

# 病気と向き合うサイトなら

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の  
結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている

## 病気と向き合うサイトなら



# H 糖尿病



気になる症状や病気、検診結果、病気の中身、治療の内容など、あなたの年齢や性別、状況に合わせた情報を提供いたします。



### 糖尿病コンテンツ



#### ▶ 気になる健康と病気

糖尿病がどんな病気なのか、病気を予防するためにどんな生活が望ましいかについて解説します。また、検診が受けられるお近くの医療機関を検索できます。



#### ▶ 健康診断の結果のチェック

健康診断の結果などをご用意ください。検査結果をご入力いただくことで、指摘された異常をチェックしたり、理解を深めたりすることができます。



#### ▶ 病気と診断された

病気と診断され、これから治療を受けられる方が、納得して治療を受けられるようお手伝いをします。



#### ▶ 治療を受けている

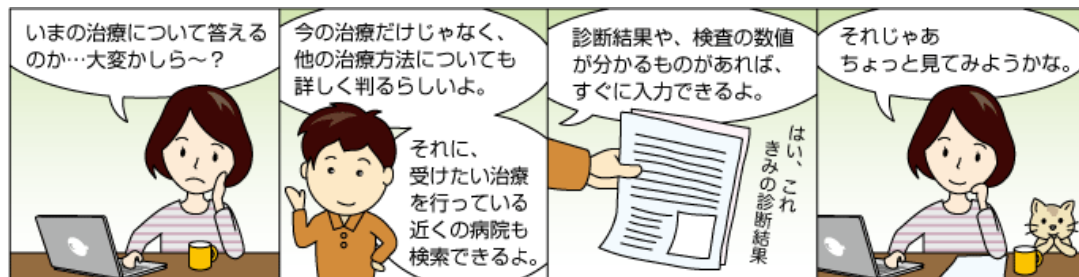
現在治療を受けている患者さんやご家族の方を対象に、病気とつきあっていくためのポイントを整理します。また、これまでの治療経過を記録できます。



『妊娠糖尿病治療を受けている』方を対象にした解説です。



## このサイトでできること



## あなたが糖尿病とつきあっていくためのポイントを整理します

このPDFでは、現在妊娠糖尿病の“治療を受けている患者さんやご家族の方”を対象に、治療や合併症、生活の工夫などについて詳しく解説します。

インスリンを使用されている方の  
体調不良時の注意点、および毎日  
の食事の工夫について解説します。

1 生活の  
工夫

2 あなたの  
治療に  
ついて

現在の治療について詳しく解説します。

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の  
結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている



