

当院でMykinso Pro「腸内フローラ検査」 を受けることができます

「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがありますか？

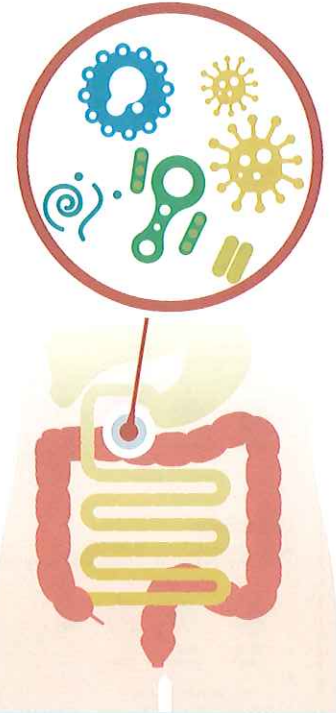
腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体で、私たちの腸内には約100兆個の細菌が住み着いています。

近年、「腸内フローラ」の構成と乱れが、私たちの健康と密接に関係していることが分かってきました。

(腸炎、大腸がん、乳がん、肥満、アレルギー、動脈硬化、糖尿病、自閉症など)

ご自身の腸内フローラバランスを知り、自分にあった生活習慣の改善を行うことが重要です。

- ✓ 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- ✓ 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- ✓ お肌のトラブルをかかえている方
- ✓ なかなかダイエットが成功しない方



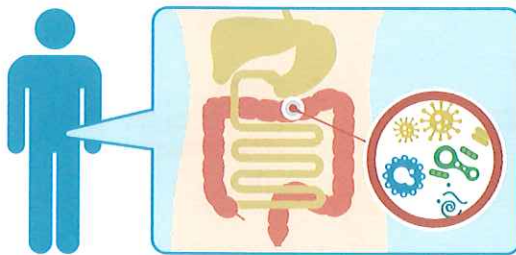
「腸内フローラ」が関係しているかもしれません
一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか？

腸内フローラ検査でわかること

ビフィズス菌 健康長寿菌 酪酸産生菌 エクオール産生菌

詳しくは裏面をご覧ください

腸内フローラ(細菌叢)とは



全身の細胞
約37兆個

腸内細菌
100兆個以上! 重さ: 1~1.5kg

腸内細菌には「一つの臓器」に匹敵するほどの働きと影響力があります!

腸内フローラ検査は自宅で簡単に、 安心して受けていただける検査です



1 詳細説明

サービスの詳細の説明をいたします



2 自宅で採便

ご自宅で検査キットを使い、便を採取します



3 ポスト投函

採便したキットを同封の返信用封筒に入れポストに投函します



4 検査結果受け取り

当院より検査結果を受け取ってください

検査費用

19,800円 (税込)

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構

倉敷中央病院附属予防医療プラザ

〒710-0056

岡山県倉敷市鶴形1-11-11

TEL: 086-422-6800

検査結果イメージ(一部)

腸内細菌の結果

腸内フローラのバランスの総合判定(腸内フローラ判定)や健康長寿菌判定、腸内フローラの観点からみた疾患リスクなどが分かります。
有用菌(ビフィズス菌、やせ菌など)や要注意菌(肥満菌、便秘関連菌など)の保有率も分かります。

PART 1 腸内フローラのバランス(概要)について

腸内フローラは、約1000種類以上の腸内細菌から構成されています。まずは、腸内フローラ全体のバランスに関する検査結果を確認しましょう。

腸内フローラ(総合)判定

腸内フローラを構成する菌のバランスをもとに、A-Fの段階で腸内環境を評価しています。D、E判定の場合は、バランス改善(プロバイオティクス)が求められるため、積極的な生活習慣改善が必要です。現時点で腸内環境に近づけるよう、A判定を目指しましょう。

E判定 バランスが高い(プロバイオティクスの多い)

コメント
有用菌が全般的に少なく、バランスが偏った腸内フローラです。生活習慣を改善して、3ヶ月~半年後を目安に再検査をおすすめします。

腸内細菌の多様性判定

腸内細菌の多様性が高いほど、理想的な腸内環境に近づきやすくなります。腸内細菌の種類が豊富で、各菌がバランスよく存在していると、多様性が高くなります。

多様性スコア:4.65

コメント
多様性が基準値に比べて低いです。日々の食生活でシンバイオティクスを摂取して、多様性を高めましょう。

健康長寿菌判定

健康長寿の人の腸内に多い、「ビフィズス菌(腸内健康菌)」と「ファーカリアケチウム(腸内健康菌)」を10種類保有していたかどうかを判定しています。各菌の詳細結果はp4「個別注目菌の割合」を参照してください。

