

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

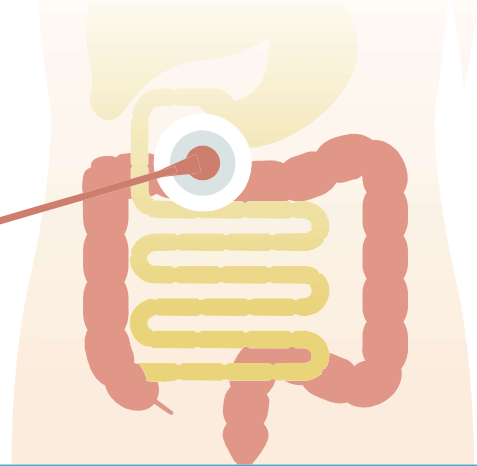


そのおなかのお悩み

# 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！



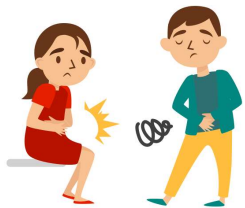
ご自宅でできる便検査で、  
腸内フローラをお調べします

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。

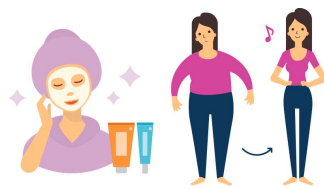
定期的に腸内フローラの状態を調べ、自分に最適な生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

—こんな方におすすめの検査です—

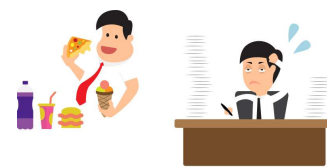
お腹の症状でお悩みの方や  
大腸がんが心配な方



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



公立学校共済組合 関東中央病院

Kanto Central Hospital of the Mutual Aid Association of Public School Teachers

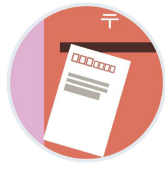
# 自宅で行う検査です。



**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**  
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)

## 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、バランス改善(ディスバイオーシス)が疑われるため、継続的な生活習慣の改善が必要で、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)  
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こと、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。今よりも多様性を高めるよう、シジミハイチウスを日頃の食事で意識しましょう。

#### 健康長寿菌判定

健康長寿の人の腸内に多い、「ビフィズス菌(酪酸産生菌)」と「ファーミコバクテリウム菌(酢酸産生菌)」を十分量保持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。

コメント: ビフィズス菌(酪酸産生菌)が不足気味です。p4の個別注目菌の結果を確認しましょう。

### 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がります。

※あくまで腸内フローラ一つの観点から判定した疾患リスクであり、検査までの食事の影響や検査後の食生活に注意する必要があります。医師の診断に準じた検査結果の解釈や医師の指示に従ってください。

#### 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) のリスクは低いと考えられます。引き続きp.6のような生活習慣を継続しましょう。

#### 血圧系ディスバイオーシスコア

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	菌の割合(%)	傾向(割合)	判定(割合)
腸内細菌	酪酸産生菌	9.24%	高血圧傾向	8.67%~
	酢酸産生菌	1.17%	高血圧傾向	2.39%~
	プロピオン酸産生菌	0.00%	高血圧傾向	0.03%~
有用菌	エクオール産生菌	0.87%	高血圧傾向	0.03%~
	やせ菌	0.00%	高血圧傾向	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

#### 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品の果物を理想的な習慣です。

#### この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌 (ラクタシバ)
- やせ菌 (クリステンセラ)
- アクティブ菌 (ロゼバリア)
- アクティブ菌 (モノクロバ)

#### 2 運動

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な腸内運動にも繋がります。マイキンソーダーでは、週に60分以上運動している人は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 (ラクタシバ)
- アクティブ菌 (ロゼバリア)
- 酢酸産生菌 (ビフィズス菌)
- アクティブ菌 (フチリシコックス)
- アクティブ菌 (モノクロバ)

#### 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オリゴ糖が含まれています。マイキンソーダーでは、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 (クリステンセラ)
- アクティブ菌 (モノクロバ)

### 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

良い動きをしている有用菌や、悪い動きをしている要注意菌の割合がわかります。



こちらのQRコードより腸内フローラ検査の詳細について確認できます。



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。