

妊婦の10%が該当

妊娠糖尿病

しっかり対処しないと 母子ともに危ない

V6・岡田准一(37)と入籍した女優・宮崎あおい(32)が第1子を妊娠し、今秋にも出産予定だという。近年、女性が妊娠中に注意すべき病態として「妊娠糖尿病」が挙げられる。妊娠中に糖代謝異常を起こして高血糖状態になるもので、きちんと対処しないと母子ともに深刻な影響を与えない。男性もしっかり理解しておきたい。

妊娠糖尿病とは「妊娠中に初めて発見または発症した糖尿病に達していない糖代謝異常」のことで、一般的に知られている糖尿病とは違う。2010年に診断基準が変わったことで患者数が増加し、妊婦の約10%が該当するといわれている。

妊娠糖尿病専門医で「しんくクリニック」院長の辛治基氏によると、妊娠中に血糖値が上がりすぎると、胎児に栄養を与えるために胎盤から分泌されるプロゲステロンやフ



「妊娠糖尿病が『妊娠高血圧症候群』という合併症を母体に引き起こすと、頭痛、目まい、胃痛、吐き気などの症状が表れます。重篤化すると、肝機能や腎機能の障害、脳出血、血が止まりにくくなるという妊娠中毒症と呼ばれる病態を招くこともある。流産や早産のリスクもアップします。出産後にそのまま糖尿病になってしまうケースもあり。」

胎児にも影響が及ぶ。過剰に発育して4000g以上ある巨大児となり、自然分娩が困難になったり、逆に十分に育たずに子宮内発育遅延になったり、先天奇形が起こりやすくなる。十分な注意が必要なのだ。

妊娠糖尿病の診断は、血糖値を測定して空腹時血糖値92mg/dl以上、ブドウ糖負荷試験(元々のブドウ糖を飲用)を行って2時間後の血糖値80mg/dl以上の時間帯の血糖値53mg/dl以上、この3つのうち1つでも当てはまれば妊娠糖尿病と診断される。

妊娠糖尿病となりやすい人は、前もってブドウ糖負荷試験を受けておきたい。妊娠中に該当していれば、自分は妊娠糖尿病になりつつあるから注意しようという心構えが大切です。妊娠するとやたらとお腹がすいて食べてしまいがちですが、妊婦糖尿病に対する意識があれば、食事に気を付けたり適度に体を動かしたりすることで血糖を抑えることもできます。

出産後も、血糖値には気を配る。妊娠中に高血糖状態だった人はそのまま糖尿病に移行するケースも少なくない。3カ月以内にブドウ糖負荷試験を受けて状態を確認し、食べ過ぎや生活習慣に注意することが必要だ。母子ともにトラブルなく出産を終えるためにも覚えておきたい。

出産後、持病となるケースも

妊娠糖尿病と診断されたら、血糖をコントロールするための治療が行われる。食事の前や食後血糖が急激にアップダウンするグルコーススパイクを抑えるための治療が基本になります。食事療法として「分食」を実施するケースが多い。食事による血糖の急激な上昇を抑えることでコントロールできなければ、白の摂取カロリーを4回もしくは6回に分けて取ることで、1回の食事で食べる量が減るので食後の血糖上昇を抑えることができる。空腹時血糖を100未満、食後は120未満にコントロールするのを目標にしますが、それでもコントロールできない場合は食事のたびにインスリンを打つ妊婦さんもあります。

予防するためには、母体の状態をしっかり把握しておくことが大切だ。

「妊娠・出産を考えている人は、前もってブドウ糖負荷試験を受けておきたい。妊娠中に該当していれば、自分は妊娠糖尿病になりつつあるから注意しようという心構えが大切です。妊娠するとやたらとお腹がすいて食べてしまいがちですが、妊婦糖尿病に対する意識があれば、食事に気を付けたり適度に体を動かしたりすることで血糖を抑えることもできます。」

出産後も、血糖値には気を配る。妊娠中に高血糖状態だった人はそのまま糖尿病に移行するケースも少なくない。3カ月以内にブドウ糖負荷試験を受けて状態を確認し、食べ過ぎや生活習慣に注意することが必要だ。母子ともにトラブルなく出産を終えるためにも覚えておきたい。