

1型糖尿病プロサイクリング選手との交流会

日時： 2024年10月18日（金） 16:00~17:00

会場： ライトキューブ宇都宮1階 小会議室101

司会： 獨協医科大学 内科学（内分泌代謝）教授

獨協医科大学病院 糖尿病センターセンター長 薄井 勲 先生

演者： チーム ノボノルディスク ダヴィ ロサーノ 選手

会の要旨：

- ① チーム ノボノルディスクの紹介
- ② ディスカッションパート
- ③ バーチャルライド体験
- ④ 記念撮影

※ 選手の都合上、本会の一部の内容につきましては本議事録には記されておられませんので、ご了承ください。

子供も大人も、患者さんご家族も、医療従事者も誰でもお申込みいただけます

～ 宇都宮ジャパンカップサイクルロードレース出場選手に聞いてみよう～

「1型糖尿病プロサイクリング選手との交流会」

1型糖尿病でありながらワールドクラスのプロサイクリングレースに参戦し活躍している選手のお話を聞くことができます。

交流する選手は10月19日(土)-20日(日)に開催される宇都宮ジャパンカップサイクルロードレースに出場します。

※『チーム ノボノルディスク』とは世界初の全員が1型糖尿病をもつサイクリストで構成されたプロチームです。国際自転車競技連合(UCI)のプロコンチネンタルツアーに参加しており、世界各地の主要なプロレースに出場しています。詳しい情報を知りたい方は右記の二次元コードまたは[チーム ノボノルディスク](#)でWeb検索をお願いします。



日時：2024年10月18日（金） 16:00-17:00

形式：ハイブリッド開催(会場もしくはMicrosoft Teamsによるオンライン)

会場：ライトキューブ宇都宮1階 小会議室101

〒321-0969 栃木県宇都宮市みらい1-20 電話：028-611-5522

※本講演会は事前申込み制です。

※裏面に記載されているURLまたは二次元コード、FAXのいずれかでお申し込みください。

※会場の様子がオンライン配信される予定でございます。予めご了承ください。

プログラム

司会：獨協医科大学病院 糖尿病センター センター長

獨協医科大学 内科学(内分泌代謝) 教授 薄井 勲 先生

演者：チーム ノボノルディスク ダヴィ ロサーノ選手

※当日登壇する選手は直前に決まります。

① 16:00-16:30 選手との対談

② 16:30-17:00 バーチャルライド体験(会場のみ)

※プロ選手と競争できる絶好の機会です！！



バーチャルライド体験♪

リアルな試乗体験。目の前のiPad(スクリーン)にチームノボノルディスク選手が走る映像が流れ、選手が走るコースと連動してペダルが重くなったり軽くなったりするため、実際のコースを走っているような感覚を体験できます。

ダヴィ ロサーノ 選手



出身国：スペイン、タラサ

生年月日：1988/12/21

身長：178cm

得意分野：クライマー

1型糖尿病発症：22歳

チーム加入歴：12年

① チーム ノボノルディスクの紹介：薄井 勲 先生

本日、ご講演いただきますのは「Team Novo Nordisk」のメンバーのダヴィ ロサーノ選手です。「Team Novo Nordisk」は1型糖尿病のある方で構成されたプロのロードレースチームです。10月19日から2日間、宇都宮市で開催される「Japan Cup」に参加するために栃木県にお越しになられています。本日は1型糖尿病のある方に、ご自身の経験や心掛けていることなどを共有いただけるとのことでご講演の機会をいただきました。

② ディスカッション：薄井 勲 先生、ダヴィ ロサーノ選手

【質問 1】

1型糖尿病の診断を受けた時のお気持ち、周囲の反応はどういったものでしたでしょうか？

ダヴィ選手：

私は22歳の時に1型糖尿病との診断を受けました。母は私のことを心配していましたが、私の父も8歳の頃から1型糖尿病と診断されていたため私の家族は1型糖尿病に対する理解がありました。今はスポーツをすることがモチベーションにつながり、前向きに生活しています。

② ディスカッション：薄井 勲 先生、ダヴィ ロサーノ選手

【質問 2】

学校生活、仕事先での変化、困ったことや工夫していることはありますか？

ダヴィ選手：

自分にフォーカスして、目標を持って生活することが大切です。1型糖尿病と診断された後に私はチームを離脱しました。しかし、ある扉が閉まった時には新しい扉が開きます。現在、私が所属している「Team Novo Nordisk」は非常にユニークなチームで全員が1型糖尿病を持っています。今は興味本位で糖尿病について質問を受けることがあります。（糖尿病について理解が深まることは良いことだと考えています。）

【質問 3】

糖尿病と共に過ごした中で、一番良かったことはなんですか？

ダヴィ選手：

ツアーオブブルワンドのレースで良い成績を残せたことです。血糖、健康の管理を徹底して1型糖尿病でもレースに勝てることを証明することができました。



② ディスカッション：薄井 勲 先生、ダヴィ ロサーノ選手

【質問 4】

予定していた運動量よりも、予想外に直前にそこまでの運動ができなくなった場合や、逆に予定よりも多く運動が必要になった際の対応について教えてください。また、競技中に低血糖にならないように事前にどのようなことをされていますか？

ダヴィ選手：

まず、事前に予定を知りスケジュールを立てることはとても大切です。競技やその後のトレーニングに応じて食べるものを事前に計画しています。しかし、病気や怪我などで予定通り運動ができない場合は自分のための時間をとります。

栄養学の進歩により、炭水化物が体にとってガソリンであることは誰もが知っています。1型糖尿病でレースに出場するサイクリストも他のサイクリストと同じようにパフォーマンスを発揮するためには食事をする必要があります。グルコースのアップダウンを避けるためにインスリンの必要量を調節する必要があります。最近では1時間あたり60～120グラムの間が標準的で私は固形物から始めてジェルで終わるようにレースの間に食べたり飲んだりしています。

最近ではCGMを活用するのも有用です。「Team Novo Nordisk」メンバーは全員レース中もCGMを装着しています。また、血糖値は少し高めに設定しています。



② ディスカッション：薄井 勲 先生、ダヴィ ロサーノ選手

【質問 5】

1型糖尿病について最近なったばかりの小学生です。父が昔、自転車のトラック種目の選手で、母はロードレースが大好きで自宅のテレビではいつもロードレースが流れています。ロードレース選手は毎日の練習も超過酷だし、糖尿病での血糖コントロールも難しいのに皆さんはどうしてそんなに頑張れるのですか？まだ病気になって2ヶ月半、不安がたくさんあります。前向きに人生をやじめるコツや秘訣があったらぜひ教えてください。

ダヴィ選手：

今ではCGM（持続血糖モニタリング）や新しい薬のおかげで、糖尿病の管理は昔に比べてはるかに簡単になったと思います。可能であれば常に事前に決断を下すことが重要であり、自分の体がどのように反応するのかを知っておく必要があります。糖尿病を持つ人はそれぞれ、運動、食事、薬に対して異なる反応を示すので、自分自身から学ぶことが大切です。

前向きになるコツは、同じ1型糖尿病を持った人の頑張りを見ることで自分でもできると勇気をもらうことです。

③ バーチャルライド体験

※ バーチャルライド：目の前のスクリーンにチームノボノルディスク選手が走る映像が流れ、選手が走るコースと連動してペダルが重くなったり軽くなったりするため、実際のコースを走っているような体験ができます。



④ 記念撮影

最後は撮影をご承諾いただいた参加者の方々と記念撮影を行いました。



[チームノボルディスク紹介ページ](#)



[ダヴィ ロサーノ選手紹介ページ](#)