

糖尿病悪化（HbA1c 上昇）の原因で多いもの

①よくある

- **食事**（食事量増加、高頻度の外食、喫茶店モーニング、菓子パン、朝食抜きなど）
- **間食**（砂糖で甘いもの、せんべいなど甘くないもの、くだもの、アイス、ヨーグルト）
- **飲み物**（炭酸飲料、スポーツドリンク、加糖コーヒー、100%フルーツジュース、野菜ジュース、栄養ドリンク、エナジー系飲料、牛乳、豆乳、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）



pixta.jp - 24805828

②時々ある

- **イベント**（旅行、結婚式、葬式、法事など）
- **活動性の低下、生活スタイルの変化**（夜更かしなど）
- **お付き合い**（習い事を始めたらおやつと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）
- **薬の効果の低下**（SU薬の二次無効）

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**（青汁、果物酢、黒酢ドリンクなど）