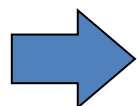


浜松市の妊娠糖尿病支援事業 ～経過報告と今後の課題～

令和4年10月22日(土)
浜松市健康増進課

妊娠糖尿病対策の背景①

- ◆ 浜松市は全県と比較して糖尿病予備群が多い
- ◆ 標準化死亡比で腎不全（対県・対国）や糖尿病（対国）が高い
- ◆ 患者1,000人あたりの人工透析患者数が県や国と比較して高い
- ◆ 腎不全の原因として、4割程度は糖尿病に起因



浜松市の**糖尿病対策**を検討

妊娠糖尿病対策の背景②

市内糖尿病専門医との情報交換

女性は健診の機会がなく、見逃している人が多い

受診した時には進行しており、透析一歩手前の人
がここ何年か続いていた

妊娠中の血糖（+）は耐糖能の低い人があぶりだされた
状態で、糖尿病に移行する可能性が高い

2010年の妊娠糖尿病の診断基準の改定により、
妊娠糖尿病診断数が増加する可能性が出てきた

- H24年度の「こんにちは赤ちゃん訪問」は96.5%の実施率。ほとんどの産婦さんに保健師や助産師が会うことができる場を活用できないか
- 産科の先生方とも連携が取れている

 **一次予防として妊娠糖尿病対策を具体化**

妊娠糖尿病支援事業の開始

平成27年 8月	母子健康手帳交付時に全妊婦への啓発開始 (リーフレットの配布)
10月	産科医療機関での妊娠糖尿病手帳の配布、母子健康手帳へのGDM押印開始
12月	赤ちゃん訪問時の妊娠糖尿病支援マニュアルの作成
平成28年5月	赤ちゃん訪問時における、妊娠中にGDMと診断された産婦の把握、産後の定期受診勧奨や生活習慣指導等の支援を開始。
平成29年2月	妊娠糖尿病研修会(保健師、助産師、栄養士)
平成29年 4月	妊娠糖尿病支援教室開始 (年2回)

妊娠糖尿病支援事業の目的

- 妊娠糖尿病患者数等の**実態把握**
- 妊娠糖尿病と診断された妊婦の産後の**受診勧奨**

将来的には・・・

妊娠糖尿病と診断された女性の**糖尿病発症予防**

本事業に取り組めた理由

- ▶ 専門職（保健師・助産師）による母子健康手帳交付時の面接
- ▶ 専門職（保健師・助産師）による「こんにちは赤ちゃん訪問」の高い実施率
- ▶ 産科医・糖尿病専門医との連携がとれていること

妊娠糖尿病支援事業 全体図

行政

産科医療機関

内科医療機関

(妊娠)

【母子健康手帳交付】
啓発リーフレット配布

妊婦健康診査にて血糖検査
〈GDMの診断〉
妊娠糖尿病手帳配布
母子健康手帳に「GDM」押印

総合病院内科
糖尿病専門診療所

- ・血糖管理
- ・食事指導

(一部)総合病院・
糖尿病専門医に紹介

(出産)

(産後)

【こんにちは赤ちゃん訪問】
「GDM」押印確認
生活習慣アドバイス
受診勧奨

産後1か月健診
内科受診勧奨

糖負荷検査
(産後1-3か月)

産後アンケート
(産後6か月) 受診確認

食事や運動に関する
GDM支援教室(産後9~12か月頃)

母子健康手帳「妊娠中
の経過」ページ

糖尿病型 通常診療
境界型 3-6か月毎受診
1年後糖負荷試験
正常型 1年後糖負荷試験

H31~糖尿病予防教室に統合

The image shows a screenshot of a pregnancy health record page. At the top, it says '妊娠中の経過' (Pregnancy Progress). Below that is a table with columns for '妊婦' (Pregnant woman), '胎児' (Fetus), '検査項目' (Check items), '検査結果' (Check results), '経過' (Progress), '備考' (Remarks), and '医師' (Physician). A red box highlights the 'GDM' stamp on the page. Below the table, there is a section for '母子健康手帳「妊娠中の経過」ページ' (Pregnancy Health Record 'Pregnancy Progress' Page).

母子健康手帳交付時の啓発（行政）

対象：全妊婦

方法：保健師または助産師が全数面接

(表)

ご存知ですか? 知っておきたい! 妊娠糖尿病(GDM)

妊娠・出産は女性にとって大きなライフイベントです。妊娠中は胎盤から出るホルモンの影響や、おなかの赤ちゃんの発育によって女性の身体は大きく変化します。妊娠糖尿病とは、妊娠をきっかけとして糖代謝異常(血糖値が高くなる)が発見されたり、あらわれたりすることをいいます。

赤ちゃんのトラスル
- 巨大児・難産
- 出産直後の赤ちゃんの低血糖

母親のトラスル
- 将来的な糖尿病発症率の上昇
- 妊娠高血圧症候群

母子ともにリスクがあるんです!!

**まずは、妊婦健康診査でしっかりcheck!
産後も定期的に検査をしましょう!**

妊娠中の留意点
●妊婦健康診査で血糖値を測定しましょう
妊娠中は、初期と中期の2回血液検査をすることが推奨されています。血糖値の結果は、産科医師に聞くなど確認しましょう。
●医師の説明を守り、生活管理をしましょう
妊娠糖尿病と診断された方は、産科医師より「妊娠糖尿病手帳」が配布されます。

出産後の留意点
●産後1ヵ月から3ヵ月に医療機関で検査を受けましょう
この時期は、妊娠の影響がとれた状態での測定値がわかります。血糖値が正常に戻ることも多いですが、中には産後糖尿病が隠れる方もいます。
●産後は定期的に医療機関で検査を受けましょう
産後にも糖尿病が一部に正常になっても、将来的に糖尿病になりやすくなっています。きちんと定期的に医療機関で検査を継続しましょう。

妊娠糖尿病とは
妊娠中の血糖検査について
産後の継続受診について

(裏)

スレママ必見! 今こそ見なおそう!! “生活習慣” 大切に家族の健康

妊婦おめでとうございます。おなかの赤ちゃんに配慮しながら、充実したマタニティライフを過ごしましょう! 産まれてくる赤ちゃん、ママ、パパが健やかに過ごすためには健康であることがなによりも大切! 新しい家族が増える「今」この時期こそ生活習慣を振り返る絶好のチャンスです。

Let's Try!

今のあなたの生活を見直してみよう!!

- 起床、就寝、食事の時間は規則的ですか?
- 1日3食、食べていますか?
- 栄養のバランスを考えて食べていますか?
- 疲れたら休養をとっていますか?
- 適度に体を動かしていますか?

ママ、パパの生活習慣や生活リズムは、生まれてくる赤ちゃんの生活にも影響します。

妊娠、出産、育児と毎日あわただしい生活ですが、できることから自分のペースで取り組みましょう。

まず取り組みたい! よい生活習慣の三本柱

1. 休養(睡眠)
生活リズムと心の疲れをリセット!
睡眠には、脳と身体を休ませ、疲労を回復させてエネルギーをためる役割があります。夜更かしを避け、自然光から目を覚まして体内時計を整えましょう。

2. 食事
1日3回の食事は「質」が重要!
食事はバランスよく、栄養を摂ることが大切です。エネルギー(カロリー)の過剰摂取を避け、たんぱく質・ビタミン・ミネラルをとれるように「食事の中身」を見直しましょう。

3. 運動
今よりも多く体を動かそう「10分プラス」
身体を動かすために、すぐ出来るのは歩くこと。子どもと一緒に散歩や外遊びをするなど生活の中で積極的に身体を動かすことが大切です。

●主食が「腹減り」を予防する一方で、栄養バランスはよくありません!
いろいろな食品を使いましょう

●水分をこまめに補給し、食事を上手に摂取しよう!

