

# 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。

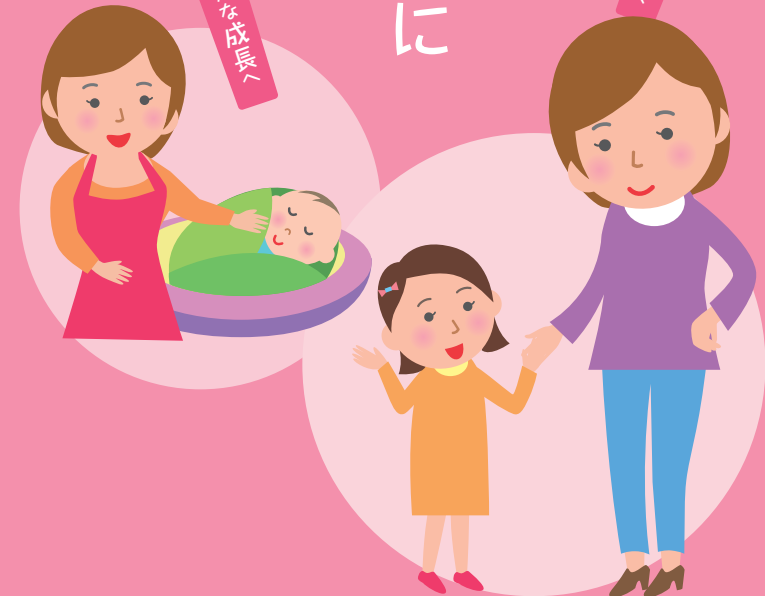
ママと赤ちゃんの  
健康のため出産後に  
気をつけたいこと

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  
ママの糖代謝を予防へ



**ONETOUCH**  
いつも一緒に、一歩先へ

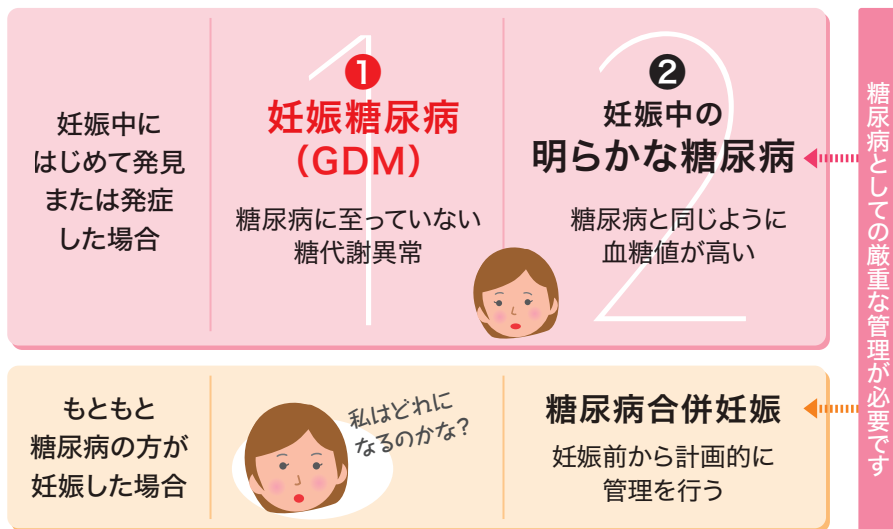


# 医師の指導のもと、血糖コントロールを心がけましょう

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

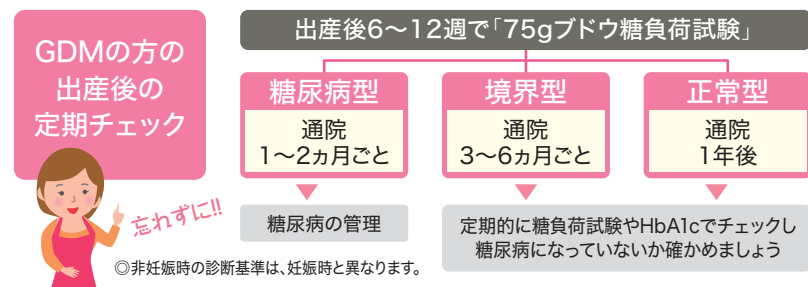
次の妊娠を考える方は、妊娠前に  
耐糖能の再評価を行い、医師と  
よく相談して準備しましょう。

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	【BMIの計算方法】 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗
	<18.5	22前後	25 ≤	