

1 型糖尿病プロサイクリング選手交流会

日時：2022年10月14日(金)16:00~17:00

配信方法：Microsoft Teams による Web 配信

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 サム ブランド 選手

会の要旨：

- ① チーム ノボ ノルディスクの紹介
- ② 選手の自己紹介と JPCUP 参戦について
- ③ ディスカッションパート
- ④ 栃木県の皆様へのメッセージ



サム ブランド SAM BRAND

出身国：イギリス、マン島
生年月日：1991/2/27
身長：185cm
得意分野：オールラウンダー
1型糖尿病発症：10歳
チーム加入歴：8年

「『糖尿病は私に起きた最高の出来事です』と私はいつも言っています。その理由は、コミュニティ、チーム、家族、そして何よりも、戦うべきものを私に与えてくれたからです。自分が持つ発信の場を生かして、糖尿病とともに生きる人々の生活を変えたいと思っています。私が日々自転車に乗ることができるのも、素晴らしいコミュニティの皆さんの支えと励ましがあるからこそです。」



チーム ノボ ノルディスク

世界初の全員が糖尿病とともに生きる
プロサイクリストで構成された世界で活躍する
サイクリングチームです

チーム ノボ ノルディスクの共同設立者 兼 CEOの
フィル サザーランド氏とグローバルヘルスケア企業
であるノボ ノルディスクが、糖尿病とともに生きる
世界中の人々を元気づけ、治療に積極的に取り組み、
それぞれの人生の目標に向けて生きていくことを応援
するという共通のビジョンに基づき、2012年にチーム
ノボ ノルディスクを設立しました

① チーム ノボ ノルディスクの紹介：薄井 勲先生

全員が1型糖尿病をプロサイクリストで構成された世界初のプロサイクリングチームです。2012年に設立されました。本日のサム ブランド選手も1型糖尿病です。

チームのミッションは糖尿病とともに生きる人々を元気づけ、治療に積極的に取り組み、それぞれの人生の目標に向けて生きていくことを応援することです。

「糖尿病とともに夢をかなえることができる！」という希望のメッセージを全員で発信し続けています。

2022 ジャパンカップサイクルロードレースにも6名の選手が参加され、本日出演されているブランド選手も明日からのレースに参加いたします。

② 選手の自己紹介とJPCUP参戦について：サム ブランド選手/薄井 勲先生

私はチームノボノルディスクのプロサイクリング選手として活躍しているサムブランドです。本日は宜しくお願いします。

私のバックグラウンドについて少し説明致します。私が1型糖尿病を発症したのは10歳の時でした。その当時は糖尿病と診断されても何のことか分からなかった。

私の人生で糖尿病になってしまったが、糖尿病を発症したことによって自身の生きがいやミッションが与えられたと思っています。他の人に対しても糖尿病であってもこの様に生きがいを持って生きているといったことを示せるとと思っています。

<薄井 勲先生>

体調はどうですか？

<サムブランド選手>

少し疲れていますが宇都宮に来て嬉しく思います。また、この場にチームを代表して参加出来て嬉しく思います。

<薄井 勲先生>

いつ日本に着きました？

<サムブランド選手>

今日の深夜1時に到着しましたが、日本という美しい国に来て嬉しいです。

レースには明日(15日)のクリテリウムに参加し、明後日(16日)の本番のレースにも参加します。

③ ディスカッションパート：サム ブランド選手/薄井 勲先生

<ディスカッションテーマ>

- I. 1 型糖尿病と共に生きる
- II. 選手の立場として
- III. 運動時の食事や補食
- IV. 栃木の 1 型糖尿病をもつ方々へのメッセージやアドバイス

薄井：本日はご視聴いただく方から事前に多くの質問を頂戴しました。重複する質問もございましたので上記の様に 4 つのテーマに分けさせていただきました。

1 番目の「1 型糖尿病と共に生きる」については糖尿病の発症した時のお話や糖尿病とどの様に付き合ってきたかを聞いていきたいと思えます。

2 番目に「選手の立場として」ということについてはどうして自転車を選んだのか、どういう活動をしているのかといったことについて聞きたいと思えます。

3 番目に「運動時の食事や補食」とありますが、この部分が一番多く質問いただきました。プロのアスリートに自身のコントロールの参考になる情報を貰いたいといった気持ちだったかと思えます。

最後に栃木の 1 型糖尿病の方にアドバイスやメッセージをいただきたいと思えます

<I. 1型糖尿病と共に生きる> Q:事前質問 A:サムブランド選手

Q.1 型糖尿病になった時のこと：発症年齢、どう思ったか。

A.最初に診断されたときは喉が渇いたり、気分が悪くなったりして何度もトイレに行くような状況が続いていました。体重も減ってしまうこともあり、両親に病院へ連れていってもらい初めて糖尿病と診断されました。

