

妊娠と糖尿病 文＝山田 朋枝(保健師)

妊娠をすると、糖尿病がある人も、そうでない人も血糖値が高くなりやすい事を知っていますか？



どうして妊娠をすると血糖値が高くなるの？

実はおなかの中の赤ちゃん(胎児)は栄養素の中の『糖』を多く使って成長します。そのため、胎児に多くの『糖』が届くよう、妊娠中は食後の血糖値を上げる働きのあるホルモン(プロゲステロン、プロラクチン、コルチゾール)が活発になります。そのホルモンにより、血糖値を下げるホルモン(インスリン)の効果が弱くなり、妊娠していない時よりも高血糖になりやすいのです。

でも、お母さんがずっと高血糖状態であると腎臓や血管に負担がかかるので、インスリンの出す量を増やし血糖値を下げようとします。しかし、中にはインスリンを十分に分泌できない、またはインスリンが効きづらいなどが原因で、高血糖状態が続いてしまう(糖代謝異常)お母さんもいます。



妊娠中、高血糖状態が続くと、胎児にどのような影響があるの？

糖尿病に至らない軽度の糖代謝異常でも、胎児が過剰に大きくなりやすく、出産後、赤ちゃんは低血糖を起こしやすくなります。また、流産や先天異常の頻度が高くなる等といわれていますので、妊娠中の血糖コントロールはとても大切です。



妊娠糖尿病は「妊娠中だけ血糖値が高くなり、産後は正常に戻る」とは本当？

実はそうではない事がわかってきました。妊娠糖尿病になりやすい人は『家族に糖尿病がいる』『肥満』『運動不足』『35歳以上の高齢出産』『高血圧』『高脂血症』などと、一般的な糖尿病になりやすい人と同じ特徴があります。妊娠によって、たまたま血糖値が高くなってしまったのではなく、糖尿病の予備軍であり、将来的に糖尿病へ進行する可能性が高いお母さんが、妊娠によってあらわになったと考えられます。

町では、平成29年度から令和4年度までに母子手帳発行した妊婦のうち、妊婦健診で血糖値や血圧が高いと指摘された方に対し、健康増進健診(20～39歳対象)の案内をしています。

妊娠中に高血糖を指摘された方は、産後の血糖値を定期的に確認し、食生活や運動習慣などの改善が必要なのかを知り、糖尿病発症や悪化を予防しましょう。

すこやか健康センターの情報は公式SNSでも発信しています。ぜひフォローをお願いします。



📩お問合せ

すこやか健康センター内 健康支援課保健係 ☎ 62-6020