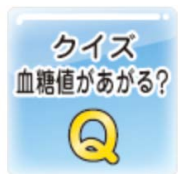
妊娠糖尿病

## あなたの糖尿病治療ポータル

### ▶ 知っておきたい妊娠糖尿病



### ▶ 糖尿病の豆知識



### ▶ 糖尿病治療について



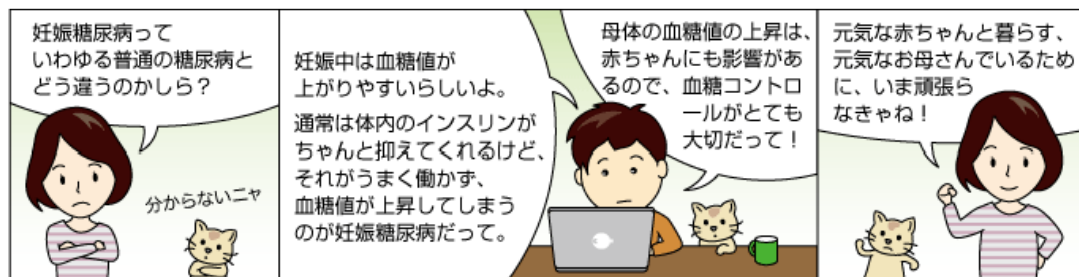
### ▶ 糖尿病コントロール状態について





▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## 知っておきたい妊娠糖尿病



妊娠糖尿病  
ってなに？



赤ちゃん  
への影響

## どんな病気なの？

「妊娠中にはじめて発見または発症した糖尿病にいたっていない糖代謝異常であり、妊娠時に診断された明らかな糖尿病は含めない」と定義されています。

特に、妊娠中期以降になると血糖値を下げる働きを持つインスリンホルモンが体内で効きにくくなるため、一時的に血糖値が上昇しやすくなります。

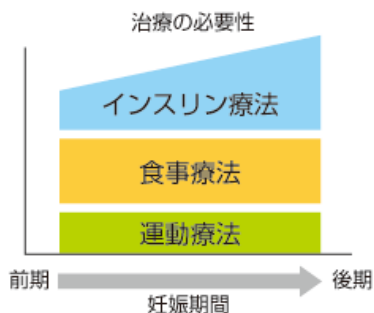
もともと糖尿病があった人が妊娠した場合は「糖尿病合併妊娠」と呼ばれ、「妊娠糖尿病」とは区別されています。

## なりやすい人って？

- 血縁者（特に親子、兄弟姉妹）に糖尿病患者がいる人
- 巨大児（4000g以上の赤ちゃん）や奇形児の出産歴がある人
- 肥満の人、または急激に体重が増えた人
- 35歳以上で妊娠した人

## どんな治療が大事なの？

食事療法、運動療法が基本で、必要に応じてインスリン療法が検討されます



インスリン療法は特に妊娠後期になると体内でのインスリンホルモンの効きが悪くなるため、増量や開始されることがよくあります。もっとも、出産後に血糖値が安定すれば、中止されることも多くあります。あなたの主治医と相談してね。



**注意**

ここに示す治療法はあくまでも一般的な治療選択肢に基づいています。

あなたの体調や病気の状態によって、治療方法が変わってきますので、必ず医師とよく相談してください。

## 出産後は？

出産後は血糖値が正常化することで、妊娠中にインスリン注射を行っていた人でも注射が必要なくなることが多くあります。

しかし、妊娠糖尿病を経験した人は将来的に2型糖尿病や**メタボリックシンドローム**を発症しやすいことが報告されています。

定期的な検診、食事への注意、運動を取り入れた生活を継続することをおすすめします。

### メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満(ウエスト周囲が男性85cm以上、女性90cm以上)があることに加えて、以下の項目(危険因子)のうち2つ以上当てはまる場合に診断されます。

高血糖 …空腹時血糖値110mg/dl以上

高血圧 …最高(収縮期)血圧130mmHg以上または最低(拡張期)血圧85mmHg以上のいずれかまたは両方

脂質異常 …トリグリセリド(中性脂肪)値150 mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満のいずれかまたは両方

危険因子が増えるほど動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気の発症リスクを高めます。

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## 知っておきたい妊娠糖尿病



### 合併症は？

お母さんが高血糖を起こすと胎児への影響が心配されます。

- 先天奇形
- 巨大児
- 子宮内発育遅延
- 低血糖
- 呼吸障害
- 多血症 など

<http://www.dm-net.co.jp/jsdp/qa/>

外部サイト「日本糖尿病、妊娠学会」での情報を表示します。  
日本糖尿病・妊娠学会の引用許可を得ています

糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## 糖尿病がある方が知っておきたい“生活の工夫”



