インスリン注射を始めましょう

母児ともに安全な妊娠・出産を目指します

健康な妊婦さんの血糖値目標に達成することが食事療法・運動療法のみでは難しいときにはインスリン療法が加わります。

●

インスリン療法は、「体内で足りないインスリンを外から（注射で）補う」治療法といえます。

妊婦さんの正常な血糖の動きに近づくように、血糖測定を行いながら、不足しているインスリンを注射で補い、母児ともに安全な妊娠・出産を目指します。

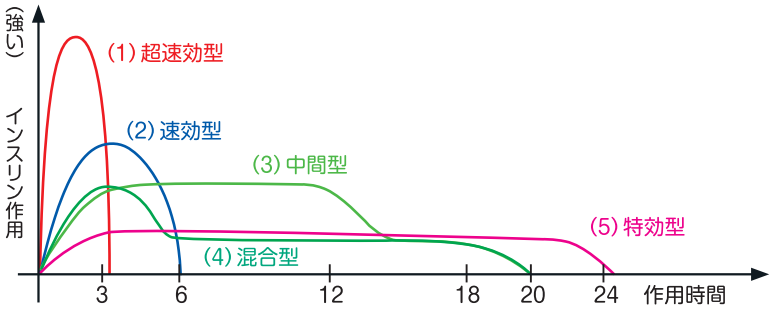
インスリンの種類と効果持続時間

インスリンといっても、図のように種類は様々です。

妊婦さんに使用するインスリンは、胎児への安全性が確認されているものを使用します。

多くの場合、食後の血糖値を調整するために（1）の超速効型や（2）の速効型を食事に合わせて使用します。

早朝空腹時の血糖値が上がってくるようなら、半日以上効果のある（3）中間型インスリンや（5）持効型を寝る前などに追加していきます。



◇腕の外側、お腹、お尻、太ももの
上半分外側の４か所。

◇一定期間同じ部位で。
（部位により吸収に差があります。）

◇２～３cmずつ、ずらして注射をする。

◇まずはご自身の
やりやすい部位で！

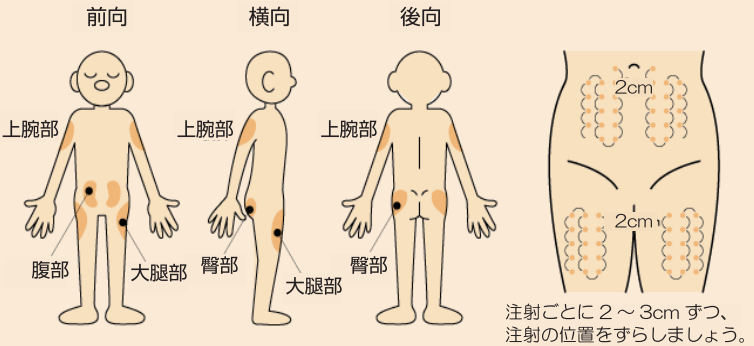
インスリンの注射部位

インスリンの注射部位は　下図のように４箇所（上腕部・お腹・おしり・太もも）あり、一般的には腹部への注射が多いでしょう。

しかし、妊婦さんの場合、週数が増えてくるとお腹が大きくなってくることで注入箇所が狭まってくることもあり、太ももでの注射を選択されるお母さんや夏場ではさっと注射できる腕を選択される方もいます。
（＊おしりは自分での注射はやりづらい箇所かもしれません）

また、注入するときは注射部位を決定し、前回の注入箇所から少しずらして実施しましょう。これは一度決定した注射部位を毎回変えてしまうと、吸収速度のずれで血糖値が定まらない可能性があることや、同じ箇所を注入し続けることで皮膚が硬くなってしまう危険性を回避するためです。

注射に適した部位



（補足：インスリンの体内への吸収速度は　腹部＞上腕＞おしり＞大腿部 ）

インスリン注射量

妊婦さんは、妊娠週数によってインスリンの注射量が変わります。妊娠中期以降、インスリンの働きを抑えるホルモンが胎盤から分泌され、徐々に増大します。インスリン必要量は徐々に増えて妊娠35～36週でピークを迎えます。この間、インスリン注射量は増えます。

