

参考資料

📷 お手本投稿

糖尿病と笑顔で向き合う仲間たち

“自分を信じて。
成功はあなたの
手の中にある。”

Charles Planet
プロサイクリングチーム



16歳から糖尿病患者として過ごした日々は宝です！益々人生が楽しくなりました！笑顔いっぱい毎日を一歩ずつ進みます！

丸山リコさん
1型糖尿病

2015年のジャパンカップ、Team Novo Nordiskは「真に実力あるチーム」として宇都宮に帰って来ました！特に、最終周回近くまで先頭を牽引するフランスの選手の勇姿を目の当たりし、「ツール・ド・フランス出場ももうすぐ現実になる！」と確信しました！そして今年も更なる活躍を！

能勢謙介さん
1型糖尿病



これからお気に入りのインスリンペンとともに、美味しいご飯を食べて、楽しく運動して、糖尿病と仲良く暮らしたいです♪音楽に合わせて身体を動かすのが大好きなわたしの元気の秘けつは、趣味のクラシックバレエです。トウシューズを履いて爪先立ちで踊るため、フットケアにも気をつけます。

齋藤尚子さん
1型糖尿病

私は、1型糖尿病になって経験した大変さよりも、病気になったからこそその出会いや考え方に大きな価値を感じています！自分の体調や生活に合わせた治療を選びながら、笑顔で糖尿病と向き合っていきたいと思いますか？私はこれからもエアロビックというスポーツを糖尿病と共に楽しんでいきたいと思います！

大村詠一さん
1型糖尿病
エアロビック競技日本代表選手



僕は、T1N1に入り、今の選手達のように、同じ病気を持つ子供たちに勇気を持たせてあげたい。また、勇気を持たせてあげるだけでなく「糖尿病だから・・・」という考えを「糖尿病なんて関係ない！」と考えるようになりたい。僕は、T1N1の一員としてツールに出ること。どんなことがあっても諦めないで頑張ります。

大原慎人くん
1型糖尿病

胸が痛んだ2年前の診断、全てが真っ白になったのを見ています。しかし、今では病気との関わりを通して、人生が輝き始めているとさえ感じています。決して悲観することなく、笑顔を忘れないで。糖尿病を軸とした「出会い」と「機会」を大切に、最高の自分を見つけてください！

ご家族



病気は楽ではないけれど、大切なことを教えてくれました。17歳で若年2型DMを発症、食の大切さ・楽しさを伝える仕事ができ、今とても幸せです。周りの笑顔を増やすために行動すれば、自然と自分も笑顔になる。人生は一度きり、悔いのないように、笑顔と幸せが生まれる循環をみんなで作りましょう！

國枝加管さん
2型糖尿病
管理栄養士・健康食育シニアマスター

■ チーム ノボ ノルディスクについて

チーム ノボ ノルディスク公式サイト(英語)

<http://www.teamnovonordisk.com/>

チーム ノボ ノルディスク日本語紹介サイト

<http://www.club-dm.jp/tnn/>

■ Changing Diabetes® (糖尿病を克服する)について

ノボ ノルディスク社のミッションである、Changing Diabetes® (糖尿病を克服する)は、糖尿病治療目標の達成によって患者さんのより良い QOL(生活の質)を目指すものです。

具体的には、糖尿病性腎症からの透析を予防するための重症化予防プロジェクト、日本糖尿病協会や医療機関などの協力を得て 1992 年より毎年全国約 50 カ所で開催している「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」、レシピや自己管理をサポートするコンテンツを紹介した「糖尿病サイト(<http://www.club-dm.jp/>)」の配信などです。

■ 1 型糖尿病について

1 型糖尿病には、自己免疫反応の異常やウイルス感染により、すい臓の β 細胞を自分で攻撃してしまい、インスリンを出す機能を壊してしまうタイプ(自己免疫性)と原因不明のタイプ(特発性)の 2 つがあります。

いずれのタイプでも患者さんのすい臓は、自分でインスリンを分泌する力がなくなってしまいます。そのため、治療にはインスリン療法が必要です。

特徴としては、10~20 代の若い人に突然発病する場合がありますが、高齢者でも 1 型糖尿病として糖尿病を発症することがあります。

日本では、2 型糖尿病に比べ非常に発症率が低いのが特徴で、1 年間に 10 万人の中で約 1.5~2.5 人ほど、1 型糖尿病を発症するひとが存在すると言われております^{*1}。最も高い国はフィンランドで、1 年間に 10 万人の中で約 40 人ほど、1 型糖尿病を発症するひとが存在すると報告されています^{*2}。最近では、遺伝子のなかである特徴をもつ遺伝子と 1 型糖尿病との関連が認められており、1 型糖尿病の発症メカニズムの解明が期待されています。

^{*1} Kida K, et al: Incidence of type 1 diabetes mellitus in children aged 0-14 in Japan, 1986-1990, including an analysis for seasonality of onset and month of birth: JDS study. Diabet Med 17:59-63,(2000)

^{*2} The DIAMOND Project Group: Incidence and trends of childhood Type 1 diabetes worldwide 1990-1999. Diabet Med 23:857-866,(2006)

出典: [糖尿病サイト 糖尿病を知ろう](#)

■ インスリン療法について

1 型糖尿病の患者さんでは、長期にわたり良好な血糖コントロールを続けるために、頻回にインスリンを注射する強化インスリン療法を行います。具体的には強化インスリン療法では、基礎インスリンを補充するために、作用時間の長いインスリンを 1 日 1-2 回、朝や夜寝る前などに打ちます。そして、食後の急激な血糖値の上昇を抑えるために、超速効型や速効型のインスリンを、1 日 3 回、食事の前に打ちます。

出典: [糖尿病サイト ノボケア Smile](#)