Q 《クイズ》  
血糖値があがる？



血糖値が上がりやすいと思う食品の名前をチェックしてみましょう。

- ごはん(精白米)  うどん  牛肉  バター  卵



- ほうれん草  しいたけ  かぼちゃ  ピーナッツ  バナナ



- 食パン  もち  豚肉  マヨネーズ  チーズ



- じゃがいも  トマト  とうもろこし  海藻  すいか



『正解』をみてみましょう。

ごはん(精白米)  うどん

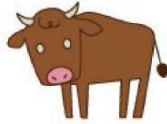


血糖値が上がりやすい



血糖値が上がりやすい

牛肉



バター



卵



ほうれん草



しいたけ



かぼちゃ



血糖値が上がりやすい

ピーナッツ

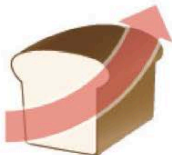


バナナ



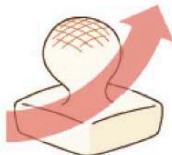
血糖値が上がりやすい

食パン



血糖値が上がりやすい

もち



血糖値が上がりやすい

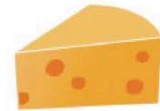
豚肉



マヨネーズ



チーズ



じゃがいも



血糖値が上がりやすい

トマト



とうもろこし

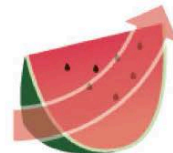


血糖値が上がりやすい

海藻



すいか



血糖値が上がりやすい



糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の結果のチェック

病気と診断された

治療を受けている



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## 糖尿病がある方が知っておきたい“生活の工夫”



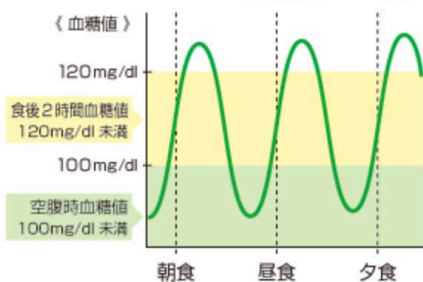
Q 《クイズ》  
血糖値があがる？

食事の工夫

あなたは食後2時間の血糖値が120mg/dlを超えていますか？

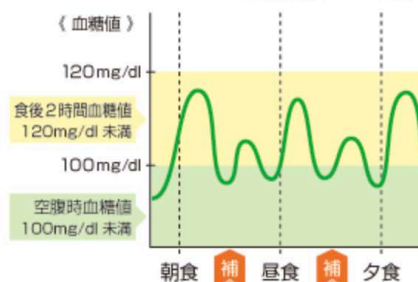
妊娠糖尿病では 空腹時(食前)血糖値 70~100mg/dl 未満  
食後2時間血糖値 120mg/dl 未満  
にコントロールすることが、母体と胎児にとって負担の少ない目標です

◆ 1日3食では食後の血糖値が高くなる人の血糖変動グラフ(例)



1日の摂取カロリーを3食と補食に分けて摂取した場合

◆ 頻回食(1日3食+補食)にした場合の血糖変動グラフ(例)



食前、食後2時間の血糖値が目標の中におさまるようにしましょう！

⚠ 注意

食事量や回数はあなたの血糖変動に合わせて、目標血糖値になるように調整することが大切です。あくまで一例として参考にしてください。

食事回数が増えても1日の摂取カロリーが増えてはダメよ。



## 授乳中に必要な栄養素のとりかた

$$\bullet \text{1日のエネルギー量} = 30 \text{ (Kcal)} \times \text{標準体重 (kg)} \\ \text{(授乳する人のみ)} + 450 \text{ kcal}$$

**標準体重の求め方** : 身長 (m) × 身長 (m) × 2.2

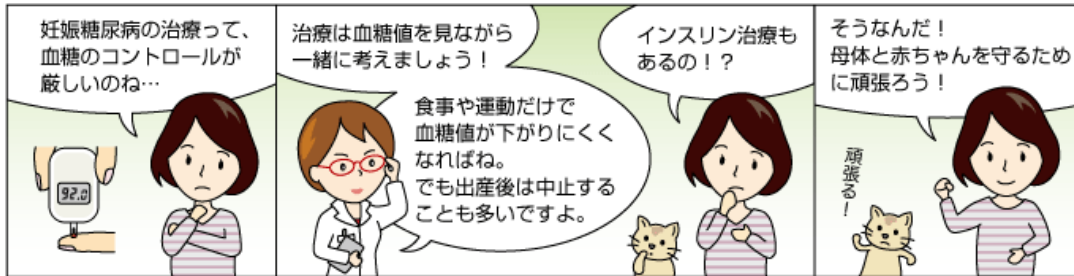
※身長は「m」で入力しましょう。

【例】158cmの場合は、「1.58m」になります。



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## あなたの受けている治療について



インスリン療法

あなたの治療	副作用	自己血糖測定	あなたの糖尿病コントロールは?	コントロールを良くするために
--------	-----	--------	-----------------	----------------

