常	70 ~ 100	70 ~ 100	4.3 ~ 5.8
許容域	100以下	120以下	~ 6.0

セルフチェック

ご自分の血糖値を見つけましょう。

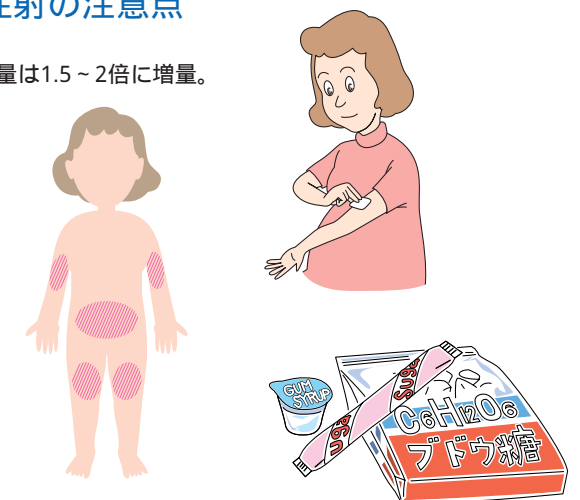
のある方は主治医に相談しましょう。

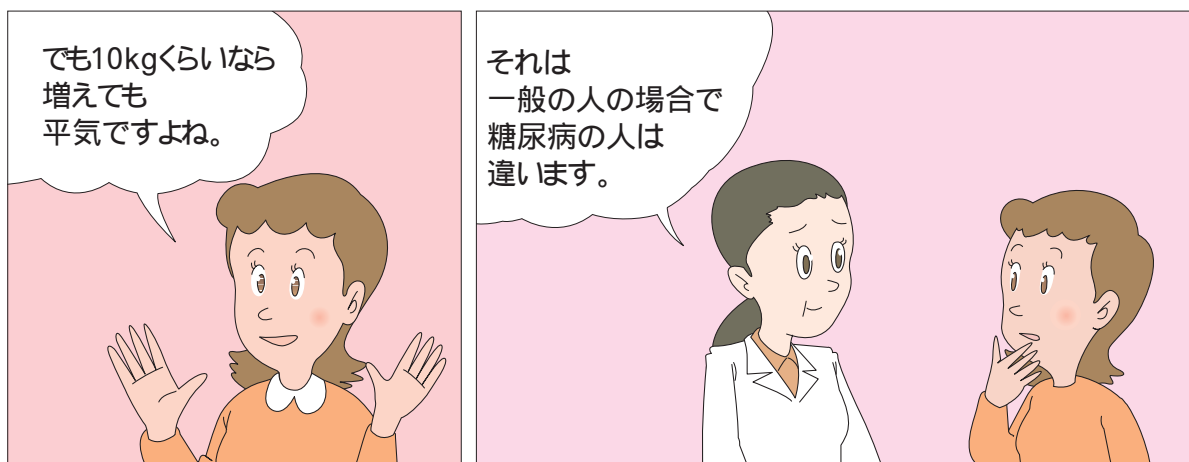
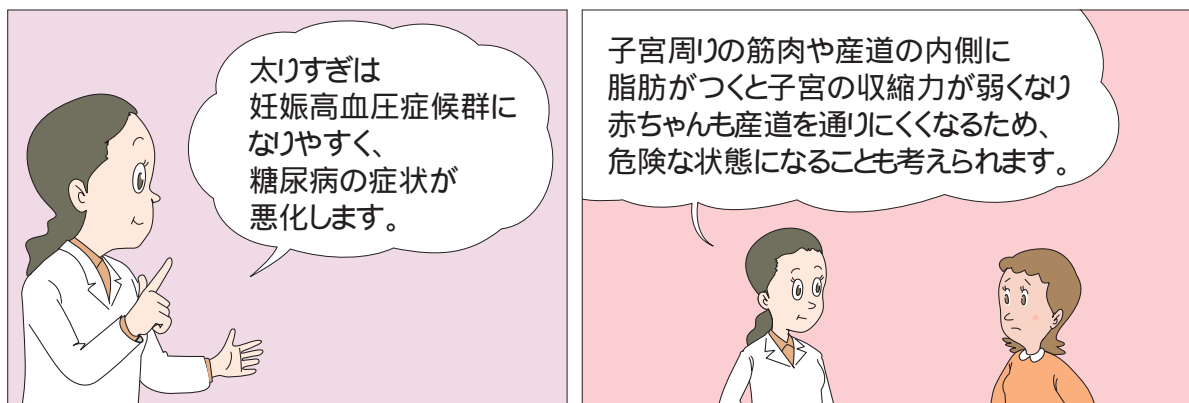
空腹時血糖	100mg/dL以上
食後2時間血糖	120mg/dL以上
ヘモグロビンA _{1c}	6.0%以上



