

# 出産後に気をつけてほしいこと



## 糖尿病発症の主な危険因子とは？

糖尿病になりやすい危険因子をもつ場合は、出産後に血糖値が正常になっても定期的なチェックが必要です。

### 【糖尿病発症の主な危険因子】

- 妊娠中の糖代謝異常
- 出産1~3ヵ月後の糖代謝異常
- 肥満(BMI $\geq$ 25)  
BMI=体重(kg) $\div$ 身長(m)の2乗
- 妊娠中インスリン注射を必要とした
- 妊娠20週までに妊娠糖尿病と診断された
- 両親・兄弟・姉妹に糖尿病の人がいる
- あなた自身の出生体重が2500g未満

チェック  
してみましょう



両親

危険因子は、1つの場合より、複数が重なるほど糖尿病に進展しやすいと考えられます。

## 母乳の出る方は母乳保育をおすすめします

糖代謝異常のママから産まれた赤ちゃんは、将来、糖尿病になりやすく血糖が上がりがやすいと言われています。母乳保育には、肥満の予防効果が期待され、ママの糖代謝を改善する可能性があります。

母乳保育は  
母子にとって  
よい効果がある  
みたいよ



家族みんなで  
ママと赤ちゃんをサポート!!



制作編集  
ご協力

日本糖尿病・妊娠学会 理事長  
岡山市総合医療センター  
平松 祐司先生

国立成育医療研究センター  
荒田 尚子先生  
愛媛大学  
杉山 隆先生  
北里大学  
守屋 達美先生

長崎医療センター  
安日 一郎先生  
大阪母子医療センター  
和栗 雅子先生  
(お名前50音順)

ONETOUCH®  
いつも一緒に、一歩先へ™

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社  
メディカルカンパニー ライフスキャン事業部  
〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号  
<http://www.jnj.co.jp/jjmkk/lifescan>

ワンタッチコールセンター  
0120-113-903

24時間365日

携帯電話・PHSからでもかけられます。

ママと赤ちゃんの  
健康のため出産後に  
気をつけたいこと

妊娠中に  
血糖が高い  
といわれたら



検査と予防編

おんせいの健やかな成長へ

ママの将来の糖代謝病を予防へ



ONETOUCH®  
いつも一緒に、一歩先へ™

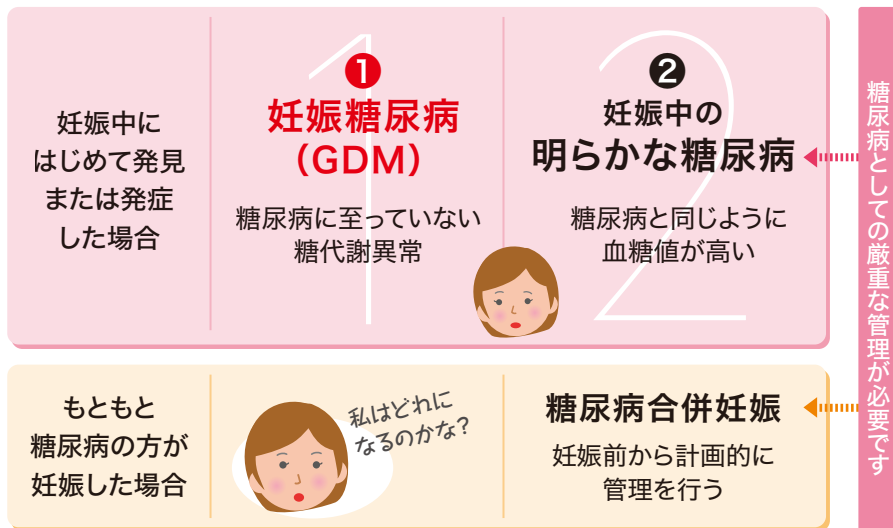


# 医師の指導のもと、血糖コントロールを心がけましょう

妊娠中に血糖が高いといわれた方には  
2つのタイプがあります



「妊娠糖尿病(GDM)」と「明らかな糖尿病」に分類されます



①妊娠糖尿病(GDM)を経験した方は、  
出産後にいったん正常化しても、将来糖尿病になりやすい

- 19~87%の方が、出産後に境界型もしくは糖尿病になっています。

海外での報告より (O'sullivan: Diabetes mellitus after GDM. Diabetes 1991; Vol.29 Suppl.2: 131-135.)

- 妊娠中に正常血糖の方に比べ、  
糖尿病になる危険が7.4倍あります。

海外での報告より (Bellamy, et al. Type 2 diabetes mellitus after gestational diabetes: a systematic review and meta-analysis. Lancet 2009; 373: 1773-1779.)



次の妊娠・出産を安心して  
迎えたいですね

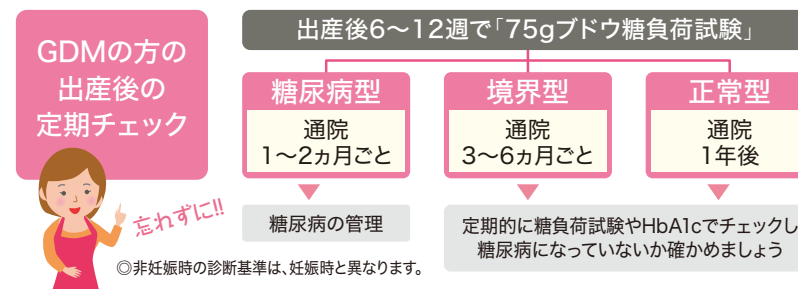
次の妊娠を考える方は、妊娠前に  
耐糖能の再評価を行い、医師と  
よく相談して準備しましょう。

出産後はご自身のタイプに応じて  
病院でフォローを行いましょ



①妊娠糖尿病(GDM)と診断された方は「糖負荷試験」を

GDMの方は、産後6~12週で必ず75gブドウ糖負荷試験(OGTT)を受け、  
その結果に基づいて、医師の指導のもと管理と定期チェックを行いましょ。



②明らかな糖尿病と診断された方は「産後再評価」を

妊娠中に明らかな糖尿病と診断された方は、産後に再評価を受けましょ。  
GDMの方よりも糖尿病になりやすいので、厳重に管理する必要があります。

妊娠中に血糖が高いといわれた方(①+②)は

出産後も、日頃から糖尿病を予防する心がけを

- 健康維持へ食事の工夫や運動を続けましょ
- 標準体重(BMI:22前後)を目標に管理しましょ

BMI  
(体格指数)  
の基準

やせ	標準	肥満
<18.5	22前後	25≤

【BMIの計算方法】  
BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗

