

1型糖尿病プロサイクリング選手との交流会

日時： 2025年10月20日（月） 17:00~17:45

会場： ホテルマイステイズ宇都宮 11階

演者： 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

選手： チーム ノボノルディスク サム ブランド 選手

会の要旨：

- ① ショートレクチャー：薄井 勲 先生
- ② 選手との対談：薄井 勲 先生 サム ブランド 選手
- ③ 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きませんので、ご了承ください。

子どもも大人も、患者さんもお家族も、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18日(土)~19日(日)に開催される宇都宮ジャパンカップサイクル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： 2025年**10月20日（月） 17:00**-17:45

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： **ホテルマイステイズ宇都宮**

〒321-0953 栃木県宇都宮市東宿郷2丁目4-1 電話：028-632-7777

※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

①**17:00-17:15** ショートレクチャー

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

②**17:15-17:45** 選手との対談

チーム ノボ ノルディスク選手

※当日登壇する選手は直前に決まります。



共催：JADEC(公益社団法人 日本糖尿病協会)
日本糖尿病協会 栃木県支部
ノボノルディスクファーマ株式会社



① ショートレクチャー：薄井 勲 先生

【1型糖尿病と運動】

1. インスリンの役割

- ・ インスリンは血糖値を調整するホルモンであり、肝臓・筋肉・脂肪組織に作用してブドウ糖の取り込みや貯蔵を促進する。

2. 運動の効果

- ・ 筋肉による糖の利用が促進され、短期的には血糖値の改善、長期的には筋肉量増加による代謝改善が期待される。
- ・ 有酸素運動は若年層に、筋トレは高齢者に推奨される。

3. 運動の効能

- ・ 血糖値改善以外にも、運動能力向上、内臓機能強化、脂肪減少、認知機能改善、社会的交流の促進など多岐にわたる。

4. 注意点（低血糖対策）

- ・ 運動前・中・後の補食、インスリン量の調整、血糖値のモニタリングが重要。
- ・ 基礎インスリンの完全に中止はNG。
- ・ 持続グルコースモニタリング（CGM）の活用が推奨される。

5. 事例紹介

- ・ 1型糖尿病患者（32歳女性）の運動習慣とインスリン管理の具体例を紹介。
- ・ マラソンが大好きで週3回6kmランニングされている。
- ・ マラソン前の補食、インスリン調整、運動後の血糖確認などの工夫をご紹介します。

6. チームノボノルディスクの紹介

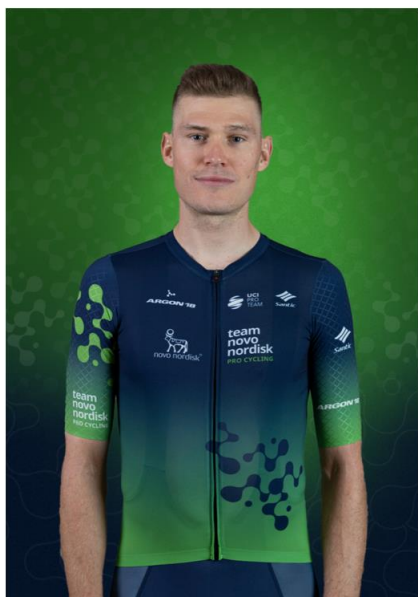
- ・ 1型糖尿病を持つプロサイクリングチーム。
- ・ サムブランド選手のご紹介。
- ・ 宇都宮ジャパンカップに毎年出場しており、糖尿病患者の希望となる存在。

②選手との対談： 薄井 勲 先生 サム ブランド 選手

5

本日のゲスト：サム ブランド選手のご紹介

Novo Nordisk®



出身国：英国,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：11年

【質問 1】

今回のジャパンカップはどのようなレースでしたか？

サム ブランド選手：

過去3回出場したことがありますが、今年も厳しいコースでした。

完走できない年(2018年)もありましたが、今年は完走できて嬉しいです、今年で一番良いレースでした。

【質問 2】

1型と診断された際のエピソードをお願いします。
また、ご家族のサポートなど印象深いできごとはありませんか？

サム ブランド選手：

家族ですが、常に私をサポートしてくれました。家族がいなければここまでくることはできなかったと思います。

ちょうど診断されたのが2001年の世界糖尿病デーに近い日だったという事もあり、体がだるい・体重が減る・喉が渇くなど以前と違う日常だなと感じました。

【質問 3】

なぜ、プロサイクリストになろうと思ったのですか？

サム ブランド選手：

1型糖尿病になる前からスポーツが大好きで、どんなスポーツでも良いからプロのスポーツ選手になりたいと考えておりました。もともとサッカーをしており、トライアスロン、サイクリングといったプロセスを得てプロサイクリストになりました。

②選手との対談： 薄井 勲 先生 サムブランド 選手

【質問 4】

サイクリングはサムブランド選手にとって良いスポーツでしょうか？

サムブランド選手：

はい。良いスポーツです。

人生本当に早いなと思っており、サイクリングをしている今があります。

ただスポーツと考えると、そのスポーツはなんでも良いと思っていて、自分が好きなものに対して日々成長していくもの、毎日ベストを出していけるもの、それが重要だと思っています。

【質問 5】

レース前やトレーニング前に行うルーチンがありますか？

サムブランド選手：

この質問に対してはとても重要な点だと考えております。レース前・トレーニング前は、血糖レベルが安定しているかを確認します。レースは4時間以上続くこともあるので、長持ちしてくれる食材を選びます。ジャパンカップの時もそうでしたが、お米ベースのような炭水化物をしっかりと取り。タンパク質には卵を食べます。エネルギーは、エネルギーバーを頻回に摂取します。

【質問 6】

レース中やレース後はどのように血糖を把握していますか？

サムブランド選手：

この数年でテクノロジーが進展してくれましたので、CGMはレース中にも確認できるというのは、私たちにとってベネフィットだなと感じております。

また、いつどのタイミングでどのくらい食べたらいいいのかというのも教えてくれるので、CGMは本当に素晴らしいものです。



②選手との対談： 薄井 勲 先生 サムブランド 選手

【質問 7】

チームノボノルディスクのほかの選手もCGMを使っていますか？

サムブランド選手：

はい。全員使っています。10年前、15年前と比較して大きな変化だなと感じており、患者さんにはできるだけCGMを使ってもらいたいと考えています。特に運動される方には使ってほしいです。

【質問 8】

サムブランド選手がこれまでに直面した一番高い壁は何ですか？

サムブランド選手：

糖尿病を持つことはとても厳しいこと。ただこれは取り除くことができないので、敵ではなく友達だと考えております。ただそれ以上に自転車に乗ることの方が大変です。いかに良いパフォーマンスを発揮できるかどうか。これは常に厳しいなと考えております。

【質問 9】

日本にいる1型糖尿病とともに生きる方にメッセージをください。

サムブランド選手：

私は糖尿病と診断されて、それが人生の中で一番良かったと今は言えます。10歳の時に診断されてそれ以降、自分の中で目標や目的を作るようにしてきました。決して簡単では無かったです。でも、家族は何なのか？社会とつながる事は何なのか？っていう生きる意味を見つけました。それらは糖尿病がなかったら見つからなかったかもしれない。1型糖尿病の皆さん、今は簡単じゃない、辛いと思う方もいるかもしれませんが、後で良くなります。私もこのように出来ているので、皆さんも夢を追い続けてください。



③記念撮影

最後は記念撮影を行いました。



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