●糖分を多く含む食品は、控えめに! (砂糖、果糖、果糖ブドウ糖液糖、果糖糖アルコール糖)

生活習慣の
チェックポイント

診断時に行うこと（産科）

母子健康手帳への「GDM」押印

妊娠糖尿病手帳の交付

折りたたむと母子健康手帳と同じサイズ

産後検査のおすすめ
+望ましい生活習慣

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るということがあります。母の健康のためにも自己管理や検査が大切です。

産後の定期的な“Check”

必ず受けて！ 産後1ヵ月～3ヵ月 糖負荷試験

糖尿病型	境界型	正常型
・1～2ヵ月毎通院 (糖尿病の管理)	・3～6ヵ月毎通院 ・血糖検査 ・1年毎糖負荷試験	・1年毎通院 ・血糖検査 ・1年毎糖負荷試験 (推奨)

将来 糖尿病にならないために…

育児、家事に忙しい時期で、自分のことは「つい後回し」しがちです。20年後、こんなはずではなかった…と後悔しないように、今からの自己管理が大切です！

糖尿病予防のための生活習慣改善のポイント

定期的な血糖検査を!!

適正体重を維持！ バランスのよい食生活！ 定期的に歩数を増やそう！

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 BMI:肥満度を表す指標として用いられる体格指数

BMI (体格指数)	やせ	標準	肥満
	<18.5	22	25.6

【発行】 浜松市健康推進課 浜松市中央区南二丁目11-2
 電話 053-453-6125
※本手帳は、胎前産後の健康管理として発行されています。糖尿病対策の上にも、赤ちゃんの健康を考慮して使ってください。

【監修】 糖尿病のよりよい治療医療をめざす会

H27.6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



産後も大切に保健し、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。

浜松市

気をつけて！
妊娠糖尿病を経験した女性は
将来糖尿病になりやすい！

出産後、血糖値が正常に戻っても、将来的に糖尿病に移行する人もいます。
 妊娠糖尿病だった場合、正常血糖の妊娠に比べて7.4倍「糖尿病」になりやすいと報告されています。

妊娠糖尿病って??

妊娠糖尿病とは、妊娠をきっかけに初めて糖代謝異常（血糖値が高くなる）が発見されたり、あらわれたりすることをいいます。妊娠糖尿病と診断されたら、医師の説明を守り、生活管理をしましょう。

妊娠糖尿病のリスク

●赤ちゃんのリスク——巨大児、難産、出産直後の赤ちゃんの低血糖 など
 ●母体のリスク——将来的糖尿病発症率の上昇、妊娠高血圧症候群 など

あなたの検査結果を記入してみよう。

妊娠中「75gブドウ糖負荷試験」

日 時		血糖値	空腹時	30分	60分	120分
妊婦 週(体重 kg)	20 年 月 日					
		血糖値	<(92)*			<(140)
		インスリン値				<(15)

産後1ヵ月～3ヵ月「75gブドウ糖負荷試験」 ★出産後1ヵ月～3ヵ月に血糖が正常に戻っているかを必ず確認してください。

日 時		血糖値	空腹時	30分	60分
妊婦 週(体重 kg)	20 年 月 日				
		血糖値	<(110)		
		インスリン値			

定期検査 ★定期検査の時期や内容については、産後の定期的なCheckの欄をご確認ください

20 年 月 日	血糖値 (体重 kg)	インスリン値
20 年 月 日	血糖値	<(110)
20 年 月 日	インスリン値	<(110)
20 年 月 日	血糖値	<(110)
20 年 月 日	インスリン値	<(140)
20 年 月 日	血糖値	<(110)
20 年 月 日	インスリン値	<(140)

