

妊娠中のトラブルや胎児の健康にも影響 「血糖値」を意識しよう

血糖値が高い人は糖尿病予備軍と呼ばれ、糖尿病発症のリスクが高いことが知られています。血糖値が基準値内の人も安心は禁物。血糖値は胎児の成長や生まれる子どもの健康に関係することがわかっています。

高血糖で妊娠率が低下

シンガポールの国家プロジェクトで、妊娠前や妊娠中の母親766人の食生活や空腹時血糖値と妊娠しやすさを調べた研究があります。それによると、正常な血糖値の女性に比べて、高血糖の女性はその後の妊娠率が44%も低いことがわかりました(*1)。

また、空腹時血糖値で5つのグループに分けると、最も高いグループは、最も低いグループに比べて妊娠率が40%低いという結果でした。糖尿病や糖尿病予備軍でなく、血糖値が正常値内であっても高めの場合、妊娠しやすさの低下につながる可能性があることが示されています。

インスリンと妊娠しやすさ

血糖値を下げる働きのあるホルモン「インスリン」と妊娠しやすさの関係について調べたノルウェーの研究があります。

検査を受けたツプルに対し、耐糖能障害や心血管疾患のリスクが高い遺伝子型と不妊症リスクとの関連を調べました。その結果、空腹時インスリン値が増加しやすい遺伝子を持つ女性は、不妊症リスクが高いことがわかりました(*2)。

妊娠合併症と巨大児のリスク

妊娠前の清涼飲料水の摂り方によって妊娠合併症や生まれた子どもが巨大児のリスクが高くなることが、中国の研究で明らかになりました。

調査は、上海の16地区を5つのゾーンに分け、各地域から2つの町を選んで、各町から無作為に30人の妊婦を選び、研究に参加してもらう形で実施。分類した各種飲料の摂取頻度をたずね、調査後1年以内に出産に関す

る追跡調査を実施し、砂糖や人工甘味料入り飲料の摂取と妊娠合併症や胎児の健康の関係を分析しました。

甘い飲料を週3回以下飲んでいて妊婦は全く飲んでいない妊婦に比べて妊娠糖尿病のリスクが38.4%、妊娠高血圧症候群のリスクが64.2%高いことがわかりました。週に4回以上摂取する妊婦では、妊娠糖尿病のリスクは154.3%、妊娠高血圧症候群のリスクは169.3%と大幅に上昇しました(*3)。

また、砂糖入り清涼飲料水や砂糖が入っていない人工甘味料入り飲料に限った場合も同様の結果でした。そして、生まれた子どもが巨大児になるリスクが大幅に高くなることがわかりました。甘い飲料の摂り過ぎは、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群を引き起こす可能性を高め、さらに巨大児の発生率の増加と関連し、その傾向は特に人工甘味料入り飲料の摂取で顕著になりました。

血糖値と排卵障害

血糖値が妊娠に影響を与えるメカニズムを知っておきましょう。飲食によって急激に血糖値が上がると、それを下げるためにインスリンが分泌されます。このときにエストロゲンやテストステロンと結合する作用のある「性ホルモン結合グロブリン」の分泌が低下します。放出されたテストステロンは結合する相手がいないため増加し、排卵を妨げます。テストステロンの増加は、排卵障害をもたらす多嚢胞性卵巣症候群の原因にもつながります。

妊活中は血糖値を急激に上げないことが大切です。そのための食事の内容、食品の選び方、食べ方に目を向けましょう。

(*1) Fertil Steril. 2021 Jan;115(1):138-147.

(*2) Hum Reprod 2023 Nov 8:dead234. doi: 10.1093/humrep/dead234. Online ahead of print.

(*3) Nutrients 2024; 16: 2412