## インスリン療法の目的

空腹時(食前)血糖値100mg/dl未満、  
食後2時間血糖値120mg/dl未満を目指します

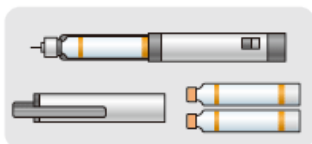
食事や運動の相談や見直しで血糖値がコントロールできればよいですが、難しい場合はあなたにあった使用量と使用回数を主治医が決定してインスリン療法が行われます。

特に、妊娠後期になると体内で血糖値を下げるインスリンホルモンの効きが悪くなるため、使用量の増量や新たに開始されることがあります。多くの場合は出産後に血糖値が下がればインスリン療法は中止されます。

## インスリン注射ってどんなものがあるの？

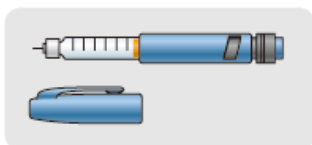
代表的なものをご紹介します。

### ・カートリッジタイプ



注射器にインスリン液をセットして使用し、中の液だけを交換することが可能なタイプ。液は数日間交換せずに使うことができます。

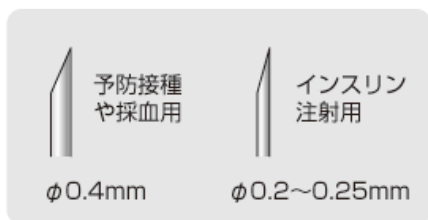
### ・使い捨て一体型



注射器とインスリン液が一体型になっていて、液の取替えができない使い捨てのタイプ。液は数日間使うことができます。

## インスリン注射って痛いの？

通常の注射よりも、痛くありません。



インスリン注射器に使用される針は超極細で、通常の予防接種や採血に使用される針の半分程度の太さです。常に改良が施されており、痛みもさほど感じることなく注射を打つことができます。

## 医療費ってどの程度かかるの？

●医療費の目安(3割負担の場合)は

・約3,000~7,000円(外来通院/2014年12月調べ)



### 注意

金額は一般的なインスリン療法を受けた場合に医療機関に支払う費用です。お薬代は含まれていません。あなたの状態や、医療機関によって金額が変わる場合もありますので、あくまでも目安として考えてください。

インスリン注射の治療は、母体と赤ちゃんを守るためには必要になることもあるのよ。  
主治医の指示にしたがってね。



糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の結果のチェック

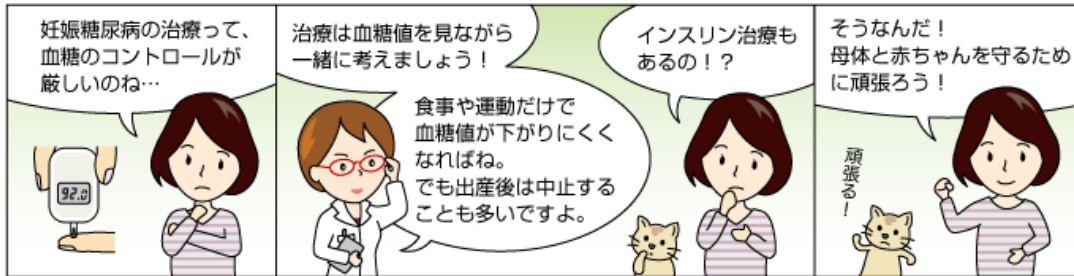
病気と診断された

治療を受けている



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## あなたの受けている治療について



## 低血糖って？

血糖値が70mg/dl以下になった状態を低血糖と言います。

## 低血糖はどんな時になりやすいの？

次のような場合に、低血糖になりやすいので注意が必要です。



インスリン注射量を誤ってしまったとき



食事の開始時間が遅れたり、食事量が少なかったとき



普段より運動や活動量が多かったとき

## 低血糖はどんな症状が起こりやすいの？



## 低血糖の対処法は？

- ブドウ糖5～10gまたはジュース(糖質0やダイエット向けではないもの)を150～200ml摂取します。  
→その後15分は静かに待ち、まだ症状が改善しなければ、同様のものを摂取します。