インスリン注射の注意点

インスリン需要量が増えるため、妊娠前に比べ使用量は1.5 ~ 2倍に増量。使用量や注射回数は医師の指示に従う。注射は食前30分に行う。上腕、大腿、腹部に注射。毎回注射位置は変えても、同じ領域内がよい。余分なインスリンは冷蔵庫で保管。注射部位はアルコールで消毒。低血糖への対応を常に心がける。インスリン注射を証明する個人カードを常に携帯。





糖尿病の妊婦さんの体重管理

出産時までの体重の増加は
6～8kgに抑える。

妊娠後期の体重増加は
300g以内/週にする。

もともと太り気味の方は、少なめの増加でよいので、BMIで妊娠前の自分の肥満度をチェックしておいて、肥満防止に努めるとよいですよ。

セルフチェック

あてはまるところに
をつけましょう。

BMI =
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIでみる肥満度		
低体重	普通体重	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

1 カロリーを抑えた食事

- ・1日に必要なカロリーを計算して食べるようにする。
- ・妊娠前よりもやや多めのカロリーが必要。
(妊娠前半で150kcal/日増、妊娠後半で350kcal/日増がめやす)

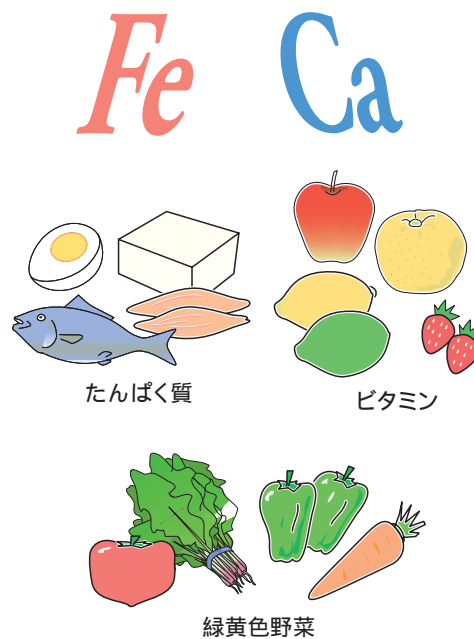
太らないための食事のポイント

『糖尿病食事療法のための食品交換表』でカロリー計算をする。
材料や調味料は、はかり、計量カップやスプーンを使って量る。
味付けは薄目にする。
低カロリーでボリュームのある食材を選ぶ。
油が少なくすすむ、樹脂加工のフライパンを使う。
一人前ずつ盛り分ける。
ゆっくりとよく噛んで食べる。
ながら食いはしない。
1日の食事内容と1週間ごとの体重変動を記録して確認する。



