

# 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病とは、妊娠によって血糖値が高くなった状態のことをいいます。初めは尿検査で尿糖がでることによって分かります。胎盤から出るホルモンが原因で血糖値がコントロールできていない状態です。妊娠が原因であるため妊娠が終わればほとんどの場合、治ります。ただし将来糖尿病になやすい傾向があるので、生活習慣に注意をしていくことが大切です。

## 〈影響〉

- 早産になりやすい
- 巨大児(出生児体重 4000g 以上)
- 出生後の赤ちゃんの低血糖
- 妊娠高血圧症候群を併発
- 胎盤が剥がれて、母子が危険になる(常位胎盤早期剥離)

## 〈予防〉

- カロリーを摂りすぎない  
→ 妊娠中は普段よりも必要カロリーは増えますが食べ過ぎない事が大切です
- 1日3食、バランスのよい食事を心がける  
→ 脂っこいものや甘いものを避ける
- 適度な運動をする  
→ ウォーキングなどの軽い運動を生活習慣の中に取り入れる
- 水分を摂る時は、ジュースよりお茶を飲む