産後は、胎盤が排出され、インスリンの働きを抑えるホルモンが突然なくなります。インスリン必要量は減少し、ほとんどの妊娠糖尿病の人はインスリン注射を中止できます。

インスリンの保管

◆使用中のインスリンは、直射日光を避けて室温で保管してください。
◆未使用のインスリンは、冷蔵庫（2℃～8℃）で保管してください。

低血糖

高い血糖の状態を是正するためにインスリンの注射を行いますが、ときに血糖が下がりすぎてしまうことがあります。血糖値が必要以上（正常域以下）に下がってしまう状態を低血糖といいます。

すぐに対応すれば、危険は回避出来ますが、適正な対応がなされない場合は重篤な症状をもたらしますので注意しましょう。
運動中や入浴中はいつもより血糖が下がりやすくなります。
空腹時やインスリン注射直後の激しい運動は避けましょう。

低血糖があった場合は、次回外来の時に、主治医に忘れず報告（何時ごろ、どのような症状で、その後どういう行動をとったか）し、インスリン注射量の変更が必要かどうか確認をしましょう。

低血糖は誰にでも起こりうる状態です！
備えと早めの対応が肝心です！

低血糖の症状

＊低血糖にはいろいろな症状がありますが、誰でも同じように順序よくこれらの症状が出るわけではありません。症状は極めて個性的で、個人差が大きいのです。

初期症状

発汗（じっとり、変な汗をかく）、手足のふるえ、動悸（どきどきする）、異常な空腹感、体が熱く感じる　など

＊この時が一番重要です！
サインを軽視せず、早めの対応が肝心！！

しかし、何もしないでおくと・・・

意識障害

脱力（体に力が入らない）、眠気、疲労感、集中力の低下、物が二重に見える　など

この状態になっても糖分を摂らないでいると、
➡体に力が入らないので立てない
➡ブドウ糖を取りに行けない➡さらに悪化
➡意識障害発生・・・
ご自身ではどうすることもできなくなってしまいます。

低血糖昏睡

意識がなくなってしまいます。
このような場合には救急車を呼ぶなどが必要です。
早めの対応が肝心です。

◆低血糖時の対応◆

ブドウ糖（約10グラム、約40カロリー）
又は糖分約10ｇを摂取する。

いつでも、どこでも　ブドウ糖などをすぐ摂取できるよう、身につけておく（例えば、財布の中など）ことが重要です。
運動時にも忘れないようにしましょう。
（手元に血糖測定器がありすぐ測定できる状態であれば、血糖値を測定してみると振り返りに役立ちます。ただし、緊急性を要するときにはまずは糖分摂取です。）

シックデイ

シックデイとは、風邪、発熱、下痢、腹痛などの症状があるときのことを言います。

このようなときは、食事量が減っても血糖値が上昇することがありますし、また、食べられないときに普段と同じ量のインスリンを打って低血糖になる場合もあります。普段より血糖コントロールが難しくなるため、食事摂取量と血糖値を考慮してインスリンを注射する必要があります。

◆インスリン注射は自己判断で中止せず、主治医に確認しましょう。
頻回に血糖測定を行い、血糖値に合わせてインスリン注射を行う場合や、食事摂取量に応じて食後にインスリン注射をする場合があります。

◆対処方法が分からないとき、食事・水分摂取が不可能なときは、自己判断せずに受診し医師に相談してください。

◆食事摂取は口当たりの良いものや消化の良いものなど炭水化物を中心に出来るだけ摂取し、水分を十分取り脱水に注意しましょう。

＊＊＊＊＊口当たりの良いものや消化の良いもの＊＊＊＊＊

うどんなどの麺類、おかゆ、雑炊、くずもちなど。
レトルト食品などもうまく利用しましょう。
その他、みそ汁や果汁、ポカリスエットなどで、脱水などにも気をつけましょう。

発行者　平成28年度日本医療研究開発機構委託研究開発契約
女性の健康の包括的支援実施化計画事業
「妊娠糖尿病女性における出産後の糖尿病・
メタボリックシンドローム発症のリスク因子
同定と予防介入に関する研究」班
（研究開発代表者　平松 祐司）