

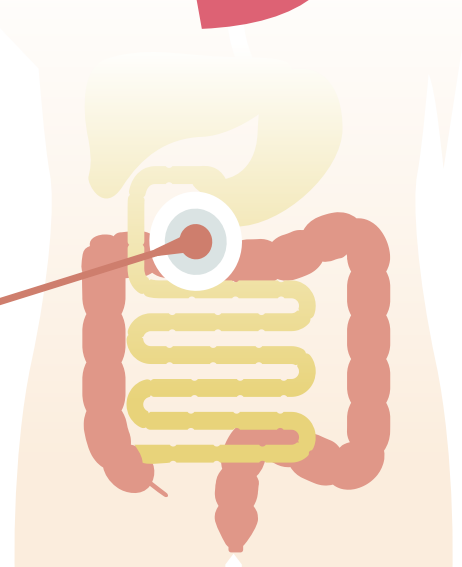
おなかのお悩み

腸内フローラ

のせいかも？

腸内フローラ検査単独でも
受けられるようになりました！

15,200円(税込)



健診・人間ドックと一緒に

2023年度 特別料金

通常 **15,950円** (税込)



12,100円 (税込)

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。

—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



自宅で行う検査です。

よくあるご質問

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

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)

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 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。

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。

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。

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観察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、バランス菌種(デシバイオース)が減少するため、機能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(デシバイオースの減少)

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。

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」を参照してください。

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。

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。

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。

※数値は腸内フローラの状態のみから判定した疾患リスクであり、腸内フローラ以外の要因(遺伝や年齢)による疾患リスクは含まれません。腸内フローラの状態と疾患リスクの関連性については、医師の指導のもとに適切な対策が必要です。

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.5のような生活習慣を意識しましょう。

カテゴリ	検査項目	腸内フローラ(レベル)	結果(割合)	判定	判定値(参考)
有用菌	酪酸産生菌	フィカリバクテリウム属 アノエロステリス クロストリジウム	9.24%	高	8.67%~
	酢酸産生菌	ビフィズス菌 (デシバイオース)	1.17%	低	2.79%~
	プロピオン酸産生菌	ディアクスター	0.00%	低	0.02%~
	エクオール産生菌	アドレノクレーティア スリッパ	0.87%	高	0.02%~

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。

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目安です。

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)
- ・ヤセ菌 (クリステンセアラ)
- ・アクティブ菌 (ロゼブリア)
- ・アクティブ菌 (モノグロバ)

2 運動

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な筋肉作りにも繋がります。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)
- ・アクティブ菌 (フィカリバクテリウム)
- ・アクティブ菌 (モノグロバ)

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乳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)
- ・ヤセ菌 (クリステンセアラ)
- ・アクティブ菌 (モノグロバ)



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。



お申し込み欄

フリガナ	男・女	生年月日	年	月	日 (才)	
お名前		電話番号				
ご住所	〒 -					