2 栄養素をバランスよく

とくに鉄分とカルシウム、それらの吸収を助けるたんぱく質やビタミン、緑黄色野菜などをしっかりとる。

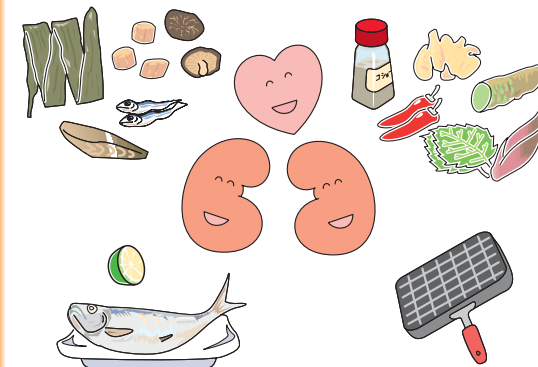


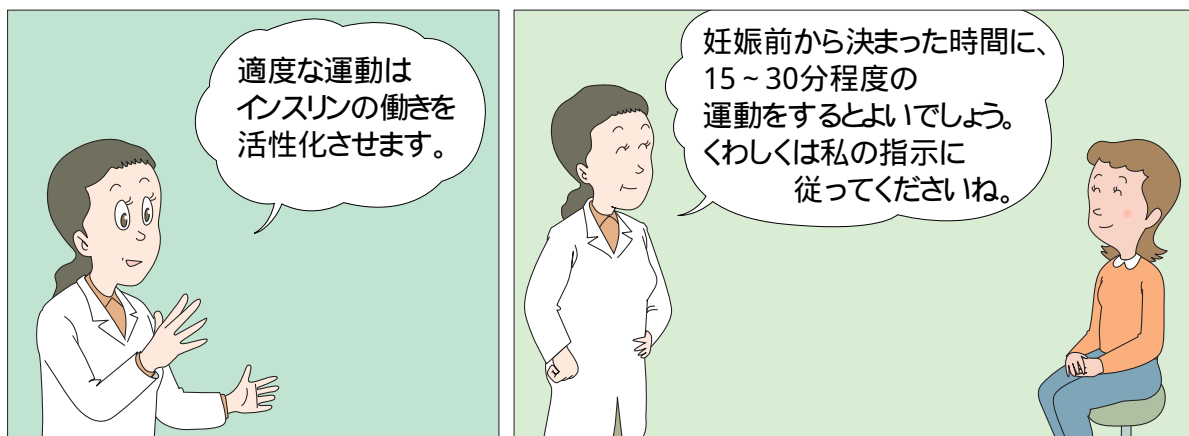
3 塩分は控えめに

妊娠すると心臓や腎臓への負担が増すため、塩分は1日10g以下を目安に。理想は6～8g。

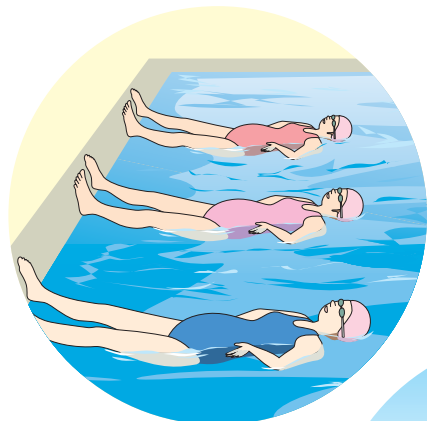
塩分控えめ料理のポイント

煮物や汁物はダシをきかせる。
食卓で使うしょうゆは、ダシでわけておくか、減塩しょうゆにする。
焼き物には柑橘類や酢を使って素材の味をひきたたせる。
香味野菜や香辛料をきかせる。
煮るより焼くほうが、同じ素材でも焼き目の風味がつくので塩分を控えらる。





妊娠中の運動



アクアビクス



マタニティピクス



1日30分程度の散歩

セルフチェック 持っている物に
つけましょう。

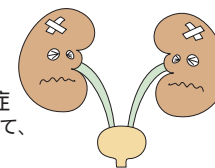
妊娠後は、外出時にこれらのものを
携帯するようにしましょう。

糖尿病カード、またはそれに類するもの	
ブドウ糖や砂糖(低血糖予防のため)	
保険証	
母子健康手帳	
生理用ナプキン(不意の出血にそなえて)	