意識がはっきりしない場合は…

- すぐに救急車を呼んでもらいます。
- 周囲の人にブドウ糖や砂糖をくちびると歯茎の間に塗り付けてもらいます。
- グルカゴン注射を家族に行ってもらいます。  
※グルカゴン注射の指導を受けている人に限ります。

低血糖は、症状がなくても放っておくとどんどん血糖値が下がるので危険です！



## 低血糖予防で普段から注意できることは？

- 低血糖の起こりやすい時間や出来事がわかっている場合は、過ごし方や補食(間食)について主治医に相談してみましょう。
- 家族の人に低血糖について知ってもらいましょう。  
→ ブドウ糖の必要性、ブドウ糖の保管場所、低血糖昏睡への対応など
- 学校や職場へも低血糖への理解をしてもらいましょう。
  - ・学校 → 担任や養護教諭へインスリン注射や低血糖について説明をしておくと、保健室の利用や体調に関するさまざまなサポートを受けることができます。
  - ・職場 → (可能な範囲で)説明をしておくと、いざというときの対応を協力してもらえます。しかし難しい場合は、普段から自己血糖測定を行うなどの予防につとめ、対処法は普段から主治医と相談しておくことをおすすめします。

## インスリンにアレルギーはあるの？

体内でインスリン抗体 (IgE) が作られるとアレルギーが起こります。注射した箇所に次のような症状があればアレルギーかもしれません。

- 赤く腫れる
- かゆみが出る
- 皮膚が固くなる

インスリンアレルギーは、治療開始や種類の変更をして6カ月以内に出ることが多いと言われています。



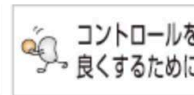
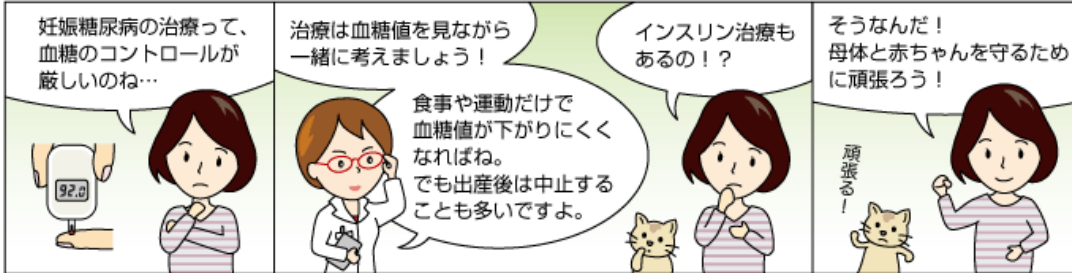
## どうすればいいの？

まずは主治医に相談しましょう。  
インスリン製剤の中に入っている防腐剤などが影響していることもあります。原因に応じた対処が必要です。



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## あなたの受けている治療について



## どんな時に測るといいの？

気になるときに素早く測れ、インスリン治療中の方が血糖の状態を詳しくみるときなどに特に有効です。

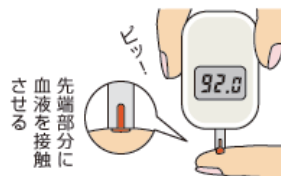
- 血糖のコントロール状態をすぐに知りたいとき
- 食べすぎで血糖値の上昇が気になるとき
- 運動後で血糖値の下降が気になるとき
- 体調がすぐれず血糖値の異常があるか心配なとき …など。

