

# 妊娠中の女性と糖尿病 血糖値正常化の重要性を知る

しんクリニック 院長

辛 浩基

## 母体の高血糖が胎児にも影響

——血糖値が正常な女性でも、妊娠すると糖尿病を発症することがあるそうですが、なぜでしょうか。

辛 女性は妊娠すると、インスリンの働きを阻害するインスリン拮抗ホルモンという物質が胎盤から分泌されます。絨毛性ゴナドトロピン、プロゲステロン、プロラクチンなどですが、これによって血糖値が上がりやすくなるのです。

糖質の食べ物を摂ることで体内に入ったブドウ糖は、脾臓から出るインスリンを介して細胞に取り入れられます。ところが、胎児の成長にもブドウ糖は必要なので、妊娠するとインスリン拮抗ホルモンが出て、ブドウ糖が母体の細胞に取り入れられることを阻害し、胎児に供給されるようにするのです。こうしたことが原因で、妊娠中は血糖値が上がりやすくなるのですが、妊娠前は正常であっても、妊娠後に基準を超えた血糖値になると、「妊娠糖尿病」と診断されます。

はつきりとした数字は出ていませんが、全妊婦の8.5%は妊娠糖尿病だともいわれています。分娩が終わると正常な血

糖値に戻ることがほとんどですが、通常の生活に戻ったときに食生活が乱れたりすると再発することもあります。

また、妊娠前から肥満の方は、血糖値が高いことが多く、比較的、妊娠糖尿病になりやすいといえます。早い段階からの対応が必要でしょう。

——どのような診断基準がありますか。  
辛 糖尿病が疑われる妊婦に対しては、妊娠初期にブドウ糖負荷試験を行い糖尿病かどうか判定します。



75%のブドウ糖水溶液を飲み、1時間後と2時間後の血糖値を測定します。これを飲む前の空腹時血糖値が92ミリグラム/デシリットル以上、1時間値が180ミリグラム/デシリットル以上、2時間値が153ミリグラム/デシリットル以上、この三つのうちのどれか一つでも当てはまれば、妊娠糖尿病と診断されます。

——もともと糖尿病だった女性が妊娠した場合はどうでしょうか。

辛 糖尿病患者が妊娠すると「糖尿病合併妊娠」といい、妊娠糖尿病とは分けられています。妊娠によってさらに血糖値が上がると、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症などの合併症を併発する可能性も出てきます。このため、糖尿病をすでに発症している女性は、計画妊娠を心がけ、血糖値の状態を常に正常に保つよう努めることが大切になってきます。

——妊娠中の高血糖は、胎児や母体にどのような影響を与えますか。

辛 母体の血糖値が上がると、ブドウ糖が多く胎児に供給されるので、胎児のほうも血糖

値を正常化するためにインスリンを多く出す、高インスリン血症という状態になります。すると、さらにブドウ糖を多く取り入れようとするので胎児の成長が早まり、体重が4キログラム以上のいわゆる巨大児が生まれる可能性が高くなります。この場合、母体のほうは正常分娩が難しくなり、難産になったり、帝王切開が必要となるような場合も出てきます。早産や流産の危険性もあるでしょう。

また、母体が高血糖の状態で分娩すると、高インスリン血症の状態にあった子どもが、分娩直後、いきなり母体からのブドウ糖の供給が止まることで低血糖の状態になることがあります。すると、子どもの皮膚が青紫の状態になるチアノーゼになったり、心臓などの循環器にも悪影響を及ぼす可能性もあるのです。

安全な出産を行うためには、妊娠中に血糖値を正常に保つことの重要性を知ることが何より大切です。

——それでは、妊娠中の血糖値を正

しくコントロールするには、どのようなことに注意すればよいでしょうか。

辛 まず、すでに糖尿病を発症している糖尿病合併妊娠の場合、妊娠中は胎児への影響も考え、経口薬などの薬物療法は中止し、注射によるインスリン療法に切り替えます。

妊娠してから糖尿病を発症する妊娠糖尿病の場合でも、食事療法だけでは血糖値をなかなかコントロールできないときは、妊娠中だけインスリン療法を行うこともあります。

食事療法ですが、通常の生活のように朝昼晩と三食をしっかり摂ってしまおうと食後に高血糖になりやすい。そこで、1日の食事の回数を5回とか6回に、小分けにして摂ることもよく行われます。とくに妊娠初期は母体の胎児への影響が大きいので、早い段階から食事を改善することが勧められています。

——食べ物で気をつけたほうがよいことはありますか。

## 栄養価を下げないことに注意

辛 糖尿病ではよく糖質制限ということがいわれますが、妊娠中は胎児に栄養を与えることが必要なので、あまり糖質を制限してしまうことは問題です。たとえば胎児の脳の発達などにも影響があり、注意を要します。血糖値を上げないため

にはキノコなどで、食物繊維を多く摂ることもよいでしょう。ただ、海藻類はヨードが含まれているものもあり、これらを摂り過ぎることは胎児にはあまりよくないといえます。脂肪も、イワシや大豆などのオメガ酸系のさらさらした脂を摂ることです。

また、和食が健康によいといわれますが、塩分を多く含む場合もあります。当然のことながら、偏った食事や食べ過ぎには十分気をつけることです。

なかには、インスリンを打つのが面倒なため、食後に高血糖にならないように栄養価を下げるという方もおられるようですが、胎児の成長を考えれば、食前にインスリンを打って、摂るべき食事はしっかり摂ることが大切です。

——妊娠糖尿病の予防法はありますか。また、母体が糖尿病の場合、出産時には子どもも糖尿病ということはありますか。

辛 遺伝の問題で、親が糖尿病だと子どもが成長してから糖尿病を発症しやすいということがあります。出産時に子どもが糖尿病になることはありません。また、妊娠それ自体がホルモンのバランスを崩しやすいことなので、予防というのは難しい。糖尿病には性差はありませんが、妊娠中の女性はこのように注意すべきことが多くあるということを、まず十分に理解することが重要です。



辛 浩基 (しん こうき)

84年東邦大学医学部卒業、86年同大付属大森病院第2内科に入局。88年東邦大学医学部内科助手。89年済生会向島病院内科に出向。92年医学博士取得。97年しんクリニックを開院し現在に至る。日本糖尿病学会認定医。東邦大学医学部内科非常勤講師などを務める。