漢文字は正常値です ※1ヵ月以上、基準値をこえた妊娠糖尿病と診断されます

妊娠中及び産後の
検査結果記入欄

地域保健でのフォローアップ（行政）

こんにちは赤ちゃん訪問で**母子健康手帳へのGDM押印を確認**するとともに、生活習慣に関するアドバイスや産後の受診勧奨を実施。システム入力により現状把握。

（R4年7月4日現在の把握数）

	赤ちゃん訪問 件数	妊娠糖尿病 診断件数	割合
令和2年度	5,449	214	3.93%
令和3年度	5,174	246	4.75%

産後6か月時点で、受診状況や生活習慣に関するアンケートを実施
継続受診の勧奨。

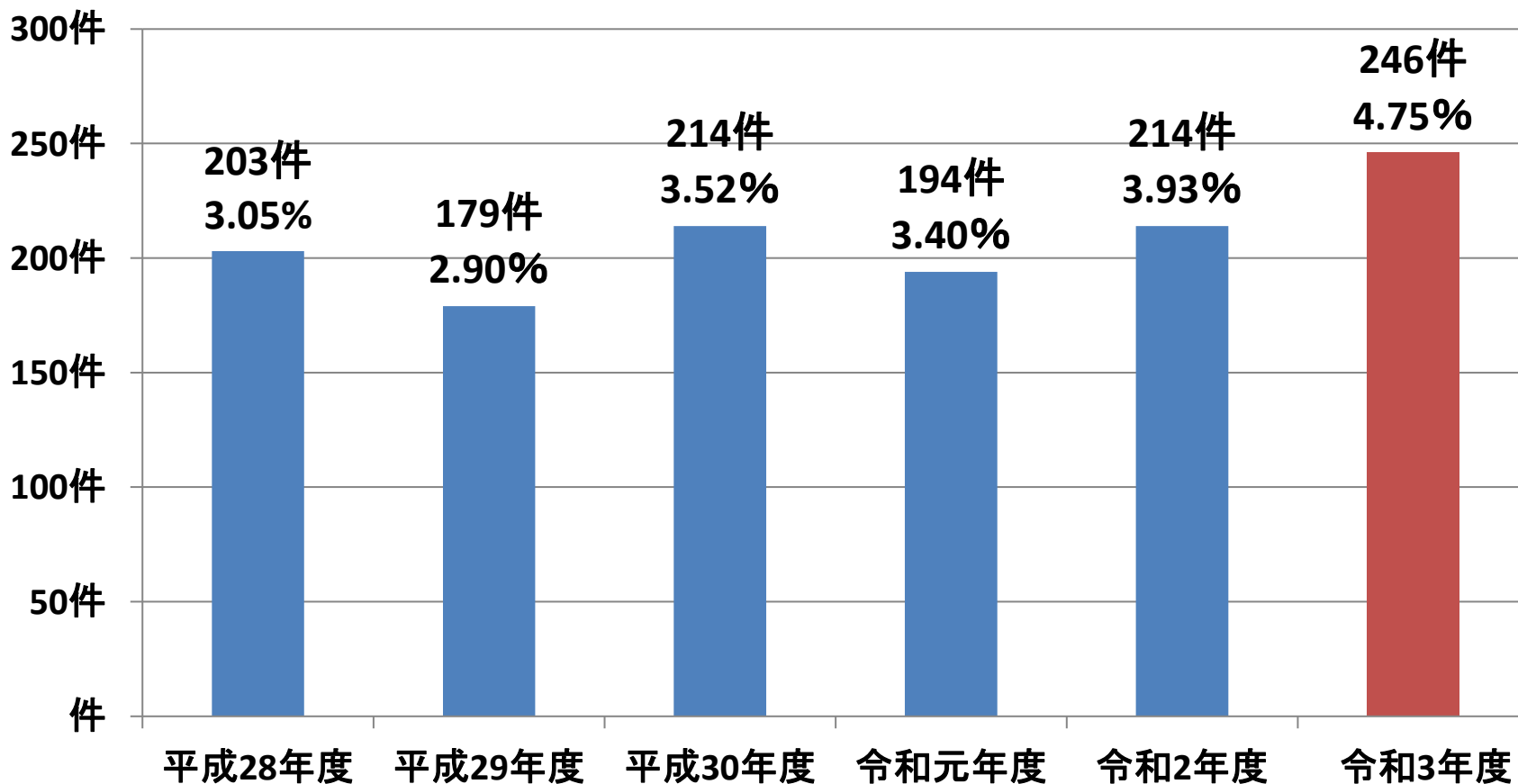
出産年度と産後3年の時期に再度受診勧奨文書発送

妊娠糖尿病支援事業 経過報告

平成28年度～令和3年度

浜松市の妊娠糖尿病の実態について

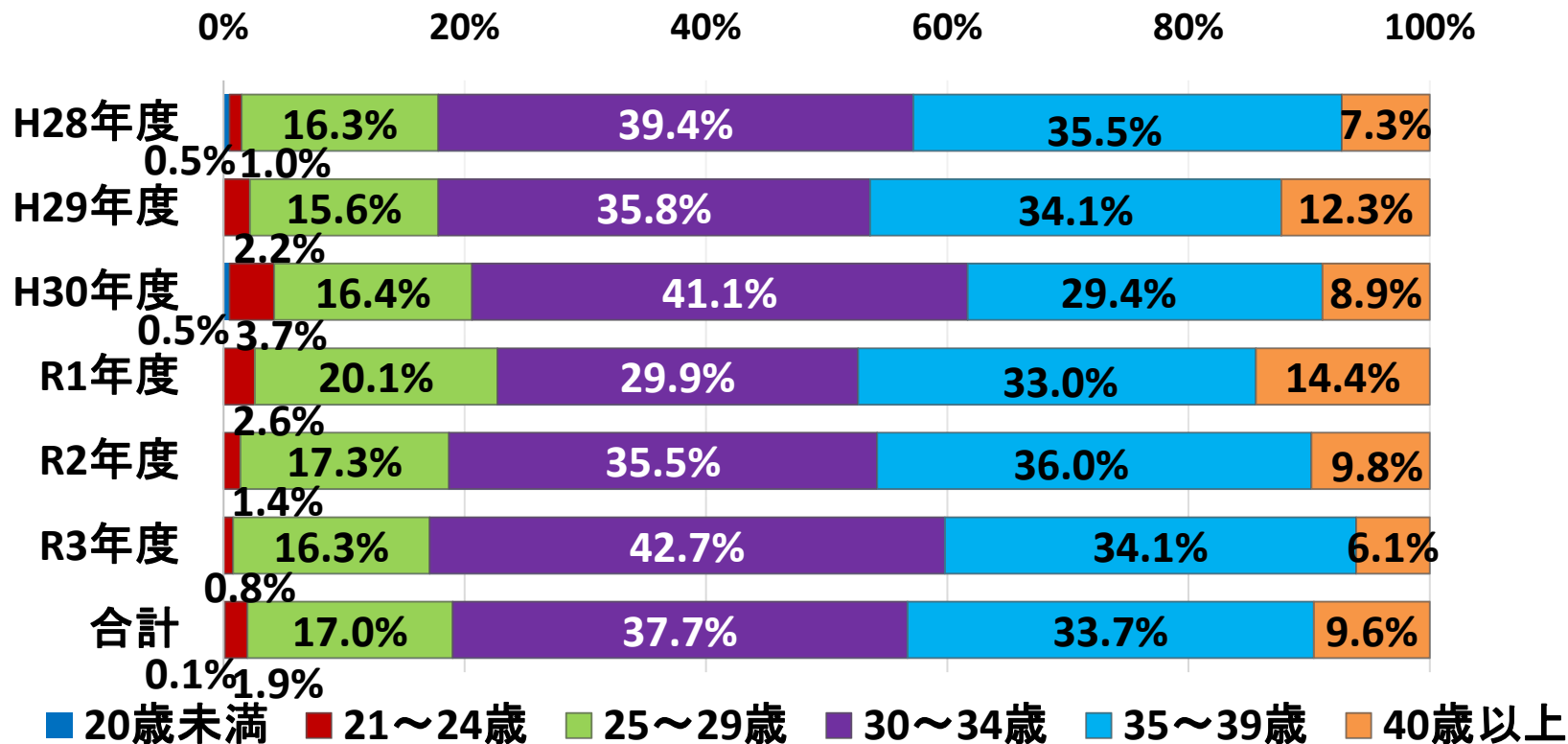
妊娠糖尿病の診断件数（赤ちゃん訪問で把握）



- ▶ 赤ちゃん訪問の件数に対し妊娠糖尿病と診断された人の割合は、事業開始当初の推測（12.08%）より低かった。
- ▶ 令和2年度以降高くなっている。

妊娠糖尿病と診断された妊婦の状況①

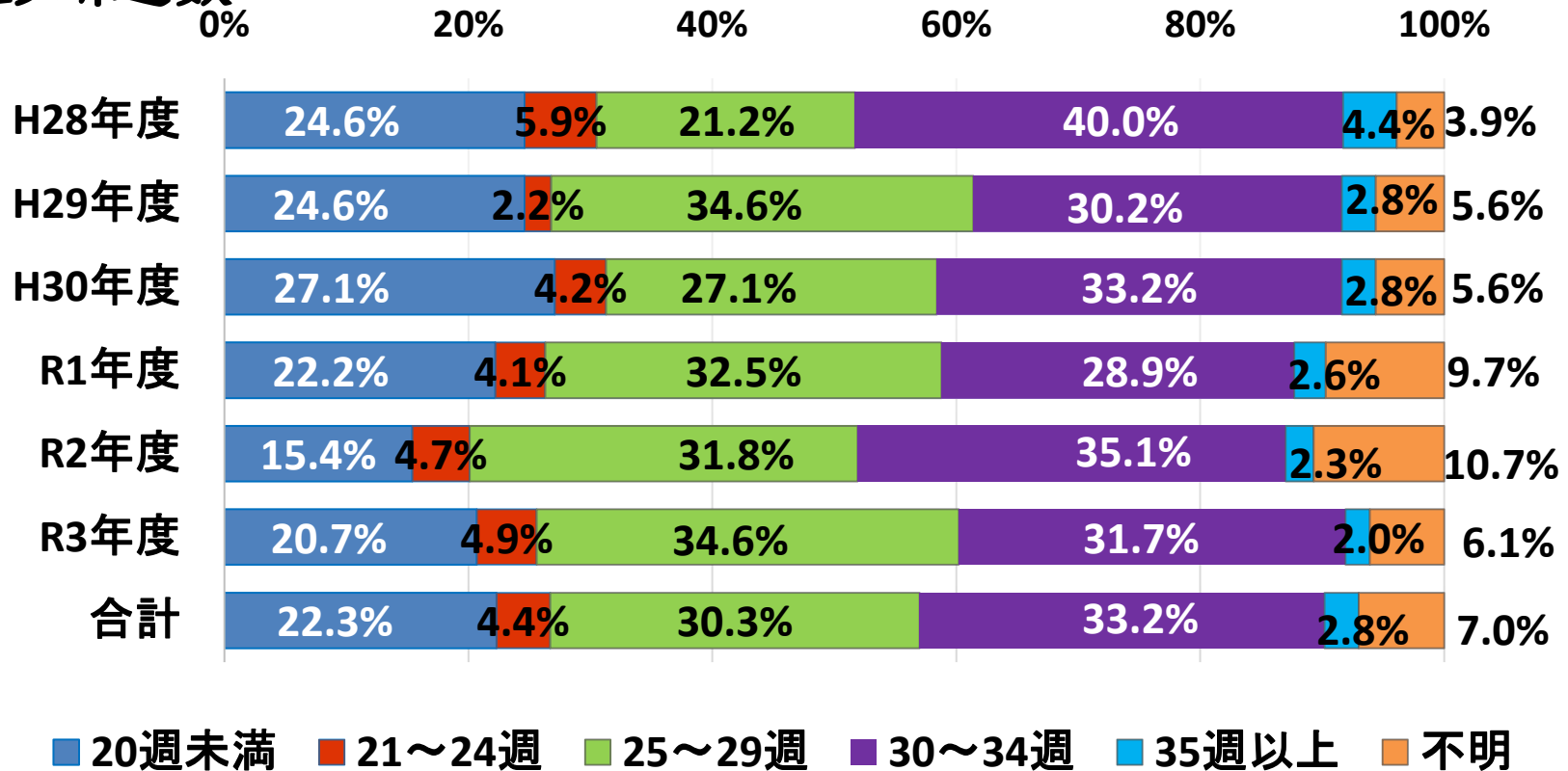
I. 年齢



▶ 令和2年度と令和3年度を比較すると、20代が減少傾向（R2:18.7% → R3:17.1%）、30代が増加傾向（R2:71.5% → R3:76.8%）である。