1 合併症の悪化

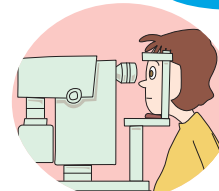


糖尿病網膜症
放っておくと眼底出血が進行し、
最悪の場合は失明の心配も…。

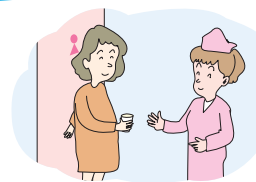


糖尿病腎症
妊娠高血圧症候群と一緒になって、
赤ちゃんが未熟児に…。
お母さんが尿毒症になる危険も…。
腎機能検査を受けること。

対策



網膜症のある人は1ヵ月ごと、
進行している人は1～2週間
ごとの眼底検査。



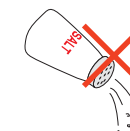
定期的な尿・血圧検査。

2 妊娠高血圧症候群



むくみ、たんぱく尿、高血圧が三大症状。
重症になると母子ともに危険…。

対策



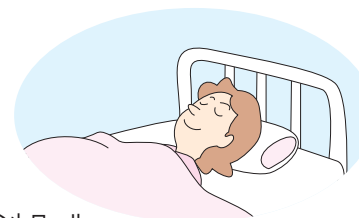
血糖コントロールを良好に。
低塩分・低カロリー・高たんぱくの食事。
とりすぎない。
過労を避け、ストレスをためない。

3 羊水過多症



赤ちゃんのトラブルが心配…。

対策

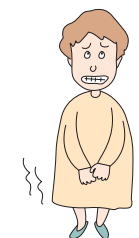


努めて血糖をコントロール。
早産予防のため安静入院。

4 膀胱炎・膣炎などの感染症



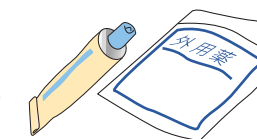
膀胱炎
排尿後の痛み、
残尿感などがあるときは
膀胱炎を疑う。
無症状の細菌尿も
あるので、
定期的な検査が大切。



膣炎
膣や外陰部にかゆみを感じ
るカンジダ膣炎。
産道で赤ちゃんに
感染する可能性も…。

対策

尿たんぱく、尿沈渣検査。
抗生物質の服用。



出産までに薬で治療。

セルフチェック

あてはまるところに
つけましょう。

眼底検査を受けている	
尿の検査を受けている	
血圧は正常	

むくみはない	
尿蛋白は(-)	
血糖のコントロールは良好	

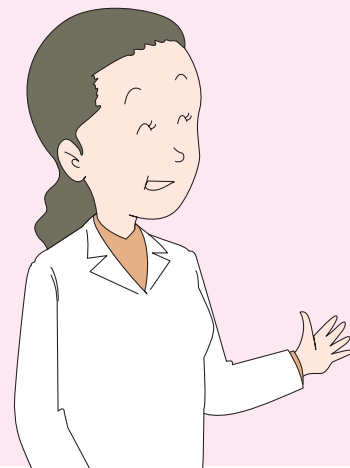
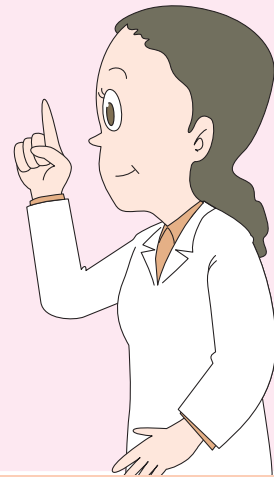
妊娠糖尿病ってなあに？