2種とも豊富
1種のみ豊富
2種とも不足
1種のみ不足

コメント
ビフィズス菌(腸内健康菌)とファーカリアケチウム(腸内健康菌)が不足しています。p4の個別注目菌の割合を参照してください。

PART 2 腸内フローラの観点からみた疾患リスク

腸内フローラは、全身の様々な疾患と深い関わりがあります。今回の腸内フローラの結果からみた疾患リスクを把握し、特定の疾患リスクを減らすよう生活習慣の改善に繋がります。

疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)

低 中 高

コメント
腸内フローラのバランスから見た、機能性下痢 (IBS) のリスクは中程度です。p5のアドバイス参考に、日々の食生活習慣を改善しましょう。

心血管系バイオームスコア

低 中 高

コメント
高血圧の人に似た腸内フローラの傾向があるため、今後注意が必要です。p5のアドバイスを参考に、今後の生活習慣を改善していきましょう。

糖代謝系バイオームスコア

低 中 高

コメント
腸内フローラのバランスから見た、糖代謝系スコアは低いと判定されています。引き続きp5のアドバイス参考に、日々の食生活習慣を改善していきましょう。

大腸画像検査おすすめ度

低 中 高

コメント
大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されている菌(フソバクテリウム)が多く検出されました。今後、大腸内視鏡検査や大腸CT等の定期的な検査をおすすめします。

個別注目菌の割合

ここでは、「有用菌」(腸内に有益な菌)と「要注意菌」(腸内に過剰な菌)の割合を、それぞれ個別に結果を提示しています。なお、各菌の結果はすべて、今回検出されたあなたの腸内細菌全体に対する割合で示しています。

注目菌	腸内菌(割合)	結果(割合)	判定	改善ポイント
有用菌				
健康長寿菌	ファーカリアケチウム、アシタロステリス、クロストリウム	9.24%	低	0.67%~
前腸産生菌	ビフィズス菌、ビフィズス菌	1.17%	低	2.77%~
プロバイオ菌産生菌	アシタロステリス	0.00%	低	0.01%~
エクオール産生菌	アシタロステリス	0.87%	低	0.01%~
やせ菌	クリステンセラ	0.00%	低	0.13%~
アクティブ菌	フソバクテリウム、ラクトバシラス、ロゼリウム、モノロバ	0.54%	低	1.60%~
要注意菌				
不摂生菌	アシタロステリス	14.57%	高	0.00%~0.09%
エシェリア菌	エシェリア・シグナ	0.24%	高	0.00%~0.01%
肥満菌	フソバクテリウム、ラクトバシラス	14.57%	高	0.00%~2.50%
便秘関連菌	ビロフィラ	0.15%	高	0.00%~0.13%

改善アドバイス(管理栄養士監修)

腸内細菌の結果に合わせた、生活習慣の改善ポイントが分かります。アドバイスの内容はすべて管理栄養士が監修しています。検査を受けた後は、生活習慣の見直しに繋がります。

PART 4 結果別改善アドバイス

疾患別リスクに対するアドバイス

p3「腸内フローラの観点からみた疾患リスク」に対し、各疾患リスクの低い腸内フローラに近づけるためのアドバイスを記載しています。リスク判定の結果が高いほど、あなたへのアドバイスも高くなっています。

機能性下痢 (IBS) スコア

あなたへのおすすめ度 ★★★

現時点の腸内フローラでは、機能性下痢 (IBS) のリスクは中程度です。下記のような生活習慣を継続して、よりリスクの低い腸内フローラを目指しましょう。

- 適量運動 (BMI18.5以上、25未満) を継続しましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう
- 薬物やその他、腸管刺激の食材を積極的に摂取しましょう