## 方法は？

測定器具の操作に慣れれば、2～3分でできます。



① 痛みの少ない専用の器具で極細の針を刺します  
(ごく少量を出血させます)



② 測定器によって数秒で数値が判定されます



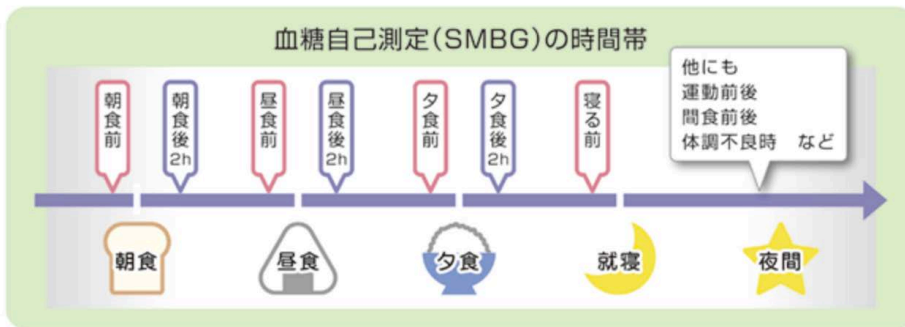
## 測定するメリット

- 1日の血糖値の変化を自分で確認できます。
- 使用インスリン注射量の効果を確認できます。  
→ 結果を元に主治医とインスリン注射量を相談できます
- シックデイ時の血糖値を確認し、対処を相談することができます。

## 測定するタイミング

血糖値は食事前と食事後、運動前と運動後、  
体調や妊娠の時期によっても変動しています

血糖値は1日の中でも常に変動しています。  
どんな出来事や状況で血糖値が変動するかを自分で確認する目的で測ってください。  
主治医とあなたに合ったインスリン注射の回数、タイミングなどを相談する時の貴重な  
情報してください。



糖尿病 ホーム

気になる健康

健康診断の結果のチェック

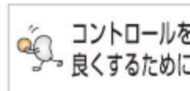
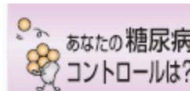
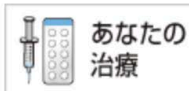
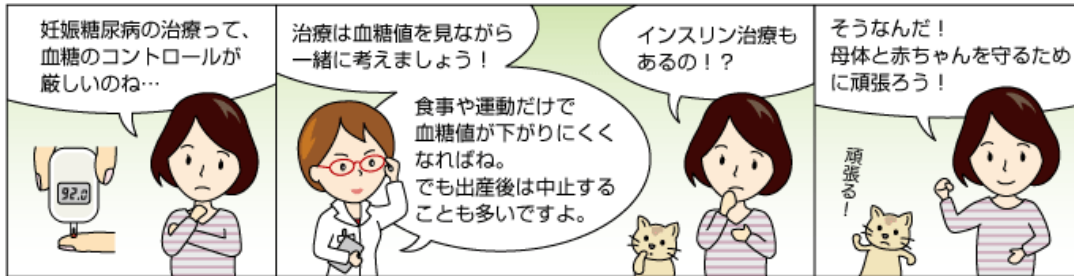
病気と診断された

治療を受けている



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## あなたの受けている治療について



あなたの糖尿病コントロール状態を判定します。

**Point!** コントロールの目標

HbA1c値 6.2%未満	空腹時、食前血糖値 70~100mg/dl未満	食後2時間血糖値 120mg/dl未満
------------------	----------------------------	------------------------

### 母体への合併症

- 流産や早産
- 妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)
- 羊水過多症
- 子宮内胎児死亡
- 尿路感染症

