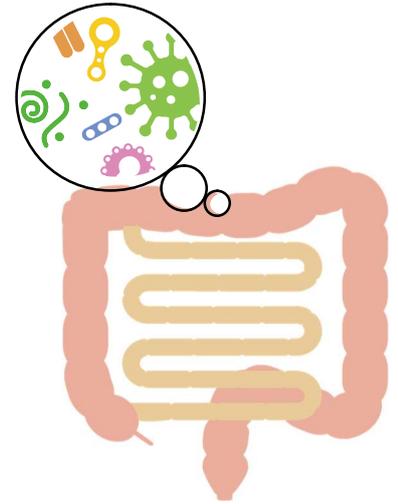


【腸内フローラとは】

人間の腸内には多種多様な細菌が生息しています。たくさんの細菌が住んでいる様子が「お花畑（[英]flora）」に見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。細菌たちには「エネルギー産生」、短鎖脂肪酸・ビタミン類・セロトニンなどの「物質代謝」や「免疫調整」「感染症予防」「肥満予防」など様々な働きがあります。



【腸内フローラ検査を行うことのメリット】

国内外の研究によって腸に関わる疾患（大腸がん、潰瘍性大腸炎など）の他に肝臓がん、糖尿病、アレルギー、鬱、リウマチ、認知症などの様々な疾患と腸内フローラの関連も分かっています。

腸内フローラ検査を実施することにより自身の腸内フローラを可視化し、自分の腸内フローラに合った腸活をすることで、より一層、腸活の効果を得られるようになります。

■ 腸内フローラ検査でわかること

- ・ 腸内フローラ判定（多様性、短鎖脂肪酸、腸管免疫、口腔常在菌）
- ・ 大腸画像検査おすすめ度
- ・ 健康長寿菌判定
- ・ 腸内フローラの構成
- ・ ダイエットや美容に関すること（太りやすさ、やせ菌、エクオール産生菌）
- ・ 生活習慣の改善ポイント
- ・ 管理栄養士からのアドバイスコメント



サイキン タロウ 様
ネットID
採取日：2019年02月17日

1963年5月10日

あなたの腸内フローラ判定

腸内フローラ（細菌叢）を構成する各菌の特性より関連づけられた4つの指標（多様性、短鎖脂肪酸、腸管免疫、口腔常在菌）から、腸内細菌を構成する菌のバランスを算出し、腸内環境の良し悪しを総合的に判定するものです。結果はA,B,C,D,Eの5段階評価です。D判定はディスバイオーシス予備軍、F判定は腸内細菌叢のバランス崩壊が起きているディスバイオーシス状態と判定されます。

D
判定

ややバランスが悪い

多様性および短鎖脂肪酸ともに平均的ですが、一部の菌種がやや少ないため、菌種構成の改善が考えられます。

多様性指標: D

短鎖脂肪酸指標: A

腸管免疫指標: C

口腔常在菌指標: E

大腸画像検査おすすめ度

追加検査をおすすめします
(おすすめ度: 高)

理由: 新々回:

大腸がん患者の腸内細菌叢に多いとされる「フソバクテリウム属」の含まれる割合が50%以上となる場合に「リスクあり」として注意喚起を行っており、大腸内視鏡や大腸口などの検査実施が推奨されています。

腸内細菌の多様性

5.78

多様性は平均的です

理由: 新々回:

腸内細菌叢中に多様な機能をもつ菌がバランスよく存在していることを数値化したものです。数値が高くなるほど多様な菌種が豊富に考えられており、健康な成人は5〜7くらいです。

健康長寿菌判定

B

長寿菌は平均的です

理由: 新々回:

長寿の方によく、健康維持に関わりが深いといわれている菌のバランスをABCDEF段階で評価しています。

腸内細菌叢の組成（門レベル）

人間の腸内細菌叢は非常に多様な菌種から構成される複雑な生態系です。一方で、存在する菌の分布には大きな偏りがあり、主として、バクテロイデーテス門、アクチノバクテリア門、ファーミキューテス門、プロトゾオバクテリア門の4つの門に属する菌で構成されています。

