

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

LifeScan Japan株式会社
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町3-4-4
OVOL日本橋ビル2F
<https://www.onetouch.jp>

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

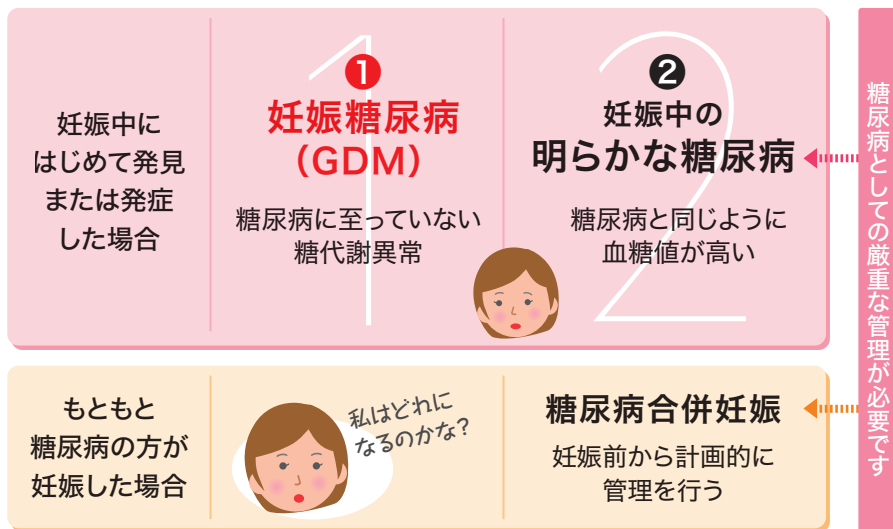


医師の指導のもと、血糖コントロールを心がけましょう

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

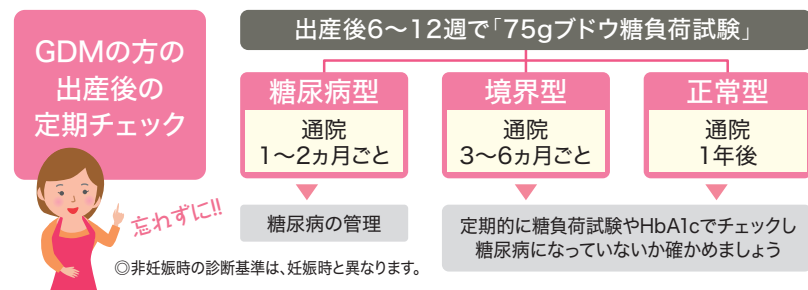
次の妊娠を考える方は、妊娠前に
耐糖能の再評価を行い、医師と
よく相談して準備しましょう。

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