妊娠糖尿病診断された妊婦の状況②

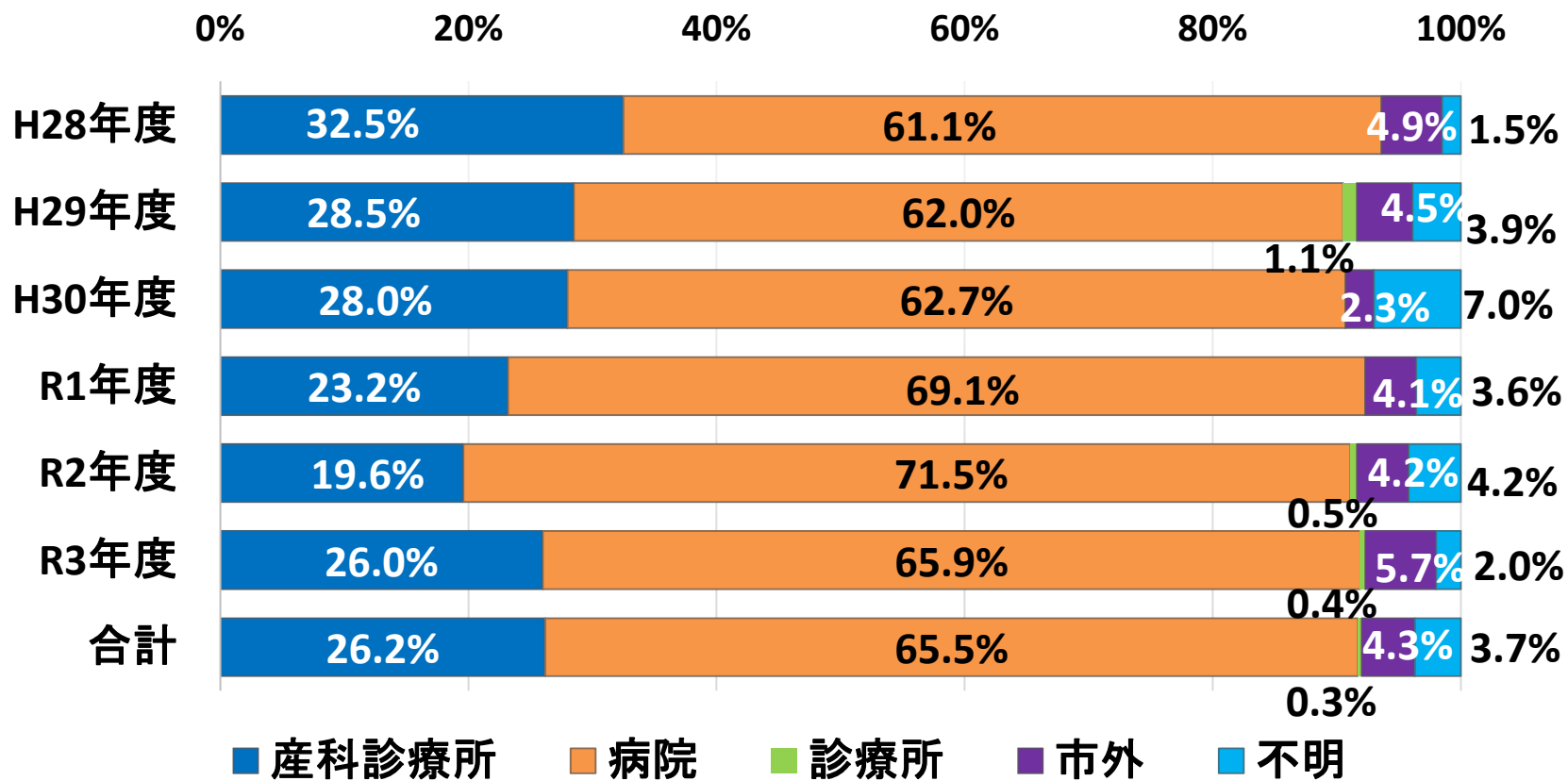
2. 診断週数



▶ 令和3年度は、30週未満で診断された人が60.2%、30週以降に診断された人が39.8%であり、令和2年度と比較し、30週未満で診断された人が増加傾向である。

妊娠糖尿病と診断された妊婦の状況③

3. 診断された医療機関



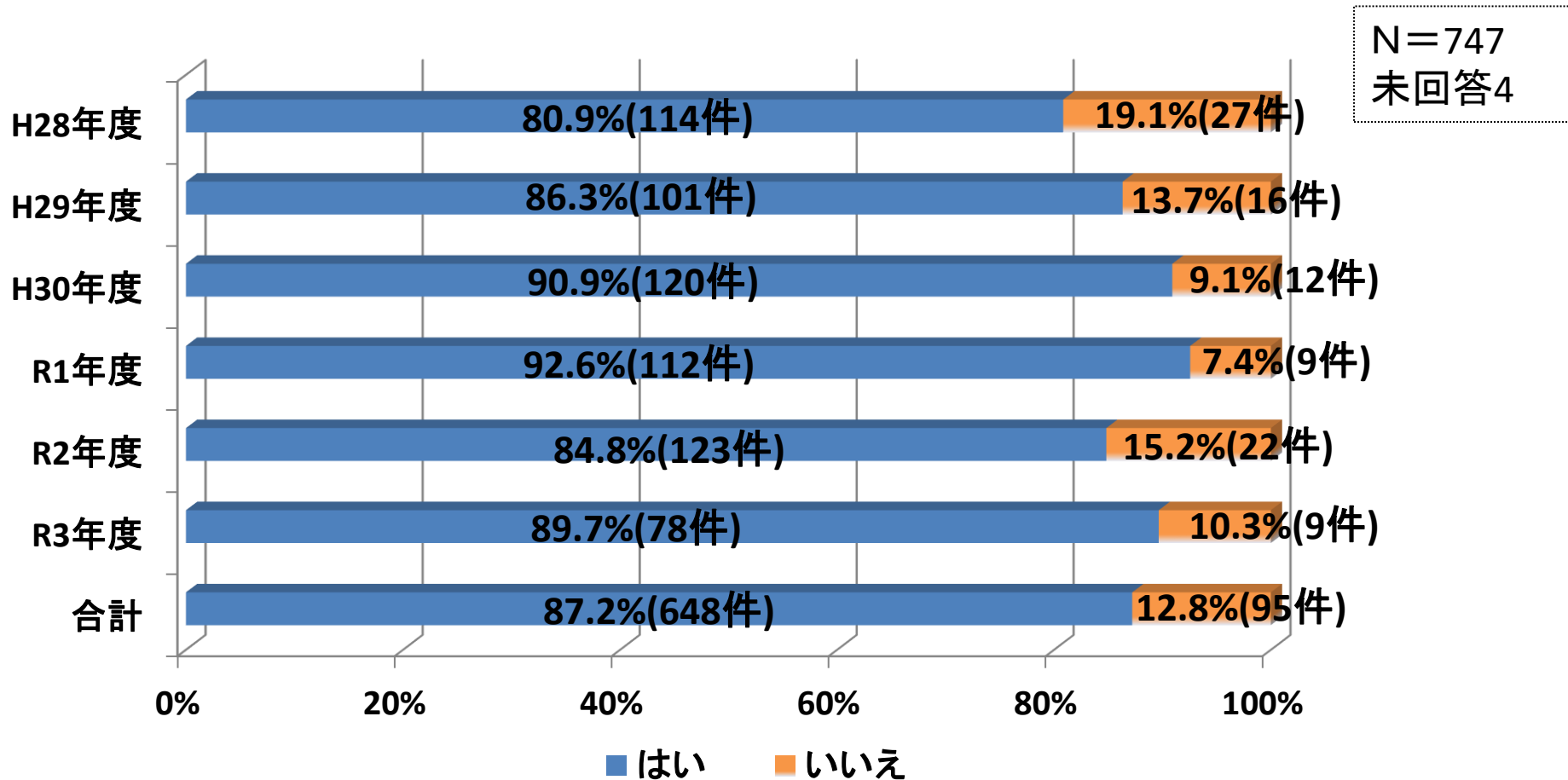
▶ どの年度においても、診断医療機関は病院の割合が高く、令和2年度は7割を超えている。

