おなかの
調子が悪い

ダイエット
美容が気になる

免疫機能を
高めたい

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！

検査費用　19,800円(税込)

ご自宅でできる便検査で、腸内環境をお調べします。

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。

ーこんな方におすすめの検査ですー

お腹の症状でお悩みの方や
大腸がんが心配な方

お肌のお悩みや
更年期障害でお悩みの方

忙しくて生活が乱れがちの方

免疫機能を高めたい方

医療法人徳洲会
岸和田徳洲会病院
KISHIWADA TOKUSHUKAI HOSPITAL

自宅で行う検査です。

① 検査キットの受け取り

健康診断当日に受付で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

健診機関から検査結果が返却されます(ポスト投函から6週間前後)

よくあるご質問

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勧めします。

Q 疾患についてわかりますか？

A 疾患についてはわかりませんが、腸内フローラは様々な疾患との関係性があると言われており、腸内フローラを整えておくことは重要です。

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勧めしております。

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概要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5段階で腸内環境を評価しています。
D、E判定の場合は、バランス崩壊（ディスバイオーシス）が疑われるため、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るよう、A判定を目指しましょう。

E 判定　バランスが悪い（ディスバイオーシスの疑い）

前回：D　前々回：　-

コメント
有用菌が全段的に少なく、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、各菌がバランス良く存在していると、多様性が高くなります。

高い(良好)　平均的　低い

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、シンバイオティクスを日頃の食事で意識しましょう。

前回：低い（4.55）　前々回：　-

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(酢酸産生菌)」と「フィーカリバクテリウム属(酪酸産生菌)」を十分量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。

2種とも豊富　1種のみ不足気味　2種とも不足気味

コメント
ビフィズス菌(酢酸産生菌)が不足気味です。
p.4の個別注目菌の結果を確認しましょう。

前回：2種とも豊富　前々回：　-

疾患リスク判定

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、将来の疾患リスクを減らせるよう生活習慣の見直しに繋げましょう。
※あくまでも腸内フローラの観点のみから判定した疾患リスクであり、病気点での疾患の診断や今後の発症に直結するものではありません。
疾患の発症には腸内環境以外の様々な要因も関わっているため、予防や治療にはそれらの要因も踏まえた総合的な観点が必要です。

疾患別リスク判定

機能性下痢（IBS）
低　中　高
前回：低　前々回：　-
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推奨しましょう。

血圧系ディスバイオーシススコア
低　中　高
前回：低　前々回：　-
コメント
高血圧の人に似た腸内フローラの特徴があるため、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。

カテゴリ	検査項目	腸内訳(属レベル)	結果(割合)	前回 前々回	判定値(良好)
有用菌	酪酸産生菌	フィーカリバクテリウム アナエロスティペス クロストリジウム	9.24%	今回	8.67%～
	酢酸産生菌	ビフィドバクテリウム（ビフィズス菌）	1.17%	今回	2.79%～
	プロピオン酸産生菌	ディアリスター	0.00%	今回	0.01%～
	エクオール産生菌	アドレクルーツィア スラッキア	0.87%	今回	0.01%～
	やせ菌	クリステンセネラ	0.00%	今回	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 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、
あなたにとって特におすすめの、具体的な改善実践方法やアドバイス上位3項目です。

1 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習慣です。
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（クリステンセネラ科）
- アクティブ菌（ロゼブリア）
- アクティブ菌（モノグロバス）

2 運動
適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な筋肉作りにも繋がります。マイキンソーデータでは、週に６０分以上運動している人ほど菌叢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（ロゼブリア）
- 酢酸産生菌（ビフィズス菌）
- アクティブ菌（ブチリシコッカス）
- アクティブ菌（モノグロバス）

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オリゴ糖が含まれています。マイキンソーデータでは、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
- 酢酸産生菌（ビフィズス菌）
- やせ菌（クリステンセネラ科）
- アクティブ菌（モノグロバス）

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

管理栄養士監修による腸内細菌を良くする為の生活習慣改善アドバイスがレポート内にありますので、ご自身の生活習慣改善にお役に立ていただけます。