など。

予防するには妊娠中の血糖値をコントロールすることが大切です

### 胎児への合併症

- 先天奇形
- 巨大児
- 子宮内発育遅延
- 低血糖
- 呼吸障害
- 多血症

など。

予防するには妊娠中の血糖値をコントロールすることが大切です

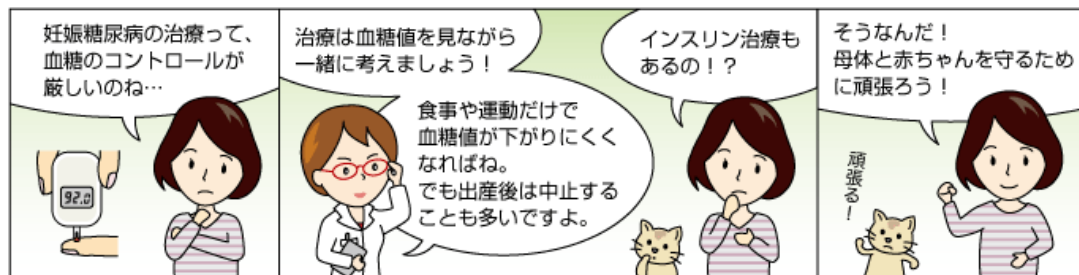
<http://www.dm-net.co.jp/isdp/qa/>

外部サイト「日本糖尿病、妊娠学会」での情報を表示します。  
日本糖尿病・妊娠学会の引用許可を得ています



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## あなたの受けている治療について



インスリン療法

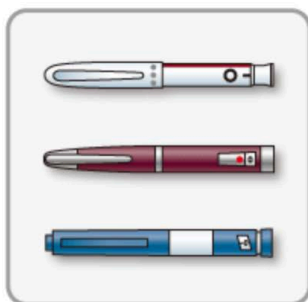


## どんな治療が考えられるの？

- インスリン治療を考える → 正しく注射できている？
- 食事内容を見直す → 内容を主治医や栄養士に相談してみよう！
- 食事内容を見直す → 内容を主治医や栄養士に相談してみよう！

## インスリン注射は正しくできている？

注射の打ち方や手順が正しくできているかどうか確認してみましょう。



イーライリリー



サノフィ・アベンティス



ノボ ノルディクス ファーマ

<https://www.diabetes.co.jp/Default.aspx?aspxerrorpath=/usage/howto/default.aspx>

<http://www.sanofi.co.jp/l/jp/ja/index.jsp>

- ※インスリンの会社名は五十音順で並んでいます。
- ※青文字をクリックすると、会社のサイトへ移動して、ご自分で使い方を調べることができます。
- ※その他の注射器を使用している方は、主治医に確認してみましょう。

## 正確な血糖コントロールをするために行われている方法

インスリンの回数を多くすると効果があることもあります。主治医を相談してみましょう。



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## あなたの受けている治療について



・・・ 血糖値の上昇と体重の増加を抑えます。

### 妊娠糖尿病の食事療法の目的って？

- 母体の血糖を正常に保つ
- 母体と赤ちゃんが共に健全に妊娠を維持するために必要なエネルギー量を摂取と栄養素の配分
- 空腹時のケトーシスの予防
- 授乳の際の栄養補給 など

### 妊娠糖尿病の食事って誰に相談するの？

妊娠糖尿病の食事は必要な栄養素を摂取すると同時に、あなたの血糖値や体重に合わせて細かな見直しやアドバイスが必要になります。

まずあなたのかかりつけの病院で主治医か栄養士にご相談ください。そのときに普段の食事内容や自宅で測定した血糖値などを記入したものがあればより具体的な相談にのってもらえます。



### 妊娠糖尿病の運動療法の目的って？

- 母体の血糖を正常に保つ
- 肥満の予防
- 分娩時に必要な筋力と体力の強化
- 妊娠中の気分転換をはかりストレス解消
- 腰痛、肩こりの解消 など

### 妊娠糖尿病の運動って誰に相談するの？

妊娠糖尿病の運動は、あなたの体の状態によってはおすすりできない場合もあります。

運動療法を開始する前のメディカルチェックを含め、運動療法を行っている施設で自分に合った運動を紹介してもらって行うと安心です。

あなたのかかりつけの病院で主治医にご相談ください。



糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている
---------	--------	--------------	----------	----------