産後アンケートの状況

項目	詳細
対象	平成28年4月～令和3年11月生の児をもつ産婦
妊娠糖尿病妊婦数	1,177件
発送数	1,149件(転居等発送対象外:28件)
回答数	747件(回答率:65.0%)

産後アンケート結果（抜粋）

Q1.浜松市が発行している妊娠糖尿病手帳をお持ちですか？

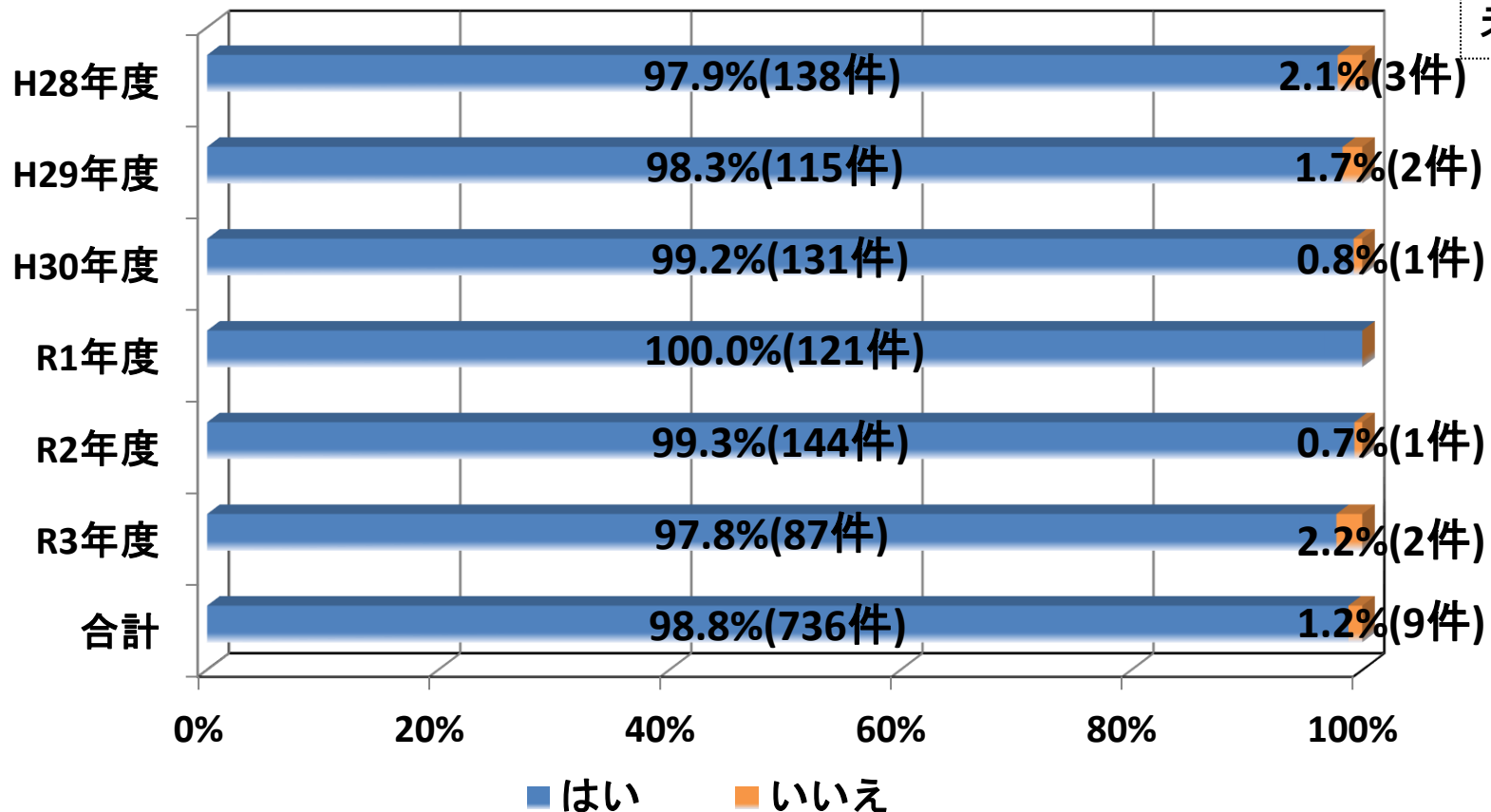


▶ 令和元年度までの割合と比較し、令和2年度と令和3年度は妊娠糖尿病手帳を所持している人の割合が低くなっている。

産後アンケート結果（抜粋）

Q2.妊娠糖尿病とはどのような状態か知っていますか？

N=747
未回答2

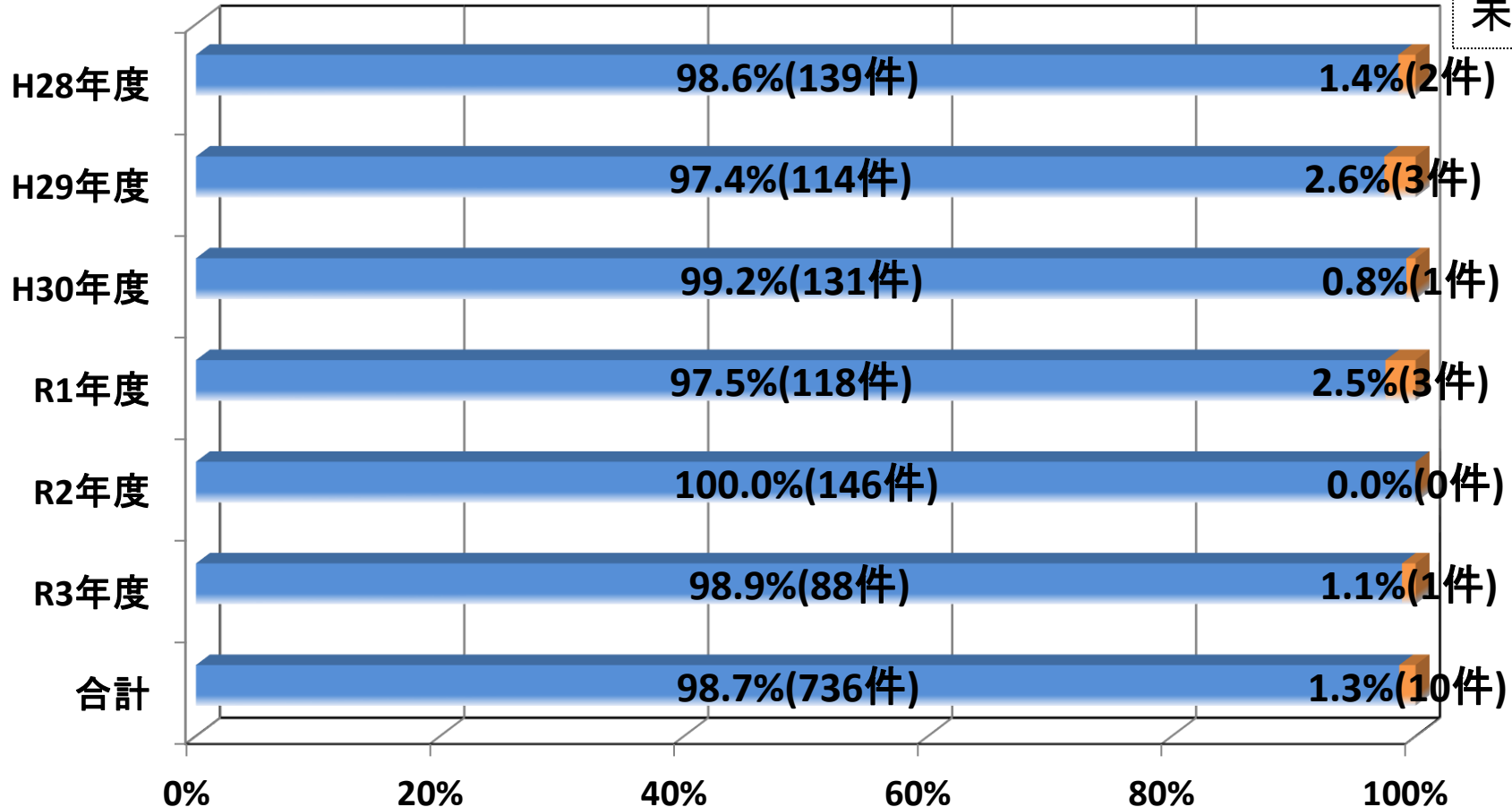