	平均	今回	前回	前々回
バクテロイデーテス門 ※腸内細菌叢の非常に多様な菌種の代表格。腸内免疫に重要な役割を果たしていると考えられています。	40.25%	41.37%	-	-
ファーミキューテス門 糖玉として知られる「乳酸菌」と呼ばれる菌グループや、糖玉菌の代表格である「ウェルシュ菌」など、多様な菌種が含まれます。	46.44%	37.71%	-	-
アクチノバクテリア門 糖玉として有名な「ヒフィス菌」はここに含まれます。	5.69%	4.45%	-	-
プロトゾオバクテリア門 腸内細菌として有名な「大腸菌」や、「ヒロウ菌」、「カンピロバクター属」などが含まれます。	6.54%	5.5%	-	-
フソバクテリア門 大腸がん発症リスクのバイオマーカーとして知られる「フソバクテリア属」が属する門です。	0.72%	10.94%	-	-
シネルギステス門、レンティスファエラ門、その他 検出している人はいずれも少ない門です。	0.36%	0.03%	-	-

前回からの組成の変化

平均

今回

前回

前々回

(%) 100
80
60
40
20
0

2019/02/17

あなたの生活習慣評価

検査時のMykinso問診票でご回答いただいた内容を反映しています。

食事

運動

睡眠時間

飲酒頻度

今日

前回

前々回

	今日	前回	前々回
食事	C 比較的良好	-	-
運動	E 要改善	-	-
睡眠時間	C 比較的充足	-	-
飲酒頻度	D 高心	-	-
タバコ	E 禁煙推奨	-	-

面のなまえの豆知識 一生物分類学入門

全ての生物は、「界・門・綱・目・科・属・種」という7段階の階層（階級と呼ぶ）で分類される。各階級は、生物の持つ特徴ごとに複数のカテゴリ（分類群と呼ぶ）に分けられる。また、「界」の階級で生物群に分けられるが、「門」の階級でさらに動物界、植物界、菌界などに分けられる。上位の階級の分類群から分けられるように下位の階級の分類群が存在し、下位の階級になるほどより細かい特徴によって分類される。

詳しくは→<https://lab.mykinso.com/chik/1classification/>

	【綱】セフィコス界	【綱】ヒト
界	真性細菌界	動物界
門	放線菌門	脊索動物門
綱	放線菌綱	哺乳綱
目	バクテロイデーテス目	サル目
科	バクテロイデーテス科	ヒト科
属	バクテロイデーテス属	ヒト属
種	B. bifidum, B. bifidus など	サピエンシス種

検査結果サンプル（一部抜粋）

■ 検査の方法

検査はご自宅での検便となります。ご自身のタイミングで検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 質問票・同意書
記入



② 採便



③ ポスト投函



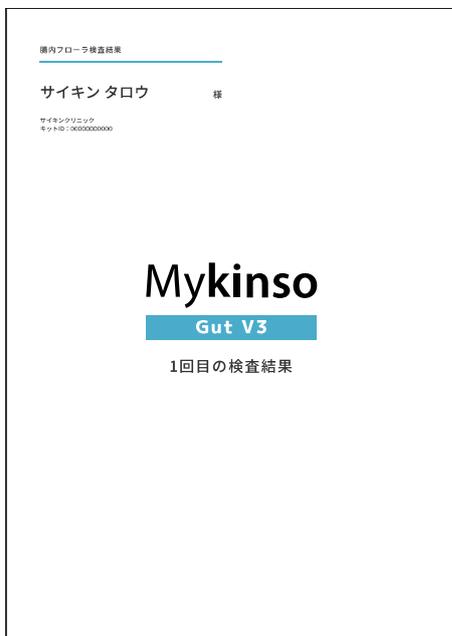
④ 検査結果解説

【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、生活習慣改善を行うことが大切です。検査結果レポートには、管理栄養士からの個別アドバイスがのっています。

また、検査結果返却の際、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。

また被検者さま向けの「腸活ご相談コール」もごございます。検査結果に関するご質問・ご相談をサイキンソーの管理栄養士がお答え致します。



検査結果冊子



検査結果ガイド冊子

【検査費用】

本検査は自費（保険適用外）となります。詳しくは当院スタッフまでお尋ねください。