妊娠して、はじめて血糖値が正常よりも高いことが発見されたものを「妊娠糖尿病」といいます。

尿検査で尿糖(+)と出た人は、さらにブドウ糖負荷試験をして、血糖値が高いために尿糖が出ているのかどうかをチェックします。

空腹時血糖値の高い糖尿病とは違います。糖尿病になる前段階の状態です。

血糖コントロールをしないと巨大児が生まれます。

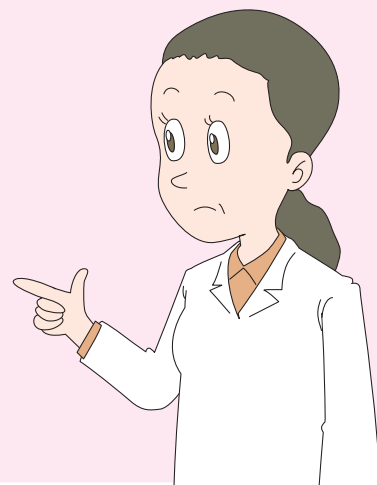


一般に血糖が160mg/dL以上にならないと尿に糖は出ませんが、妊娠時には120mg/dL以下でも糖が出る場合があります。

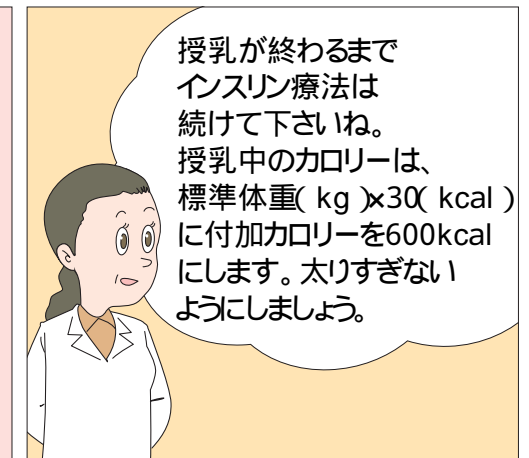
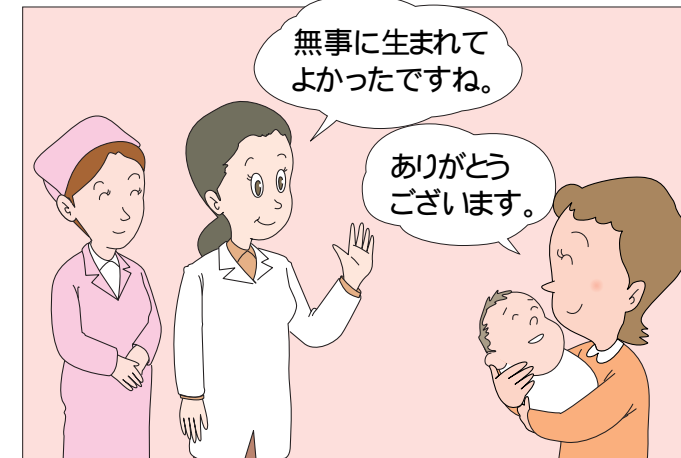
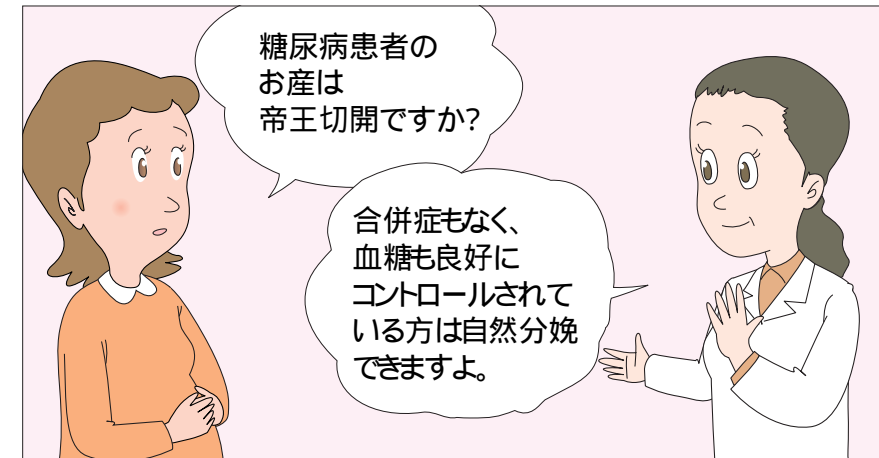
これを「妊娠性腎性糖尿」といって、血糖は正常でも尿糖だけが(+)であることが多く、このときは赤ちゃんへの影響も食事制限もありません。