▶ どの年度においても、妊娠糖尿病の状態を「知っている」と回答した人の割合は高く、9割を超えている。

産後アンケート結果（抜粋）

Q3.産後の定期受診の必要性は知っていますか？

N=747
未回答1

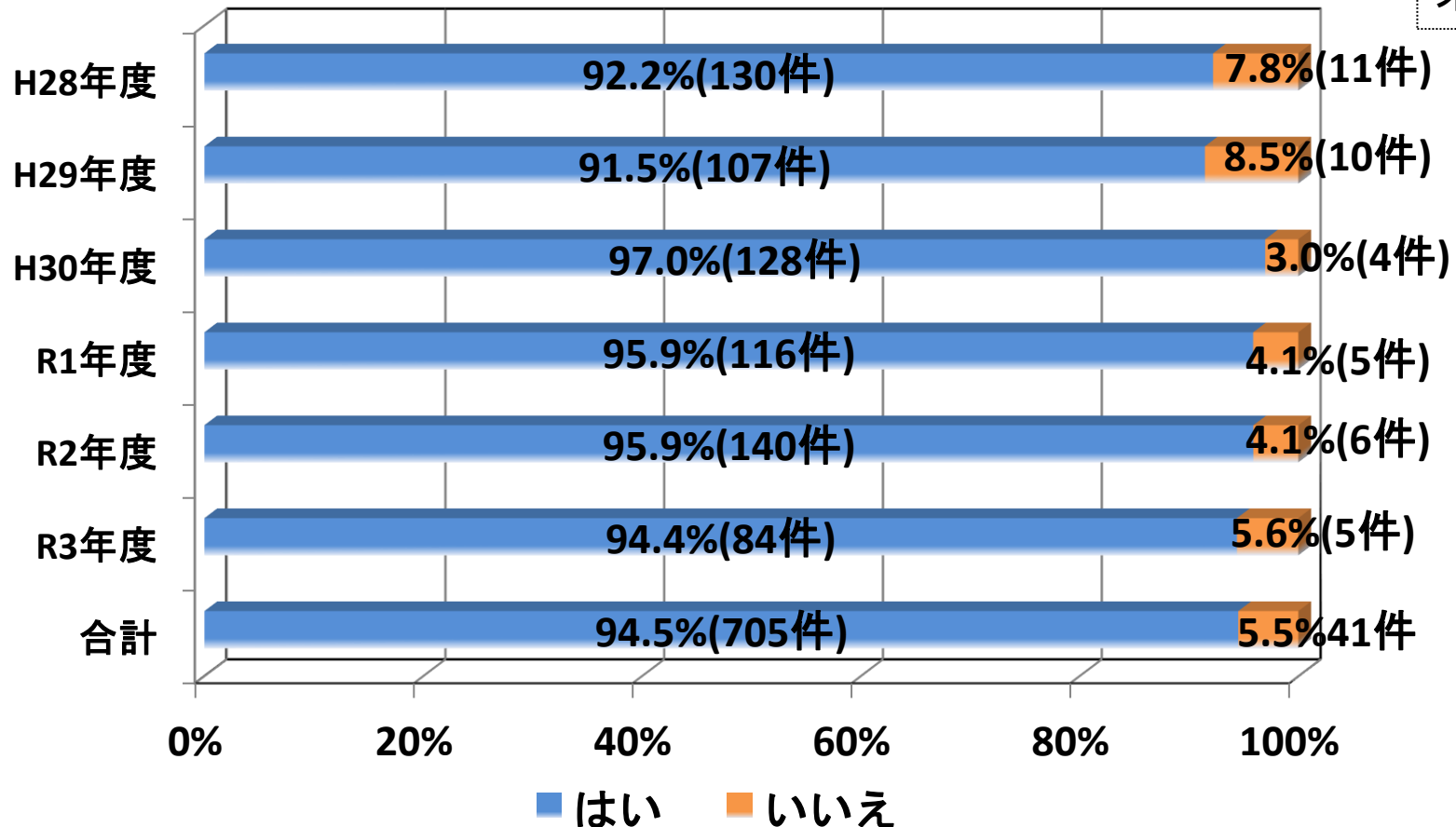


▶ 産後の定期受診の必要性について、全ての年度において「知っている」と回答した人の割合が高い。

産後アンケート結果（抜粋）

Q4.産後の1～3か月の血糖検査は受けましたか？

N=747
未回答1

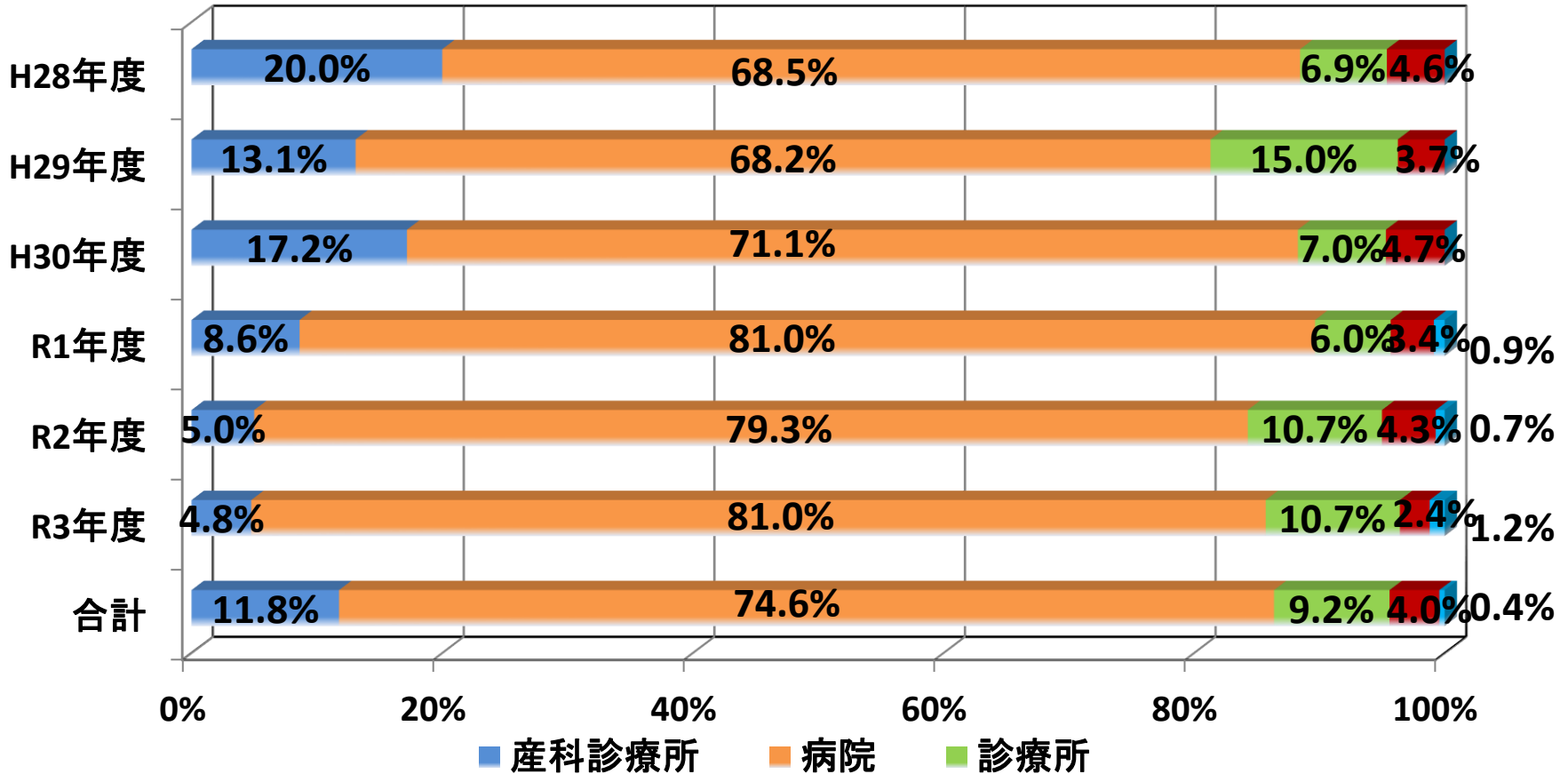


▶ Q3.で産後検査の必要性を「知っている」と回答した人が、平成28年度から令和3年度の合計では98.7%いたが、実際に検査を受けた人は94.5%であり、4.2%の人が検査の必要性を理解しながらも未受診である。

