

1 型糖尿病プロサイクリング選手との交流会

日時：2023年10月13日（金）16:00～17:00

会場：ホテルマイステイズ宇都宮 11階 グランドボールルーム A+B

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。

Novo Nordisk

ダヴィ ロサーノ 選手のご紹介



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：11年

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。

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。

本日出演されているロサーノ選手も明日からのサイクリングレース（ジャパンカップ2023）に参加いたします。

また、現役選手との対面での交流会は全国でも今回が初めての開催となります。



② ディスカッションパート：薄井 勲先生・ダヴィ ロサーノ選手

質問 ①

練習中はどのように水分補給をしていますか？低血糖の時は、食べ物、飲み物どちらで糖質を摂取していますか？

回答

適切な水分補給は、サイクリングにおいて最も重要な側面の一つです。レース前やトレーニング中に摂取すべき水分の種類と量をまとめたハイドレーション（飲水）計画を立てることは、パフォーマンスと血糖管理にとっても重要です。私たちの場合は、水と電解質が豊富なドリンクタブレットを使用しています。

血糖値が目標値より低い場合は、炭水化物を含むものを食べたり飲んだりすることもあります。

でも、人それぞれ違うので、医師と一緒にその人に合った方法を見つけることが大切です。



質問②

レース中にどのタイミングで血糖値を確認しますか？

回答

レース中、私（選手）は頻繁に CGM を見ます。5 分間隔で最新の血糖値が表示されます。これをツールとして使うことで、血糖値の傾向を予測し、血糖値が目標範囲から外れる前に修正行動をとることが可能になります。

質問③

参考までに、本格的なレース前にどれくらいの食べ物を摂取しますか？

レース後の食事也多めに摂りますか？

回答

パフォーマンスの高いスポーツでは、トレーニングや競技の負荷に耐えるために、栄養素やエネルギーの必要量を満たすことの重要性はよく認識されています。これは、糖尿病があるアスリートにも同様です。

血糖管理に関しては、食事や間食との関連で運動のタイミングを考え、予定される運動量を見越してインスリン投与量を調整することが、血糖値を範囲内に保つために不可欠です。炭水化物の摂取量は、筋肉に燃料を供給し、血糖値が下がりすぎないようにするための主要な栄養素であるため、特に運動強度や運動時間が長くなるにつれて重要です。運動前と運動中に摂取すべき水分の種類と量をまとめた水分補給（飲水）計画を立てることも、パフォーマンスと血糖管理にとって重要です。

レース後／回復期の栄養補給は極めて重要なポイントです。激しい運動や長時間の運動（またはレース）後の最初の 1～4 時間は、栄養摂取を最大化する時間です。そこではグルコースを補給し、血糖値を最適な範囲に保ち、筋肉の修復と増強、水分補給に重点を置きます。回復食や間食は、良質な炭水化物とタンパク源に加え、水分と電解質も一緒に摂ります。インスリン感受性が亢進しているこの時期には、糖尿病があるアスリートにとって、血糖値の乱高下を最小限に抑えるために、回復食にインスリンの投与量を注意深く合わせることも不可欠です。

質問④

運動をしながら血糖値を管理する上で、どの様にして血糖値の変動を起こさない様にしていきますか？

回答

先程回答をしたとおり、運動をしながら血糖値を管理する上では、運動前後のインスリン投与の調節が必要です。血糖値の目標範囲から外れることは決して理想的なことではなく、パフォーマンスに影響する可能性があります。そのために、血糖値を管理する方法として、CGMの利用はとても有用です。私たちは、糖尿病をよりよく理解し、血糖値が目標範囲から外れる頻度を減らすために、日々このデータを収集し、そこから学んでいます。ただし、血糖値の測定方法、調節の方法、目標には個人差があるので、詳細は主治医にご相談ください。

質問⑤

運動をする上で(生活する上でもですが)血糖値上下の許容範囲はどれくらいですか？

回答

私の場合、トレーニング中およびレース中の最適な血糖値の範囲は、120~180mg/dl と考えています。この目標範囲は、糖尿病を抱えながらトレーニングやレースを行ってきたチームの経験に基づいています。しかし、これにも個人差があるため、かかりつけ医に相談をして個人に合った方法を見つけることが重要です。



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。

(当日は4名の参加者に体験いただきました。)





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選手で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