



妊娠中の血糖管理



妊娠週数が進み胎盤が形成されていく過程で、必要なインスリン量は徐々に増えます。出産直前には、妊娠前と比べると3～5倍のインスリンが必要になります。それは成長に必要な十分なブドウ糖を赤ちゃんに供給するために、インスリンが効きにくい状態となってお母さんの血糖値を少し上げているからです。

妊娠糖尿病では食後の血糖値が高くなりすぎるため、お母さんの健康と赤ちゃんの健全な成長のためには血糖管理を行って食事前後の血糖値の変動を緩やかにする必要があります。

◆ 妊娠中の血糖管理に必要なこと

1. 食事療法

食事療法で大切なのは、1) 食事前後の血糖変動を緩やかにするために分割食を取り入れること、2) 適切な量の食事を摂取することの2点になります。

1) 分割食とは

分割食とは、食事時の主食量を少なくして、食間に100kcal程度の炭水化物を含む間食を摂取する方法です。食事を分割食にすることで、1度に摂取する炭水化物の量を減らすことができ、血糖値の変動をうまく調整できるようになります。詳細については、**分割食はなぜよいの？**（リーフレット2-②）をご参照ください。詳しい内容は栄養士と相談ができます。

2) 適切な量の食事を摂取すること

もう一つ大切なことは、適切な量の食事を摂取して減らしすぎないことです。食事量や炭水化物の量を極端に減らしすぎると、必要な栄養分が赤ちゃんに充分行き渡らなくなり、のぞましくありません。血糖値が上がることを心配される気持ちもわかりますが、適切なエネルギー量を摂取することが赤ちゃんとお母さんにとって大切になります。

1日2食や偏食をする方もいますが、食事量を極端に減らしすぎず、適切な量の食事を摂取していきましょう。

2. 血糖自己測定

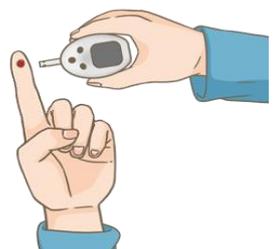
血糖自己測定は、糖負荷試験の結果で2点陽性（空腹時、1時間後、2時間後の血糖値のいずれか2つが異常値）以上の方と、妊娠前に肥満（BMIが25以上）がある場合は1点陽性でも対象になります。

血糖自己測定は、指先に針を刺して少量の血液を出し、血液を試験紙で吸い上げ、血糖値を測定します（右図）。

血糖値を測定するタイミングは、朝食前、各食事摂取の1時間後（または2時間後）の4回がのぞましいです。

測定する回数やタイミングについては主治医の先生とご相談ください。

妊娠中の血糖管理の目標は 次の表をご覧ください。



妊娠中の血糖管理の目標（糖尿病治療ガイド 2022-2023・糖尿病診療ガイドライン 2019 から）

測定項目	目標値
空腹時の血糖値	95mg/dL 未満
食後 1 時間後の血糖値	140mg/dL 未満
食後 2 時間後の血糖値	120mg/dL 未満
HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー） ¹⁾	6.0～6.5%未満（個別に設定）
GA（グリコアルブミン） ²⁾	15.8%未満

1) HbA1c：赤血球のヘモグロビンという色素のうちどれくらいの割合が糖とくっついているかを表す検査値で、**過去 1-2 か月**の血糖管理の指標になります。

2) GA：血液中にあるアルブミンというたんぱく質のうちどれくらいの割合が糖とくっついているかを表す検査値で、**2 週間前後**の血糖管理の指標になります。

3. インスリン療法と低血糖について

1) インスリン療法

インスリン療法とは、身体の中にあるインスリンというホルモンを外から注射をして補う治療になります。妊娠週数が進むと必要なインスリン量が徐々に増えます。お母さんから出せるインスリン量が不足すると血糖値が高くなりすぎるため、一時的に注射で補うことがあります。インスリンは胎盤を通らないので赤ちゃんに悪い影響を与えることはありません。また、多くの方は分娩後にはインスリン注射は必要なくなります。

インスリン注射は皮下脂肪の多い部位（腹部、大腿部など）に打ちます。腹部に打っても非常に細く短い針を皮下脂肪に打つため、赤ちゃんへの影響はありません。

詳しくは主治医または看護師にご相談ください。

2) 低血糖

(1) 低血糖とは

血糖値が正常よりも低くなる場合をいい、血糖値では 70mg/dL 未満になります。



(2) 低血糖の症状と対処について

低血糖の症状は「発汗、不安、動悸、手指振戦、眠気」などがあります。症状が出た場合は、糖分を摂取し血糖値を上昇させましょう。摂取する糖分の目安は、ブドウ糖 10g 程度になります（砂糖なら 20g、ジュースの場合は 200mL 程度）。糖分を摂取すると 20 分程で症状が改善します。

(3) 低血糖になりやすい時間帯の例

低血糖は、食事量または炭水化物の摂取が少ない場合やいつもより強く長い運動・活動をした場合に起きやすくなります。

4. シックデイについて

シックデイは、妊婦さんがつわりなどで食事が十分摂取できない状態のことをいいます。シックデイは妊娠初期や後期で起こりやすく、普段通りの食事が摂取できない場合は、口当たりの良いものや食べやすいもの（スープやおかゆなど）を摂取するように心がけましょう。また、インスリン注射を行っている方は、食事量に応じてインスリン量を調整します。詳しくは主治医または看護師にご相談ください。