産後アンケート結果（抜粋）

Q4.-① 受診医療機関

N=705

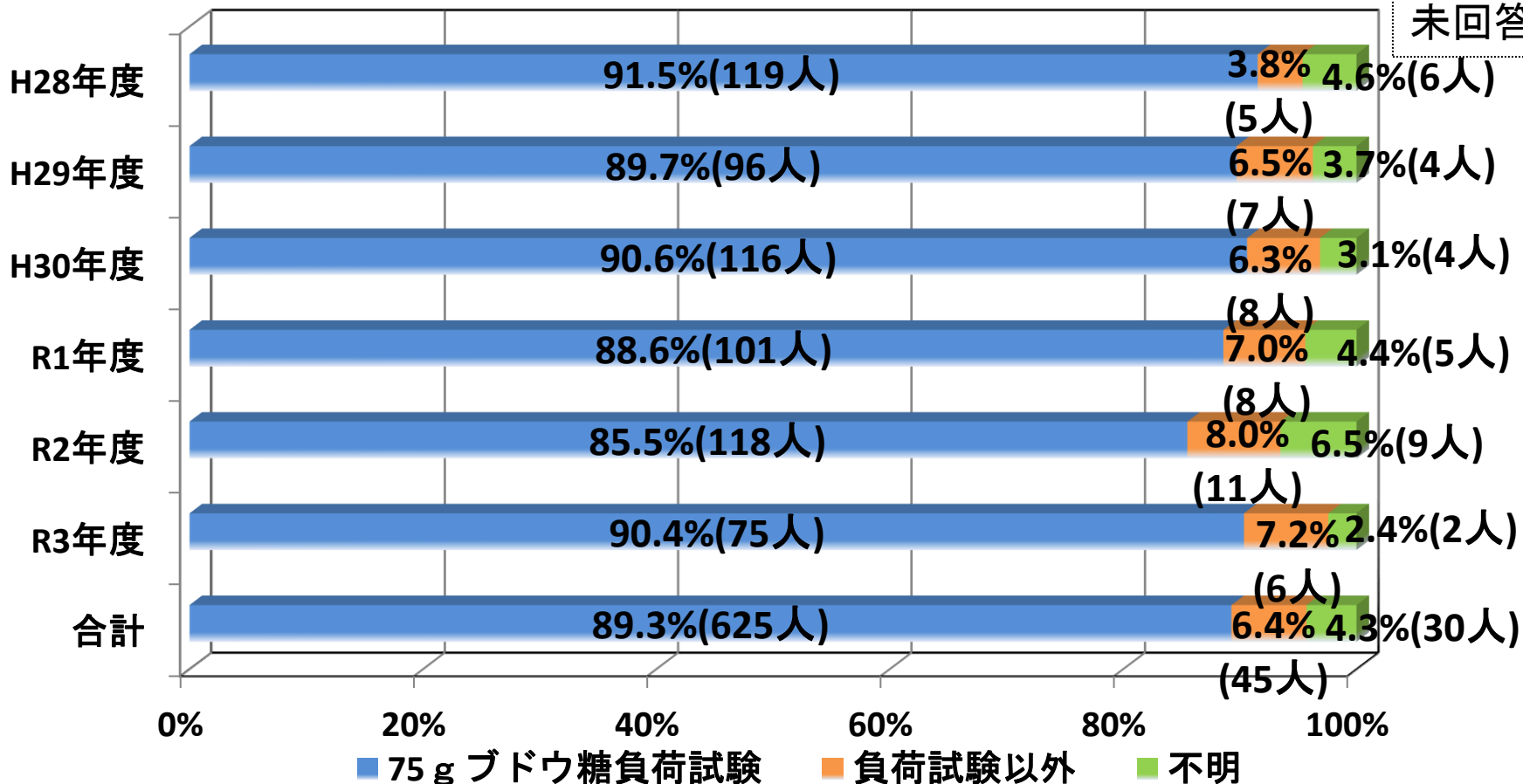


▶ 産後の血糖検査を病院で受診した人の割合が、平成28年度～30年度に比較して、令和元年度以降は8割前後で推移し増加傾向。一方、産科診療所で受診した人の割合は、年々減少傾向である。

