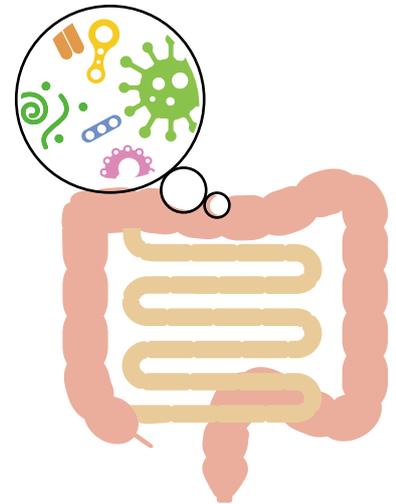


## 【腸内フローラ検査とは】

私達、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。



## 【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、ご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**

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群、E判定は腸内細菌叢のバランス改善が図られているディスバイオーシス状態と判定されます。

キットID  
採取日：2019年02月17日

**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。

**D 判定** ややバランスが悪い

多様性および腸管免疫ともに平均的ですが、一部の菌種がやや少ないため、薬学的な改善の余地があると考えられます。

**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）

追加理由：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菌の割合は、上記より平均的に「低水準」として診断後記を伴っており、大腸内腫瘍や大腸口などの検査受診を推奨しております。

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

**5.78**

多様性は平均的です

追加理由：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、数値が高ければ多様性が高く良いと考えられており、健康な成人は6〜10くらいです。

健康長寿菌判定

**B**

長寿菌は平均的です

追加理由：新々回：-

長寿菌の方が多い、腸管免疫に特に優れが深いとされている菌のバランスをABCの段階で評価しています。

**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。

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

**菌のなまの豆知識 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」の階層で生物群に分けられるが、「門」の階級でさらに区別する。動物群門などに分けられるように、上位の階級の分類群から区分さ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/chikik/classification/>

【例】バクテリウム	【例】ヒト	
界	真核生物界	動物界
門	動物門	哺乳綱
綱	哺乳綱	哺乳綱
目	プロキモトリス目	サル目
科	ヒト科	ヒト科
属	ヒト属	ヒト属
種	Homo sapiens など	サピエンシス種

**腸内細菌叢の組成（門レベル）**

	平均	今回	前回	前々回
バクテロイデーテス門	40.25%	41.37%	-	-
ファーミキューテス門	46.44%	37.71%	-	-
アクチノバクテリア門	5.69%	4.45%	-	-
プロトゾバクテリア門	6.54%	5.5%	-	-
フソバクテリア門	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	0.36%	0.03%	-	-

前回からの組成の変化

## 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。



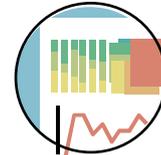
① アンケート・同意書  
記入



② 採便



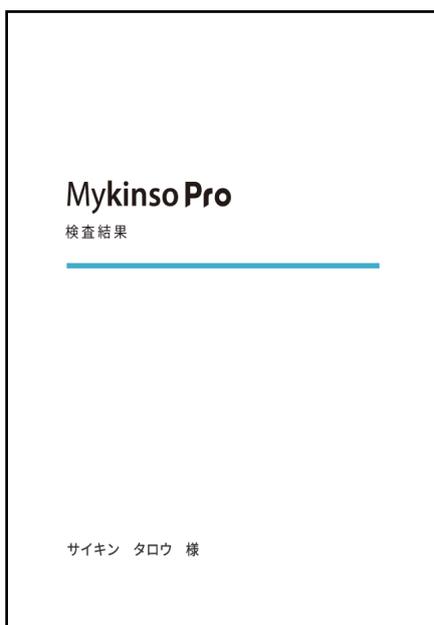
③ ポスト投函



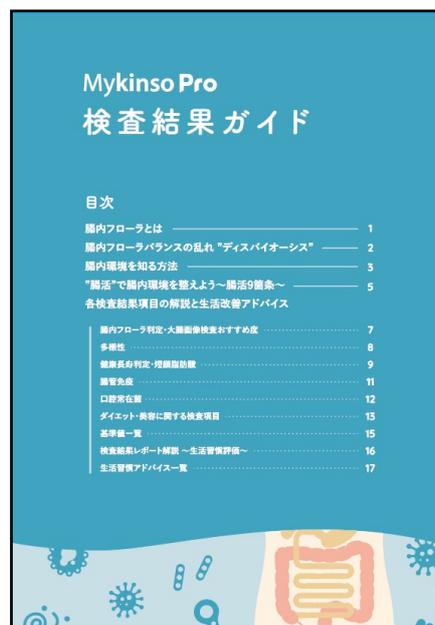
④ 検査結果解説

### 【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。当院では医師または管理栄養士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。



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。