

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。

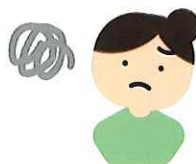
—こんな方におすすめの検査です—

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。

2024年4月1日からご提供価格を変更いたしました。

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。

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。

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。

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~E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)が推奨されるため、積極的な生活習慣の改善が必要です。理想的な腸内環境に近づけよう、A判定を目指しましょう。

E バランスが悪い判定 (ディスバイオーシスの強い)

コメント
有用菌が全般的に少なく、バランスが悪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。

前回: D 今回: -

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、各菌がバランス良く存在していると、多様性が高くなります。

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られるよう、プロバイオティクスを積極的に摂取しましょう。

前回: 低い (4.55) 今回: -

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(群)産生菌」と「ファーカリアバクテリウム属(腸産生菌)」を十分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p.4「個別注目菌の割合」を参照してください。

コメント
ビフィズス菌(群)産生菌が不足しています。p.4の個別注目菌の結果を確認しましょう。

前回: 2個とも豊富 今回: 2個とも不足

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各疾患リスクを確認し、自家の疾患リスクを減らせるよう生活習慣の改善に努めましょう。

疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)

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)のリスクは低いと考えられます。引き続きp.5のような生活習慣を継続しましょう。

前回: 低 今回: -

血圧系ディスバイオーシスコア

コメント
高血圧の人に似た腸内フローラの特徴のため、今後注意が必要です。p.5のアドバイスを参考に、今後生活習慣を改善していきましょう。

前回: 低 今回: -

カテゴリー	菌名	菌の割合(%)	疾患別リスク
腸産生菌	ファーカリアバクテリウム属(腸産生菌)	9.24%	1.87%~
	ビフィズス菌(群)産生菌	1.17%	3.79%~
プロバイオ菌産生菌	ディファスター	0.00%	0.01%~
	エクオール産生菌	0.87%	0.01%~
やせ菌	クリステンセラ	0.00%	0.01%~

個別注目菌 (有用菌)

改善ポイント トップ3

p.4の個別注目菌 (有用菌)の結果を改善するために、あなただけにとって特におすすめの、具体的な改善方法やプロバイオティクスを推奨しています。

1 果物の摂取

果物には、腸内細菌のエサとなる有用菌を増やす効果や、腸内環境を整える効果があります。マイクソンデータでは、週に6.0分以上運動している人はほぼ全て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 (ラクノスピラ)
- やせ菌 (クリステンセラ)
- アクティブ菌 (ロゼリア)
- アクティブ菌 (モングロバ)

2 運動

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な腸内作りにも繋がります。マイクソンデータでは、週に6.0分以上運動している人はほぼ全て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 (ラクノスピラ)
- アクティブ菌 (ロゼリア)
- 腸産生菌 (ビフィズス)
- アクティブ菌 (クリステンセラ)
- アクティブ菌 (モングロバ)

3 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菌が含まれています。マイクソンデータでは、牛乳・チーズの摂取量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

- 腸産生菌 (ビフィズス)
- やせ菌 (クリステンセラ)
- アクティブ菌 (モングロバ)

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



本院が採用している腸内フローラ検査は、医療機関向け「Mykiso 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検査項目当が異なる腸内フローラ検査になります。

医療機関向け

疾患別リスク判定⇒有

腸活ご相談コール⇒有

一般向け

疾患別リスク判定⇒なし

腸活ご相談コール⇒なし