

【腸内フローラ検査とは】

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 100 兆個以上の細菌が住み着いています。

近年、「腸内フローラ」が私たちの健康に密接に関係している事が研究で解明されており、腸内フローラの乱れにより様々な病気にかかる危険が高まることも分かってまいりました。

(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することが重要です。

【こんな方におすすめの検査です】

- ・下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- ・生活習慣病が気になる方
- ・免疫機能を高めたい方
- ・ダイエットや美容に関心のある方

■腸内フローラ検査でわかること

- ・腸内フローラ判定 (腸内フローラの良し悪しのスコア)
- ・多様性判定 (腸内フローラの菌の種類の多さの指標)
- ・健康長寿菌判定 (健康長寿の方に多い菌の指標)
- ・機能性下痢リスク判定 (下痢型 IBS (過敏性腸症候群) のリスク判定)
- ・血圧計ディスバイオーシススコア判定 (高血圧のリスク判定)
- ・糖代謝系ディスバイオーシス判定 (糖尿病のリスク判定)
- ・大腸画像検査おすすめ度 (大腸がんのリスク判定)
- ・有用菌の割合
- ・要注意菌の割合
- ・改善方法のアドバイス



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、バランス指標(ディスバイオーシス)が変動するため、機能的な生活習慣の改善が必要です。定期的な腸内環境測定をおすすめします。A判定を目指しましょう。

E判定 バランスが悪い判定 (ディスバイオーシスの高い)

コメント: 有用菌が全体的に少なく、バランスが悪化し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ほど、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、シンバイオティクスを日々の食事で意識しましょう。

健康長寿菌判定

健康長寿の人の腸内に多い、「フィズス菌(乳酸菌産生菌)」と「ファーリバリタリウム属(乳酸菌産生菌)」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

前測: 2種とも豊富 前々測: -

個別注目菌の割合

ここでは、「有用菌」(腸内に十分保有していることが望ましい菌)や、「要注意菌」(腸内には多すぎないほうが望ましい菌)について、それぞれの菌の割合の結果を示しています。なお、各菌の結果はすべて、今回検査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。

カテゴリー	細菌名	菌の割合(レベル)	結果(割合)	目標	標準範囲
有用菌	腸菌産生菌	ファーリバリタリウム属、アキバクテリウム属、ロストスピラ属	3.31%	↑	1.90% ~ 15.98%
	酢酸産生菌	ビフィバクテリウム (ビフィズス菌)	1.18%	↑	0.19% ~ 8.86%
	プロピオン産生菌	ディアクスター	0.02%	↓	0.01% ~ 2.63%
	エウオール産生菌	アクリノバクテリウム、スラキア	0.01%	↓	0.00% ~ 0.81%
	やせ菌	クリスタルセキ	0.00%	↓	0.00% ~ 0.74%
	アクティブ菌	プロピオンバクテリウム、ロストスピラ属、モノスピラ属	5.41%	↑	0.84% ~ 4.49%
要注意菌	不潔生菌	ファーリバリタリウム属	11.05%	↑	0.00% ~ 3.10%
	エシェリキア属	エシェリキア属	0.00%	↓	0.00% ~ 1.14%
	腸球菌	ファーリバリタリウム属、ロストスピラ属、メネフィス属	12.35%	↑	0.00% ~ 0.79%
	便秘関連菌	ビフィバクテリウム	0.26%	↑	0.00% ~ 0.70%

個別菌 (有用菌)

改善ポイント トップ 3

p-4の個別菌 (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改善ポイント上位3項目の具体的な実践方法やアドバイスです。

- 海藻類の摂取**
海藻類には腸内細菌のエサとなり、良い菌を増やす働きのある、水溶性食物繊維が豊富に含まれています。味噌やサラダなどに取り入れて、毎日摂るように意識しましょう。
この生活習慣で改善できる菌: やせ菌 (クリスタルセキ属)
- 漬物類の摂取**
漬物には腸内細菌として働く乳酸菌や酢酸菌が含まれます。ただし、塩分の摂りすぎには注意しましょう。(目安は小皿1つ分/日)
この生活習慣で改善できる菌: 腸菌産生菌 (ビフィバクテリウム属)
- きのこ類の摂取**
腸内細菌のエサや材料となる食物繊維が豊富に含まれる、キノコ類は有効です。味噌やサラダ、サラダ等で1日1回は摂るよう意識してみましょう。
この生活習慣で改善できる菌: やせ菌 (クリスタルセキ属)、アクティブ菌

検査結果サンプル（一部抜粋）

■ 検査の方法

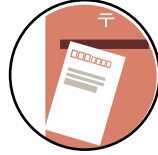
検査は被験者のご自宅での採便となります。ご自身のタイミングで採便をしていただくので負担が少なく検査可能です。検査をご希望の方は医師またはスタッフにお声掛けいただき、検査キットを受け取ってください。



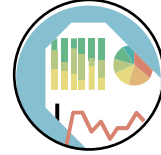
① アンケート・同意書
記入



② 採便



③ ポスト投函



④ 検査結果解説

【良い腸内フローラを育てるためには】

腸内フローラは食事をはじめとする生活習慣の影響を大きく受けています。腸内フローラ検査を実施したあとは、これまでの生活習慣を振り返り、できることから取り入れて食事改善、生活習慣改善を行います。当院では医師が検査結果をふまえてアドバイスをします。また、お持ち帰り用に検査結果の解説や生活習慣アドバイスが載った検査結果ガイドの冊子もお渡ししますので、ご自宅でも参考にしてご覧ください。

