

# ☆栄養課だよ！☆

## 妊娠中の糖代謝異常について

妊娠すると**インスリン抵抗性**（血糖値を下げる働きをするインスリンの効果が悪くなること）が生じ、食後の血糖値が下がりにくくなります。

### 妊娠糖尿病とは？

妊娠中に取り扱う糖代謝異常には、下記の3つがあります

#### 1) 妊娠糖尿病・・・妊娠中にはじめて発見された糖代謝異常

75g経口ブドウ糖負荷試験（OGTT）において次の基準の

1点以上を満たした場合に診断されます

1. 空腹時血糖 $\geq 92\text{mg/dl}$
2. 1時間値 $\geq 180\text{mg/dl}$
3. 2時間値 $\geq 153\text{mg/dl}$

当院では、24週に50g OGTT を実施しております。その結果 12週と30週は $\geq 100\text{mg/dl}$ 、24週 $\geq 140\text{mg/dl}$ であれば75g OGTT を実施します。

#### 2) 妊娠中の明らか糖尿病・・・妊娠前に見逃されていた糖尿病や妊娠中に発症した1型糖尿病など

以下のいずれかを満たした場合に診断される

1. 空腹時血糖 $\geq 126\text{mg/dl}$
2. HbA1c 値 $\geq 6.5\%$

※**随時血糖値 $\geq 200\text{mg/dl}$** あるいは75g OGTT で**2時間値 $\geq 200\text{mg/dl}$** の場合は、妊娠中の明らかな糖尿病の存在を念頭に、1または2の基準を満たすかどうかをふまえて診断される。

HbA1cは血糖値の1～2ヶ月の平均を表す指標です（正常値は**6.2%未満**）。

#### 3) 糖尿病合併妊娠・・・妊娠前から既に糖尿病と診断されている場合

1. 妊娠前にすでに診断されている糖尿病
2. 確実な糖尿病網膜症があるもの

### 妊娠糖尿病になると何がおこる？

母体が高血糖であると、胎児も高血糖になり、さまざまな合併症が起こります。

- 母体**・・・妊娠高血圧症候群、羊水量の異常、肩甲難産、網膜症・腎症およびそれらの悪化
- 胎児**・・・流産、形態異常、巨大児、心臓の肥大、低血糖、多血症、電解質異常、黄疸、胎児死亡など

### 食事療法

食事内容は血糖値に直接影響するため、妊娠糖尿病では、まず食事の見直しを行います。血糖変動幅を小さくするために**6分割食を原則**とし、**血糖の厳重な管理**が最も大切です。分割食にしても血糖管理が十分にできない場合は、インスリン注射を用いて管理します。

普通の血糖値の目標は  
食前：**100mg/dl 未満**  
食後2時間：**120mg/dl 未満**

#### 自己血糖測定

週1回、1日7回血糖測定をします。

血糖測定時間：**毎食前・毎食時間開始から2時間後・眼前**（夕食後2時間と重なる場合は眼前の血糖測定は不要）

- ⚠️ 分割食では、2時間後の血糖測定を済ませてから、2回目・4回目・6回目の食事を食べましょう。一口でも、食べると血糖値は変動します

#### ●摂取エネルギー

摂取エネルギーは**標準体重×30kcal(身体活動量)**を基本とし、妊娠期別に必要な**付加量**を考慮します。

**標準体重×30+付加量=必要なエネルギー量**

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

健康を意識した場合の最も良い数値

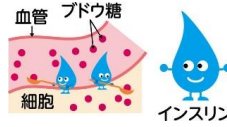
妊娠初期：+50kcal

妊娠中期：+250kcal

妊娠後期：+450kcal

授乳婦：+350kcal（母乳を与える場合）

※BMI>25の方は付加量なし



#### ●適正体重増加量

妊娠中の体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。日本産婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加量をチェックしてみましょう。当院では12週頃、非妊娠時のBMIに基づいた体重増加量の目安を母子手帳にも記載しております。

妊娠中の体重増加指導の目安\*1

妊娠前の体格 (BMI) *2	体重増加の目安
低体重(やせ)：18.5未満	12～15 kg
ふつう：18.5以上 25未満	10～13 kg
肥満(1度)：25以上 30未満	7～10 kg
肥満(2度以上)：30以上	個別対応(上限5 kg)

BMIは、身長と体重から算出される肥満や低体重(やせ)の測定に用いられる指標です

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$$

\*1「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではない」と認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編2020より

\*2 日本肥満学会の肥満度分類



妊娠糖尿病は、今回の妊娠中にいろんな合併症を起こすだけでなく、母体と赤ちゃんの将来の糖尿病やメタボリック症候群発症にも関係するため、妊娠時に糖尿病に対する正しい知識を身に付けて、産後も食事や運動などのライフスタイルに気を配るようにしましょう。

#### 血糖値の急上昇を抑えるポイント

★野菜・海藻類・きのこ類など食物繊維の多い食品→たんぱく質のおかず→炭水化物の順で食べる（糖質から先に食べる場合に比べ、同量の糖質を摂取しても血糖値の急上昇を抑えます）

★食物繊維の多い炭水化物をえらぶ

（食物繊維はブドウ糖が腸から吸収される速度を遅くする働きがあります）

→主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはんなどに置き換えると、効率的に食物繊維を摂る事ができます。

★一度に大量の糖質を摂らない（果物にも糖質が含まれているので一度に食べ過ぎないようにしましょう）

参考文献：日本産婦人科学会（妊娠糖尿病）、日本糖尿病・妊娠学会（妊娠中の糖代謝異常と診断基準）

#### オススメレシピ

##### <小松菜とじゃこの卵とし>

(4人分)

- 小松菜・・・1パック
- しらす干し・・・30g
- 卵・・・4個
- 砂糖・・・小さじ3
- みりん・・・小さじ2
- 醤油・・・小さじ2
- 油・・・小さじ1

473kcal、塩分4.5g、カルシウム590mg

1. フライパンに油を入れ、しらす干しを炒ります
2. 食べやすく切った小松菜も加えて炒めます
3. 卵を溶き、そこに調味料も加えて混ぜます
4. 3を入れて混ぜ、卵に火が通ったら完成です

◎妊娠中や出産後は、胎児の体をつくったり、授乳したりすることにより、母体からカルシウムが失われます。

◎小松菜やしらす干しはカルシウムを多く含む食品です。カルシウムの1日の推奨量は650mgです。

**積極的に摂取しましょう！**

#### 7月の当院の食事紹介

気まぐれランチ



686Kcal

土用の丑の日



657Kcal

手作りパンの日



783Kcal



【当院ホームページにも様々な情報を掲載していますので、ぜひご覧ください】