心血管系バイオームスコア

あなたへのおすすめ度 ★★★

高血圧の人に似た腸内フローラの傾向があるため、今後注意が必要です。今後の発症リスクを下げるために、下記のような生活習慣を積極的に取り入れましょう。

- 適量運動 (BMI18.5以上、25未満) を継続しましょう
- 緑黄色野菜、牛乳・チーズ、未精製穀物 (玄米、雑穀米等) の食材を積極的に摂取しましょう

糖代謝系バイオームスコア

あなたへのおすすめ度 ☆☆☆

現時点の腸内フローラでは、糖尿病のリスクは低いと考えられます。現状を維持するために、引き続き下記のような生活習慣を継続しましょう。

- 適量運動 (BMI18.5以上、25未満) を継続しましょう
- 日々の食生活で、牛乳・チーズ等の食材を積極的に取り入れましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう

大腸画像検査おすすめ度

あなたへのおすすめ度 ★★★

大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されている菌(フソバクテリウム)が多く検出されました。下記のような生活習慣を継続して、リスクの低い腸内フローラを目指しましょう。

- 果物、ヨーグルト・乳酸菌飲料、牛乳・チーズ、大豆製品、未精製穀物 (玄米、雑穀米等) の食材を積極的に摂取しましょう
- 喫煙、飲酒習慣の改善をしましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう
- 適量運動 (BMI18.5以上、25未満) を継続しましょう

個別注目菌 (有用菌)

改善ポイントトップ3

p4の個別注目菌 (有用菌) の結果を改善するために、あなたにとって特におすすめの、具体的な改善方法やアドバイス上位3項目です。

- 果物の摂取**
果物には、腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維や糖アルコールが含まれています。特に旬を迎えた果物は、栄養価が高い傾向にあります。1日1品の果物が理想的な摂取です。
この生活習慣で改善できる菌
・アクティブ菌 (ラクタシバ) ・やせ菌 (クリステンセラ) ・アクティブ菌 (ロゼリウム) ・アクティブ菌 (モノロバ)
- 運動**
適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な腸蠕動にも繋がります。マイクンソーテータでは、週に60分以上運動している人がどの菌が安定傾向にあります。
この生活習慣で改善できる菌
・アクティブ菌 (ラクタシバ) ・アクティブ菌 (ロゼリウム) ・前腸産生菌 (ビフィズス菌) ・アクティブ菌 (フソバクテリウム) ・アクティブ菌 (モノロバ)
- 牛乳・チーズの摂取**
牛乳やチーズには、腸内細菌のエサとなるオリゴ糖が含まれています。マイクンソーテータでは、牛乳・チーズの摂取頻度が高いほどビフィズス菌の保有率が高い、というデータもあります。
この生活習慣で改善できる菌
・前腸産生菌 (ビフィズス菌) ・やせ菌 (クリステンセラ) ・アクティブ菌 (モノロバ)

個別注目菌 (要注意菌)

改善ポイントトップ3

p4の個別注目菌 (要注意菌) の結果を改善するために、あなたにとって特におすすめの、具体的な改善方法やアドバイス上位3項目です。

- ヨーグルト・乳酸菌飲料の摂取**
ヨーグルトや乳酸菌飲料は、腸内細菌と強く関与した食品(プロバイオティクス)です。腸内に定着しにくい傾向があるため、継続的に摂取するように心がけましょう。
この生活習慣で改善できる菌
・不摂生菌 (アシタロステリス) ・肥満菌 (フソバクテリウム) ・肥満菌 (メガスファエラ) ・便秘関連菌 (ビロフィラ)
- 果物の摂取**
果物には、腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維や糖アルコールが含まれています。特に旬を迎えた果物は、栄養価が高い傾向にあります。1日1品の果物が理想的な摂取です。
この生活習慣で改善できる菌
・不摂生菌 (アシタロステリス) ・肥満菌 (フソバクテリウム) ・肥満菌 (メガスファエラ) ・便秘関連菌 (ビロフィラ)
- 玄米雑穀米の摂取**
玄米や雑穀米などの未精製穀物には、腸内細菌のエサとなる食物繊維が、精製穀物より多く含まれます。玄米や雑穀米、全粒粉(小麦)を積極的に摂取するように心がけましょう。
この生活習慣で改善できる菌
・不摂生菌 (アシタロステリス) ・肥満菌 (フソバクテリウム) ・エシェリア菌 (エシェリア・シグナ) ・便秘関連菌 (ビロフィラ)

腸内フローラのバランスは、生活習慣や加齢などで変化します。定期的に検査を受けることで、良好な腸内環境を維持するコツが分かり、全身の健康維持や疾患予防に繋がります。ぜひ、1年に1度は腸内フローラ検査を受けましょう！

