

# 糖尿病悪化（HbA1c上昇）の原因で多いもの

## ①よくある

- **食事**（量が多い、外食が多い、モーニング、菓子パン、夜過食して朝食抜き）
- **間食**（まんじゅうなど和菓子、ケーキなど洋菓子、チョコ、ドライフルーツ、せんべいなど甘くないお菓子、くだもの全般、アイスクリーム、パンケーキ）
- **飲み物**（炭酸飲料、スポーツドリンク、加糖コーヒーまたは紅茶、フルーツジュース、スムージー、野菜ジュース、エナジー系飲料、甘酒など）
- **嗜好品**（アルコール飲料、のど飴など）
- **環境の変化**（家族構成、仕事、転居）



## ②時々ある

- **イベント**（旅行、ランチ、食べ放題など）
- **活動性の低下、生活スタイルの変化**（運動不足、夜更かしなど）
- **お付き合い**（習い事を始めたらおやつの交換をするようになったなど）
- **服薬遵守度の低下**（内服や注射を忘れる、または間違った使い方をする）

## ③まれにある

- **1型糖尿病**（インスリン分泌が急速に低下・枯渇）
- **メンタル系の病気**（ストレス、うつ病、認知症、摂食障害、統合失調症など）
- **他臓器の病気**（すい臓がん、感染症、肝硬変、膠原病、内分泌疾患など）
- **ほかの病気の治療薬**（ステロイド、抗精神病薬など）
- **健康食品**（果物酢、黒酢ドリンクなど）

