

# あなたの検査結果を記入してみましょう。

## 妊娠中 75gブドウ糖負荷試験

妊娠前の体重( kg)  
血糖値:mg/dl, インスリン値:μIU/ml

日時	空腹時	30分	60分	120分
20 年 月 日 妊娠 週(体重 kg)	血糖値 (<92)*		(<180)*	(<153)*
	インスリン値			

## 産後1~3か月 75gブドウ糖負荷試験

★妊娠の影響がとれた時点で血糖値を確認しましょう!

日時	空腹時	30分	60分	120分	型別
20 年 月 日 産後 週(体重 kg)	血糖値 (<110)		(<180)	(<140)	<input type="checkbox"/> 糖尿病型 <input type="checkbox"/> 境界型 <input type="checkbox"/> 正常型
	インスリン値				

## 定期検査

★時期や内容については、出産後の定期的な“Check”の図をご確認ください

日時	空腹時	30分	60分	120分	型別
20 年 月 日 (体重 kg)	血糖値 (<110)		(<180)	(<140)	<input type="checkbox"/> 糖尿病型 <input type="checkbox"/> 境界型 <input type="checkbox"/> 正常型
	インスリン値				
20 年 月 日 (体重 kg)	血糖値 (<110)		(<180)	(<140)	<input type="checkbox"/> 糖尿病型 <input type="checkbox"/> 境界型 <input type="checkbox"/> 正常型
	インスリン値				
20 年 月 日 (体重 kg)	血糖値 (<110)		(<180)	(<140)	<input type="checkbox"/> 糖尿病型 <input type="checkbox"/> 境界型 <input type="checkbox"/> 正常型
	インスリン値				
20 年 月 日 (体重 kg)	血糖値 (<110)		(<180)	(<140)	<input type="checkbox"/> 糖尿病型 <input type="checkbox"/> 境界型 <input type="checkbox"/> 正常型
	インスリン値				

薄文字は正常値です ※1ヵ所以上、基準値をこえたら妊娠糖尿病と診断されます

妊娠中だけでなく、  
産後も定期的に医療機関で  
検査を受けましょう。



# 必ず受けてほしい! 産後の検査

## ■次回妊娠のリスク軽減

次回の妊娠までに糖尿病になって気づかないでいると、次回の妊娠・  
出産のリスクや、赤ちゃんのトラブルが高くなる可能性があります。

## ■ママ自身の糖尿病発症の予防

気づかないうちに、糖尿病による眼や腎臓の病気が進行していたとい  
うこともあります。母子の健康のためにも自己管理や検査が大切です。



【発行】浜松市健康増進課 浜松市中央区鴨江二丁目11-2  
電話 053-453-6117

※本手帳は、糖尿病対策事業として浜松市が発行しています。  
糖尿病対策向上のため、市からご連絡させて頂くことがあります。

【監修】糖尿病のよりよい連携医療をめざす会  
浜松市妊娠糖尿病世話人会

2024年1月発行

# 妊娠糖尿病手帳

妊娠中に「妊娠糖尿病」と診断されたあなたへ



産後も大切に保管し、  
検査や受診の時は忘れず持参しましょう。  
検査結果は自分で記入しましょう。

氏名 \_\_\_\_\_



## 妊娠糖尿病ってなに？



**妊娠糖尿病とは**、妊娠をきっかけに発見された軽い糖代謝(血糖値)の異常です。妊娠中は血糖を下げるインスリンというホルモンが効きにくい状態となるため、もともと糖尿病になりやすい体質があると、妊娠により血糖値が高くなることがあります。



▶リーフレット1「妊娠糖尿病ってなんですか？」

## 妊娠糖尿病と診断されたら？

**まず大切なことは**、適切な栄養をとり、血糖値をよい状態にしてお腹の赤ちゃんを元気に育てることです。妊娠によりお母さんの体質を早く知ることができたので、出産後は食事や運動を意識して、健康的な生活を送りましょう。

妊娠中と出産後の生活に関する詳しいリーフレットはこちら！



浜松市 GDM



## ～出産まで～

### ■妊娠中の食事(主食の適量と食べ方の工夫)

- 1日に必要な食事は妊娠前の体格(BMI)と妊娠週数によって決まります。
- 赤ちゃんの主な栄養源はお母さんのブドウ糖なので、適切な量の炭水化物(糖質)を摂りましょう。
- 食べ方を工夫して血糖変動を穏やかにしましょう。

▶リーフレット2-①「妊娠中の食事」

▶リーフレット2-②「分割食はなぜよいの？」

### ■妊娠中に気をつけてほしいこと

- 自分のBMIを知って、適切に体重を増やしましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- 禁煙しましょう。
- 良い睡眠をとりましょう。
- 心配なことは、相談しましょう。
- 妊婦健康診査を定期的に受けましょう。



▶リーフレット3「妊娠中に気をつけてほしいこと」

### ■妊娠中の血糖管理

妊娠中の血糖管理は、お母さんの健康と赤ちゃんの健全な成長のために行います。食事療法だけでなく、血糖をご自分で測定したりインスリン治療を行うことがあります。

#### ●血糖測定について

指先で血糖値を測定し、ご自身で血糖値の変化を確認することができます。

#### ●インスリン療法と低血糖について

インスリンを注射して血糖値を調整することがあります。インスリンを使用する場合、血糖値が正常より低くなる低血糖になることがあります。



#### ●シックデイについて

シックデイとはつわりなどで食事が十分摂取できない状態をいいます。シックデイには口当たりの良いものや食べやすいものを摂るように心がけましょう。

▶リーフレット4「妊娠中の血糖管理」

## ～出産後～

- 母乳育児は糖尿病の発症予防につながります。
- 授乳期間中は授乳量に合わせて、摂取カロリーを増やしましょう。
- お母さんもお子さんも体重が増えすぎないように、ご家族で生活習慣に気をつけましょう。
- 次回の妊娠は、適正な体重を維持し、血糖値を正常に近づけてから計画的に行いましょう。



▶リーフレット5「産後の生活…授乳・食事・次回妊娠」

- 産後1～3か月にブドウ糖負荷試験を受け、血糖値の状態を確認しましょう。
- その後も定期的(年に1回程度)に受診して健康状態(血糖値など)を確認しましょう。
- 乳幼児健康診査を受け、お子さんの成長の状態を確認しましょう。

育児で忙しい時期ですが、いつまでも元気なママでいるために、必ず受診しましょう。



▶リーフレット6「産後の受診と検査」