

2018.11.05

プレスリリース

知って欲しい！妊婦全体の実に12%が罹患する「妊娠糖尿病」

自らの身体で実験を重ねた“克服法”が本になりました！

～「世界糖尿病デー」に合わせて11月14日全国発売～

妊娠糖尿病とは、妊娠中に初めて発見または発症した糖尿病にいたっていない糖代謝異常のことで、母親が高血糖であると胎児も高血糖になり、さまざまな合併症が起こりえて、最悪母子の命をも奪う可能性もあります。そのため血糖の厳重な管理が最も大切ですが、血糖値をあまりに気にするあまりに食事が喉を通らず、一方でお腹の赤ちゃんのために「食べねばならない」という思いもあって、この病気を抱えるお母さんたちは、日々、大きな葛藤に苦しんでいるのです。そこで今回この病気を抱えながらも2人の子どもを出産した患者本人が、その経験と、自らの身体で実験を重ねて考案した血糖コントロールメソッドをまとめた本が、株式会社祥伝社から発売されることとなりました。同じ病気で悩まれるママたちの参考になるよう、貴媒体におかれましても、ご紹介いただければ幸いです。



【書名】

「妊娠糖尿病から わたしとベビーを救った奇跡のメソッド
～誰も書かなかった妊娠糖尿病のリアル～

オリジナル低糖質・低GI食レシピ付」

【著者】金子洋子

【医療監修】日本糖尿病・妊娠学会 理事長 平松 祐司先生
(岡山市立総合医療センター 顧問)

【栄養学監修】十文字学園女子大学 講師・管理栄養士

林 進先生

【発行】(株)からだにいいこと【発売】(株)祥伝社

【想定定価】1,500円+税【初刷り】2000部

【サイズ・仕様】四六版 176p

【発売日】11月14日(世界糖尿病デー)

連絡先：一般社団法人口カロジ協会 <http://localogi.com/about>

TEL：050-5309-3220 メール：info1@localogi.com

担当者：元持（もともち）

【著者紹介：金子洋子】

2010年に第1子妊娠時に「妊娠糖尿病」を発症しインスリン注射を打ち出産。2人目を低糖質低GIの食事と運動により克服。薬に頼らずに第2子を出産し、2015年から妊娠糖尿病の方からの相談を受けはじめる。2016年7月に一般社団法人ロカロジ協会を立ち上げ、同年12月に株式会社ロカロジラボを設立。管理栄養士、理学療法士、フードコーディネーターなどと連携して事業を開始する。辛い闘病生活の中で血糖値の上昇を緩やかにする独自の料理法「ロカロジ®」を自らのカラダで検証したことを現在も同じ病気や糖尿病で苦しむ人、予防を目指す人たちにむけて講演や個別相談、検定、メニュー開発などを行っている。



【著者の思い】

この妊娠糖尿病は、お母さんだけの問題ではなく赤ちゃんとお母さん同時に二人の命が危険な状態になるととても恐ろしい病気です。この病気にかかると『血糖値が恐ろしくなり』食事が喉を通らず、なにも食べられなくなります。その時のお母さんは、血糖値の恐怖で食べることに恐怖、でも赤ちゃんをお腹でちゃんと育てなければと、子を想う気持ちの狭間で逃げ場のない、大きな苦痛を味わいます。私がまさにそうでした。

「食べなければ赤ちゃんが育たない」

「食べたら血糖値が上がってしまう」

「一体わたしは何をどのくらい食べれば良いの？」

病気の原因や対処方法も分からない、今日食べるものもどうすればよいのかわからない。沢山の不安に包まれて途方にくれました。この病気は、子供を身ごもって女性として母として、一番幸せな時間であるはずの時間を無残に奪い取ってしまう、身も心もズタズタにさせる恐ろしい病気です。インスリンを打っても下がらない血糖値に苦しみ、情報も有効的な助言をしてくれる人もいない暗闇のどん底から、病気に立ち向かう決心をして、妊娠糖尿病に真っ向から立ち向かいました。どうすれば血糖値を安定させながらも、赤ちゃんへ栄養も送れるか？自らの体で人体実験を行い血糖値コントロールを実現させました。「自分実験」で行った低糖質低GIの食事と、運動からなる血糖コントロールメソッド「ロカロジ®」、この方法を沢山の困っている妊婦さんのために役立てようと協会を立ち上げ、事業化まで実現しました。

「あの頃の自分」が一番欲しかった本を書きました。



【本から一部抜粋】

手術服を着た主治医の先生がなんだかいつもと違う表情でわたしを見ました。そして、椅子に座るように言われて、検査結果を映したモニターを見せられました。空腹時 97 mg / dL（以降はこの単位の表記を省く）、1時間後 230、2時間後 180。そう出ていると思います。この数字が何を示しているのか、わたしにはさっぱり分かりません。すると先生が「これ見える？1時間後 230 ってあるでしょう？これはかなり危険な数値です。2時間後も 180、これも良くない数値です。普通の妊婦さんは、ここまで上がらないの。あなたの赤ちゃんだけじゃなく、あなた（お母さん）もとても危険な状態。すぐに入院して、血糖値をコントロールしないと大変なことになりますよ」。そう言われました。「わたし、死ぬの？」。漠然とそう思いました。

不安を抱えたまま、インスリンの量は毎日増えていきました。でも、増やしても増やしても血糖値は高いまま。いったいいくらインスリンを打てばわたしの血糖値は下がるのだろうか？不安でたまらなくなったわたしは、看護師さんに泣きながら聞きました。

「どうして下がらないんですか？」「ごめんね。わたしには分からないの。それは先生に聞いて」。薬が効かない病気がある。そのことは衝撃でした。そして、前も後ろも、上も下も分からない暗闇に入ってしまったような気持ちになりました。それはわたしの人生において、初めて経験するタイプのストレスでした。

いちばん悲惨だったのは、陣痛促進剤の点滴をしながら分娩台で出産に臨みつつ、1時間に一度、血糖値を測り続けなくてはならないことでした。もし、血糖値が 110 を超えたら、陣痛促進剤を打っている反対の腕にインスリンの点滴をされると言われていました。もしそうなったら、両腕に点滴をされながら出産するという事態に陥ります。まるではりつけの刑のようにになっている自分の姿を想像すると、本当に心が折れました。妊娠糖尿病は出産の苦しきも何倍にもするひどい病気だと思いました。

【一般社団法人ロカロジ協会】

低糖質低 GI の食事と日々の運動習慣の普及啓発、研究活動を通じて、少子化対策、医療費の削減、誤った低炭水化物ダイエットなどからの健康被害の防止など、未来の子供たちへ健やかな生活を届けるため新提案を行うべく、様々な事業に取り組んでおります。

- ・ 設立：2016年7月11日
- ・ 代表：金子洋子
- ・ 大阪：大阪府中央区南新町 1-1-7 谷四城福ビル 6階
- ・ 東京：渋谷区神宮前 6-10-9 原宿董友ビル 4階
- ・ 事業内容：▽血糖コントロール個別相談 ▽アドバイザー認定事業
▽料理・商品開発事業 ▽セミナー、講演、お料理教室 等