20年から21年前の話になるため、今ほどGoogleなどネットが普及していなかったため自分で調べたりなど出来ず、あまり情報がありませんでした。そのため糖尿病になったことにより自分の人生がどの様に変わっていくのか全く予測できなかった。事前の知識があまりなかったことによって上手く適応できたのではないかと思います。

糖尿病を発症すると残りの人生を糖尿病と共に生きていかなければならないが、10歳の幼い自分にとって大変なことも多くあったが、幸運なことに両親やそれ以外の糖尿病を持つ方やコミュニティのサポートがあってそれまでの生活をあまり変えることなく生活を続けることができました。

発症当時は幼く、またスポーツも大好きだったが色々なサポートを受けて活発に活動し成長することができたと思っています。

薄井：10歳という若い年齢での発症、インターネットも発展しておらず、多くの情報がなかったことで受け入れられたということもあるのでしょうか？

ブランド：糖尿病の症状は自分でコントロールすることは難しいため悲しくなかったわけではないが、早い段階で受け入れることができたと思っています。

21年前もGoogleはあったが今ほどアクセスできる状態ではなかったもので、過剰な情報がなかったのが良かったのかもしれませんが。情報がなければこそ、実際に体験を通して学んでいくことがありました。実体験を通じてプロトコルを構成してきました。

グーグルで自身の症状を検索すると、自身の本当の症状よりも悪い症状が出てくるなど、逆に怖い思いもしたりすることもあります。それがなかったのが良かったと思います。

私の場合は幼い時、早いうちから受け入れて前に進むということをやってきました。常に笑顔でやっていこうと思ってきました。

簡単なことではないですが、自分で管理できることでもあり、そのような形で生きてきました。そして今のチームに出会って本当に良かったと思います。

薄井：情報があるだけあった方が良く一般的なには言われていますが、子供さんへの情報提供について参考になる内容だったと思います。

糖尿病を発症したことで子供としての活動やスポーツの経験について影響がありました

か？

ブランド：私は「病気」という言葉は使わずできるだけ「症状」といった言葉を使うようにしています。「病気」というとネガティブに捉えられてしまうため、できるだけポジティブな面をみるようにしたいと思っています。それが皆さんにとって簡単なことではないと理解しておりますが、できるだけポジティブな面を見るようにしています。

たくさんの情報を一気に得ることによって重荷になってしまうこともあるためそこは気を付けたいと思います。

糖尿病と付き合うことは簡単なことではないですが、マインドセット（自分の姿勢や心構え）を変えていく必要があると思います。自分の症状を受け入れることが大切です。人によって時間がかかるかもしれませんが、そのように努めてほしいと思っています。

我々のチームノボルディスクもそういった意味で周りの人に力を与えていきたいと思っています。自身が10歳で発症した時には憧れの選手などはいなかったが、自身のチームには18名のプロサイクリング選手が在籍しており、子供たちを含めて症状を持った方々をサポートしています。私も10歳で発症した時に素晴らしいサポートがあり、普通の少年時代を過ごすことができました。

薄井：ブランド選手の人柄もあり、周りからの素晴らしいサポートがあったという点が印象に残りました。

Q.今のインスリン治療はペン型かポンプか

A.細かい話は出来ませんが、ペン型で複数回注射しています。これは個人の選択のため、自分が管理しやすいものを使うべきと思います。ペンでもポンプでも同じインスリンを投与するため主治医と個人で話し合っ適切なものを使うべきと思います。

薄井：ペンとポンプどちらが良いというわけでもなくご自身と主治医の先生が考えられたインスリン治療を行うべきと思います。

Q.1型糖尿病になって苦労したこと、良かったこと（もしあれば）

A.私は糖尿病についてはポジティブなことしかないと思っています。もちろん、大変なこともございますが、自身としては受け入れることが大切と思っています。悪い部分や難しいことばかりに目を向けるとなかなか抜け出せなくなります。血糖値が上がってしまった場合でも対処法が明確になっているため、しっかりとポジティブな部分に目を向けていきたいと思っています。

私もそのような生き方をすることによってプロのアスリートとして生きがいを持って生きていくことができました。やはり良いことに目を向けていくことが大事だと思います。

本当に自身にとって糖尿病になったことは良いことしかなかったと思います。糖尿病のおかげで周りのコミュニティの皆さんと出会うことができましたし、今の素晴らしい仕事を手身入れることができました。また、このような交流会で皆様と会うことができましたし、毎日笑顔で過ごすことができます。