産後アンケート結果（抜粋）

Q4.-② 血糖検査の内容

N=705
未回答5

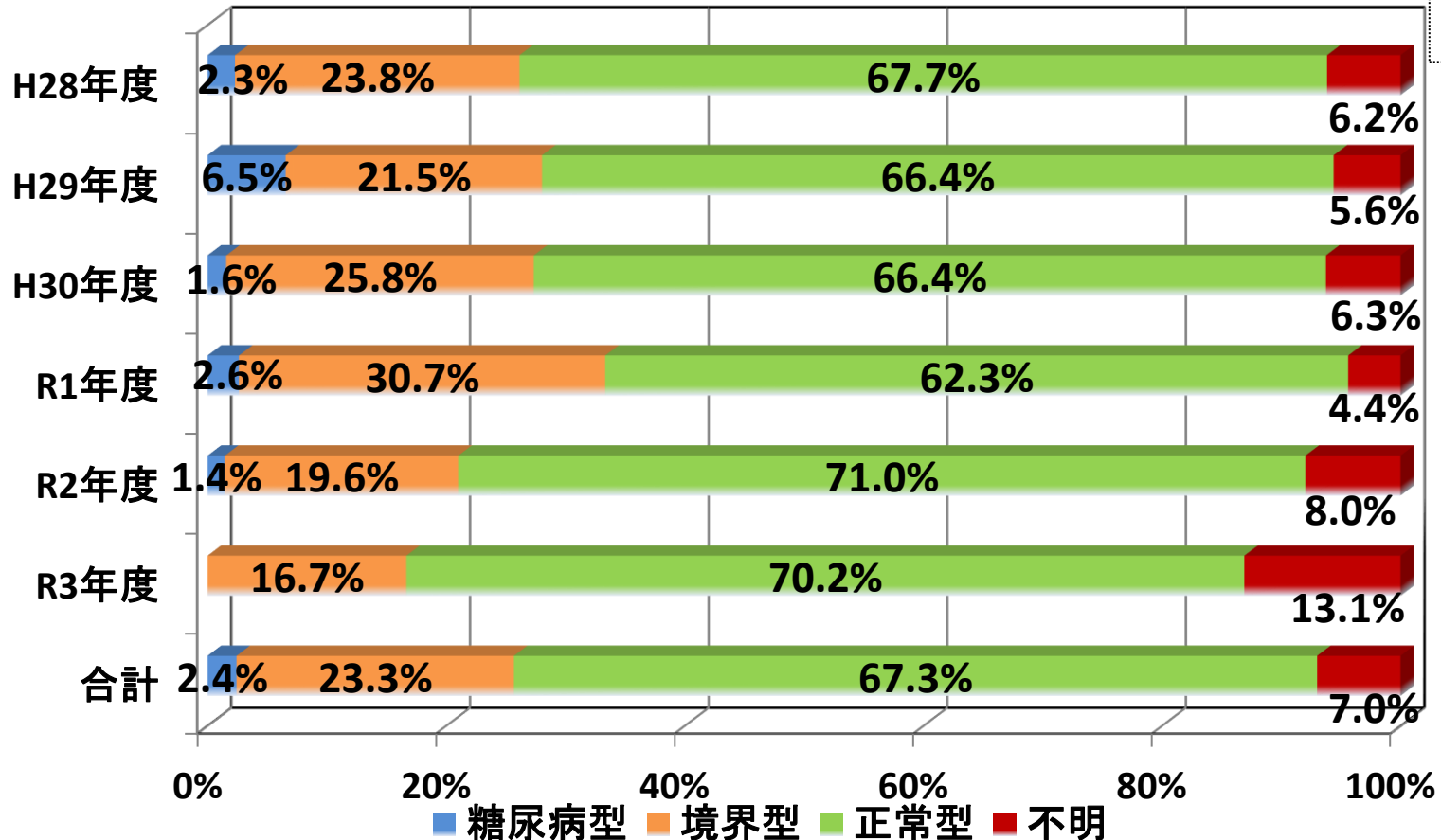


▶ 全ての年度で糖負荷試験の割合が9割前後となっているが、他の年度と比較し、令和2年度では糖負荷試験の割合がやや減少した。令和3年度は糖負荷試験の割合が90.4%と再び高い割合となっている。

産後アンケート結果（抜粋）

Q4.-③ 受診結果

N=705
未回答4

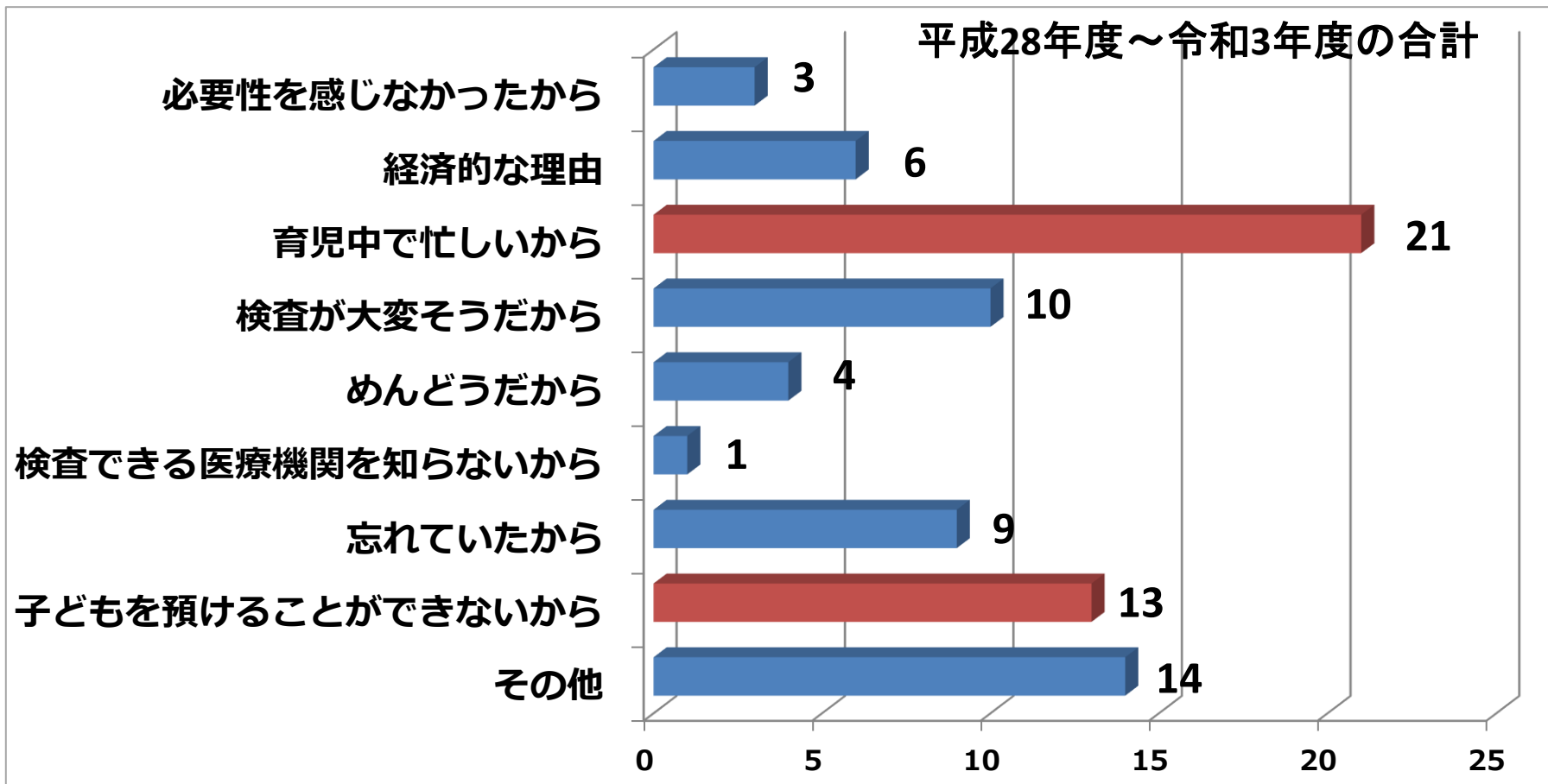


▶ 全ての年度で見ると、正常型と診断された方がおよそ7割、境界型と診断された方がおよそ2割となっている。一方で、不明と回答される方の割合が、令和2年度、令和3年度と増加傾向である。

産後アンケート結果（抜粋）

Q4.-④ 未受診の理由（複数回答可）

N=36



▶ 未受診の理由として、**育児による多忙や子どもの預け先の問題**に関する回答が多くみられる。産後数か月での受診、特に糖負荷試験を受けることは、サポート体制等が整っていない産婦にとっては負担が大きいと推測される。

GDMと診断された産婦さんの声

自分が妊娠糖尿病と診断されたことで、子どもの将来への影響が心配。

産後の血糖検査は「正常」であったが、授乳をやめたらまた血糖があがってしまうのではないかと不安になる。

(産後の血糖検査未受診の理由より)

- ・産後1~3か月で血糖検査をうけることを知らなかった
- ・仕事をはじめてから受けようと思っていた

妊娠中の食事指導は受けることができたが、産後に食事指導を受ける機会がなく、自己流になっている。

血糖値が気になり、ご飯の量を減らしているが、授乳でお腹がすき、結局間食でお菓子を食べてしまう。

妊娠糖尿病支援事業 保健師の声

赤ちゃん訪問では伝えることが多く、GDMについて生活指導まですることが難しいことも多い。

里帰り先の病院等で、産後に「大丈夫だよ」と言われ、すっかり安心している産婦さんへの意識付けが難しい。

教室への参加は、育児による多忙等を理由に参加できない人が多い。

「妊娠糖尿病」と診断されてショックを受けたという人もいる。産後の不安定になりやすい時期に、どこまで指導すべきか戸惑うことがある。

妊娠糖尿病支援事業 今後の課題

●未受診者対策の検討

アンケート未回答者の産後の血糖検査の受診状況が把握できておらず、未受診の可能性も高い。個別対応等の検討必要。

●支援体制や流れの見直し

これまで産後に把握していたGDM妊婦について、今年度から産前に妊婦健診の結果から把握することが可能となったため、妊娠中から手帳の活用や産後の血糖検査の受診勧奨を検討。

●妊娠糖尿病手帳の見直しと周知啓発

アンケート結果より、令和2年度以降妊娠糖尿病手帳の所持率が低下している。妊娠中に手帳を受け取った時点から活用できる内容に見直し、改めて関係機関への周知啓発を行っていく必要がある。

妊娠糖尿病支援事業のこれから

医療機関（産科・内科）との連携

浜松市の強み

- 奇松会（浜松市産婦人科医会）との連携がとれている
- 熱心な糖尿病の専門医がいる

医療機関との連携を大切に、
浜松市妊娠糖尿病対策を継続していく

ご清聴ありがとうございました



11月14日世界糖尿病デー
浜松城ブルーライトアップ



出世大名 家康くん

©浜松市