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## あなたの受けている治療について



### ・・・糖尿病のコントロール状態を調べます。

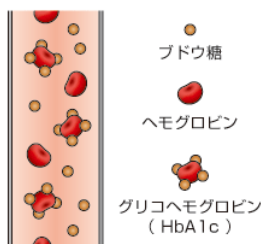
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、赤血球の中にあるタンパク質(ヘモグロビン)と、血液中のブドウ糖が組み合わさってできるグリコヘモグロビンの1種です。そのため「HbA1cが多い＝血液中のブドウ糖が多い」という判断ができます。

### 調べているものは？

血液中の赤血球にくっついたブドウ糖の量を調べます。

最近1～2カ月の間の、あなたの血糖値の平均がわかります。

**解説** ヘモグロビンは赤血球の中にある蛋白で、血管内のブドウ糖と結合して、グリコヘモグロビン(HbA1c)を形成しています。赤血球の寿命は約120日(4カ月)と言われており、その間は体内を巡って血管内のブドウ糖と少しずつ結びつきます。高血糖、つまり糖が多ければ多いほど、このグリコヘモグロビンも多くなるということです。



### 基準は？

糖尿病であるかどうかの判断基準として6.5%が用いられています。(6.5%以上の場合は、糖尿病または糖尿病が強く疑われる状態であるため、かかりつけ医への受診が必要です)。すでに糖尿病と診断されている場合は、治療によって7%未満を維持することが目標となります。

HbA1cの値をよい状態に保つことができると、糖尿病の進行を遅らせることができ、合併症などの発症を未然に防ぐことができます。8.4%以上になると特に注意が必要で、この状態が3カ月続く場合は治療の見直しを主治医と相談されることをおすすめします。



### 検査方法と費用は？

採血による血液検査を行います。

事前の準備が不要のため、いつでも受けられます。

- 検査費用の目安(3割負担の場合)は

HbA1c検査 650円程度(2014年12月調べ)



**注意** 上記の検査費用は「単体で行った場合」の金額です。同時に他の検査を行うと費用は変わる場合があります。あくまで参考としてお考えください。

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



▶ 妊娠糖尿病って ▶ 生活の工夫 ▶ 治療について

## あなたの受けている治療について



●●● 直前の血糖の状態を調べます。

### 調べているものは？

血液中のブドウ糖(グルコース)の濃度を調べています。

### 基準は？

妊娠糖尿病は母体や赤ちゃんへの合併症を予防する目的で、血糖値の厳しいコントロールが必要となります。

空腹時(食前)血糖値は70~100mg/dl未満 を、

食後2時間血糖値は120mg/dl未満 を目標値としています。

目標値よりも高い場合は、主治医と治療や生活の見直しを行いましょ。

### 検査方法と費用は？

採血による血液検査を行います。

事前の準備が不要のため、いつでも受けられます。

- 検査費用の目安(3割負担の場合)は  
血糖検査 600円程度(2014年12月調べ)



注意

上記の検査費用は「単体で行った場合」の金額です。  
同時に他の検査を行うと費用は変わる場合があります。  
あくまで参考としてお考えください。

糖尿病 ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	
---------	--------	--------------	----------	----------	--



## 医療機関をさがす

下の青い文字をクリックすると、『なら医療情報ネット』へ移動します。

病院を探す時の参考にして下さいね。



<https://www.qq.pref.nara.jp/qq29/qqport/kenmintop/>

## 注意事項

このPDFでは、皆様が医療機関を受診する前に知りたいこと、気になること、知っておきたいことをお示しています。しかし、皆様の身体の状況、遺伝的素因、生活環境、疾患の特殊性など、さまざまな要因によってお示している状況と異なる場合もございます。最終的には、医療機関を受診し、医師あるいは医療スタッフと相談の上、総合的なご判断をいただく事をお勧めいたします。

## 利用規約

掲載されている情報の内容に関しては万全を期しておりますが、その内容の正確性及び安全性を保証するものではありません。

掲載されている情報によって被った損害、損失に対して一切の責任を負いません。