Q.家族や医療従事者のサポートについて（印象に残っているエピソード）

A. 糖尿病になって一番にやりたいと思っていたことがスポーツでした。当時もサッカーやトライアスロンをやっており、トライアスロンは自身にとっての最初の耐久スポーツでした。

トライアスロンを医師にやりたいと相談した時に、「無理だよ」とか「ダメだよ」と否定するのではなく、やることに対して、どのように計画したら良いか等前向きに一緒に考えてくれました。そこで前向きに進むことが出来て今でもスポーツが続けられていると思います。

薄井：ブランド選手は島の出身でしたが最初に行かれた病院で1型糖尿病の専門の医師に出会えましたか？素晴らしい医療が提供されたと感じました。

ブランド：出身のマン島にも糖尿病の専門医はいました。そのため多くのサポートを得ることができました。薄井先生が話した通り自身の熱意が強かったので手厚いサポートを受けられたと思います。もし、医師から「できない」と反対されてもそこで納得するのではなく、見返すような気持ちで生きてきたのでそれが今の自分にもつながっていると思います。

Q.学校の友人や周囲の人に病気を理解してもらえたか。

A.私は糖尿病という症状を持っていることは特権だと思っています。例えば、先入観でこれができないとか糖分量をあまりとってはいけないと言われるかと思いますが、そのような間違った先入観などは自分の責任で変えていけるとしています。糖尿病発症後の私も人として新しい自分になったと思っています。新しい自分として他の人に正しい情報を伝えることが私の特権だと思っていますし、正しい情報を伝えることによってその人の先入観も変わりその人の周りの人たちにも正しい情報が伝えられるといったサイクルになると思っています。

< II. 選手の立場として >

Q. ジャパンカップサイクルロードレースの見どころ：TNN 応援のコツ

A. ファンの方の応援はどんな形でも嬉しいです。近くにお住まいの方は是非現地にお越しください。チームのメンバーも皆さんに直接会って話したいと思います。インターネットでも現地でも応援していただくと嬉しいです。

< III. 運動時の食事と補食 >

Q. 練習や試合などの運動の前、運動中、運動後の食事と補食：種類、量、タイミング

A. 決まったことがあるわけではないので皆さんの期待に応えられる答えではないかもしれませんが。ほかの人たちと同様に炭水化物なども食べますし、決まった答えがあるわけではないです。ただ、血糖値に注意しながらそれぞれの食事を摂取するようにしています。

薄井：血糖自己測定や CGM などもアスリートの人たちは使っているのでしょうか？

ブランド：アスリートとして使っているわけではなく、糖尿病の一人として CGM を使っています。血糖値を把握することで何をやらなければいけないのかわかるため、血糖が適切な範囲に収まるように管理しています。

薄井：トップクラスのスポーツ選手であるため、特別な検査、治療を行っていると思ってしまうのですが血糖コントロールはスポーツのためだけにするのではなく普段血糖コントロールをしている延長線上にスポーツ時の血糖コントロールがあると思います。この質問が多くの方からいただきました。

<IV. 栃木の1型糖尿病をもつ方々へのメッセージやアドバイス>

※④栃木県の皆様へのメッセージもこちらに含まれております。

薄井：ブランド選手からはこれまでも色々とポジティブなメッセージを伝えていただきました。最後に一言メッセージを加えるとしたらどんな言葉を皆さんに送りたいですか？

ブランド：先程より申し上げておりますが、糖尿病というのは簡単ではありません。症状も毎日変わりますし、大変なことはありますが、糖尿病を発症したことにより周りの人に力を与えることができたと感じております。

今でも、糖尿病を抱えて生活されている方々、子供から学校の先生であったり色んな方がいますがそういった方が周りの人々にインスピレーションを与えていることは本当に素晴らしいことだと思います。一人一人がお互い助け合っていくということだと思いますし、我々チームも皆さんと一緒にサポートしていきたいと思っておりますので、いつでもチームに連絡をください。また、笑顔でずっといれるようにしていきたいと思っております。

糖尿病を発症したことは自身にとって最高のことだったと思っています。皆さんもいつか自分がやりたい職業があると思っております。それを実現できるよう頑張り続けて、そして笑顔を絶やさず頑張っていきましょう。

薄井：今日は糖尿病を自分の誇りとして高いレベルの活動をされているブランド選手の言葉をたくさん聞くことができました。私自身もとても励まされました。

特に糖尿病が自分の誇りであるという言葉、正しいこと伝えることができる新しい人間になったという言葉が大変印象に残りました。

ご視聴いただいた皆様にとっても本日の交流会が糖尿病との付き合い方のヒントを得るにとどまらず毎日の生活や将来の夢などを考える上で参考になれば大変うれしく思います。

それでは本日の交流会を終了とさせていただきます。



チームノボノルディスク紹介ページ



サムブランド選手紹介ページ