しかし、血糖値が高い場合は、食事療法や薬物療法など適切な治療が必要になります。

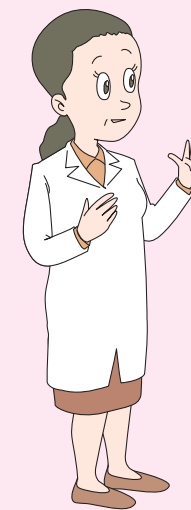
妊娠糖尿病の多くは出産後正常に戻りますが、将来、糖尿病になる可能性があるため定期的なチェックや肥満防止の食事、運動などを心がけましょう。



出産と産後のケア。



赤ちゃんについて

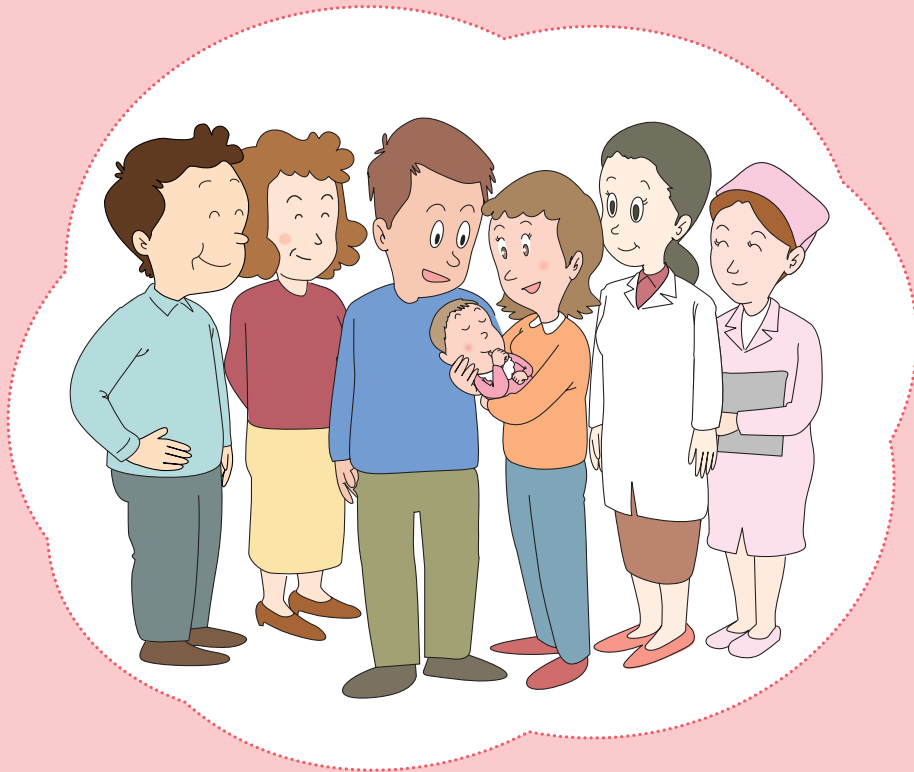


妊娠中、母体の血糖コントロールがよければ正常な赤ちゃんを産むことができますが、コントロールが悪いと巨大児や奇形児が生まれたり、生まれてすぐ低血糖や呼吸障害を起こすことがあります。

そのためには、糖尿病専門医、産科医、新生児専門医、麻酔医がそろっている総合病院で出産することが大切です。

出生後異常がなくても、万一に備えて赤ちゃんは新生児治療室で管理されますが、生まれてすぐに糖尿病になることはありません。

とくに1型糖尿病のお母さんから生まれる赤ちゃんは遺伝の心配は少ないのです。



発行日 2001年3月
2006年4月改訂 [非売品]

発行 テルモ株式会社

制作 (株)協和企画

Printed in Japan © 2001-2006* 禁無断転載