

おなかの調子が悪い

ダイエット美容が気になる

肌荒れアレルギーが気になる

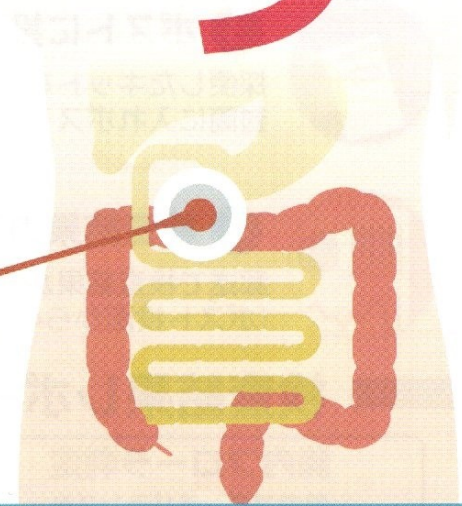


そのおなかのお悩み

# 腸内フローラ

のせいかも？

あなたにぴったりの生活習慣のアドバイスレポートをお送りします！



腸内フローラを調べる遺伝子検査  
通院不要、ご自宅で検査できます

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100兆個以上の細菌がすみついています。腸内フローラのバランスが、全身の健康状態や疾患と密接な関係があることが、様々な研究で分かってきています。

定期的に腸内フローラの状態を調べ、自分に最適な生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

—こんな方におすすめの検査です—

お腹の症状でお悩みの方や  
大腸がんが心配な方



ダイエットでお悩みの方や  
肥満菌・やせ菌を調べたい方



肌荒れ・アレルギーが  
気になる方



健康長寿菌を調べたい方



本検査のみの受診することも可能です。詳しくは、下記までお問い合わせください。

東京通信病院 人間ドックセンター

住所：東京都千代田区富士見2-14-23 電話：03-5214-7167、7055

検査費用

17,600 円(税込)

# 自宅で行う検査です。

# よくあるご質問

- 
**① 検査キットの受け取り**  
 施設から検査キットをお受け取りください
- 
**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 ポストに投函**  
 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 検査結果の受け取り**  
 郵送で検査結果が返却されます(ポスト投函から4~6週間)

- Q** 検査を受けられない人はいますか？  
**A** 抗生物質服用中や生理中は採便をお控えください。抗生物質を服用した場合は、服用終了後、1ヶ月程度期間を空けて採便してください。
- Q** 検査ができない便の状態はありますか？  
**A** コロコロした固い便や、水のような水様便でも検査は可能です。できるだけいつもと同じ状態の便を採取していただくことをおすすめします。
- Q** どのくらいの頻度で再検査すれば良いですか？  
**A** 半年に1回~1年に1回、再検査することが望ましいです。
- Q** 前日の食事の影響はありますか？  
**A** 前日の食事などはほとんど影響を及ぼしませんので、日頃の食生活のまま検査をしていただくことをおすすめしております。

# 検査結果レポートイメージ (一部抜粋)

### 腸内フローラ判定

腸内フローラバランスを5段階で評価します。

**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100兆個以上の腸内細菌から構成されています。健康は、腸内フローラ全体のバランスと多様性を確認しましょう。

**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ち、A~Eの5段階で腸内環境を評価しています。

**E** 判定(判定: 判定)

**コメント**  
 有用菌が全体的に少なく、バランスが崩れた腸内フローラです。生活習慣を改善して、3ヶ月~半年後を目処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、健康的な腸内環境に近づけやすくなります。腸内細菌の種類が高くて、多様性が低いほど、多様性が低くなります。

多様性スコア: 5.81

**コメント**  
 多様性は平均的です。今より更に多様性を高めたい場合は、シンバイオティクスを日頃の食事で意識しましょう。

**健康長寿菌判定**

健康長寿者の人の腸内に多い、「ビフィズス菌(腸内細菌)」と「フェーカリバクテリウム属(腸内細菌)」を十分量保有しているかどうか判定します。※各菌の健康効果はA「個別注目菌の割合」を参照してください。

2種とも豊富  
1種のみ不足  
2種とも不足

**コメント**  
 ビフィズス菌(腸内細菌)が不足気味です。Aの個別注目菌の割合を確認しましょう。

### 疾患別リスク判定

糖尿病、高血圧、大腸がんなどの腸内細菌からみた疾患リスクがわかります。

**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、全体的な健康と強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、疾患の発症リスクを減らすような生活習慣の改善に役立てましょう。

**疾患別リスク判定**

**機能性下痢 (IBS)**

腸内フローラのバランスから見た、機能性下痢(IBS)のリスクは低いと判定されました。引き続き生活習慣を改善しましょう。

**血圧系バイオマーカースコア**

高血圧のリスクを低く保つためには、腸内フローラを改善することが重要です。日々の生活習慣を改善していきましょう。

カテゴリ	注目菌	腸内フローラ(%)	健康長寿者(%)
腸内フローラ	腸内フローラ	9.24%	5.67%
	腸内フローラ	1.17%	1.78%
	腸内フローラ	0.00%	0.61%
有用菌	腸内フローラ	0.57%	0.61%
	腸内フローラ	0.00%	0.19%

### 改善アドバイス

不足している有用菌の増やし方や、要注意菌の改善方法などがわかります。

**個別注目菌(有用菌)**

**改善ポイントTOP3**

4の個別注目菌(有用菌)の結果を改善するために、あなたにとっておすすめの、具体的な改善方法やアドバイスをお伝えします。

- 果物の摂取**  
 腸内環境を整えるためには、腸内環境を整えるための腸内フローラが重要です。特に果物を摂ることは、腸内環境を整えるのに効果的です。1日1品の果物を積極的に摂取しましょう。
- 運動**  
 適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、健康に必要な腸内フローラにも効果的です。マイケンデータでは、週に60分以上運動している人は注意菌が安定傾向にあります。
- 牛乳・チーズの摂取**  
 牛乳やチーズには、腸内環境を整えるのに効果的な菌が含まれています。マイケンデータでは、牛乳・チーズの摂取頻度が高いほど、腸内環境の改善効果が高い、というデータがあります。

### 健康長寿菌判定

元気な高齢者の方に多い菌を3段階で判定します。

### 有用菌/要注意菌の割合

良い働きをしている有用菌や、悪い働きをしている要注意菌の割合がわかります。

**ご利用者様より大好評!!**

腸内フローラ検査を受けた方へ

## 腸活ご相談コール

管理栄養士に無料で直接検査結果の相談ができる「腸活ご相談コール」も完備しており安心です



当院が採用している腸内フローラ検査は、医療機関向け「Mykisno Gut V4」になります。Amazonで販売されている腸内フローラ検査は一般向けの簡易版の腸内フローラ検査になります。

医療機関向け 検査結果項目→18項目 結果に対する個別アドバイス→有 一般向け 検査結果項目→6項目 結果に対する個別アドバイス→無