

## 【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
- ・ 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- ・ お肌のトラブルをかかえている方
- ・ なかなかダイエットが成功しない方

## ■ 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
- ・ 腸内フローラの主要細菌の割合 (ビフィズス菌や乳酸産生菌など)
- ・ 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

キットID: 2019年02月17日

### あなたの腸内フローラ判定

腸内フローラ (細菌叢) を構成する数種の特異的関連づけられた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、判定は腸内細菌叢のバランスが崩れ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、一部の有害菌がやや少ないため、腸管的だが腸管の免疫と考慮されます。

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4項目

腸内細菌の多様性

**5.78**

多様性は平均的です

理由: 新4項目

健康長寿菌判定

**B**

長寿菌は平均的です

理由: 新4項目

大腸がん患者の腸内細菌叢中に多いとされる「フソバクテリウム属」の多量な存在が認められ、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、数値が高くなるほど多様な菌が豊富に存在していると考えられており、健康な成人は5〜7くらいです。

長寿の方にも多く、腸管免疫に特に優れている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。

### 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。

	平均	今日	前回	前々回
<b>バクテロイデーテス門</b> 人間の腸内細菌叢に非常に多量に存在する腸内細菌の代表種、腸内免疫に重要な影響を与えていると考えられています。	40.25%	41.37%	-	-
<b>ファーミキューテス門</b> 酵母菌として知られる「乳酸菌」と呼ばれる菌グループや、菌玉菌の代表種である「フェルリシム」など、多様な菌種が含まれる門です。	46.44%	37.71%	-	-
<b>アクチノバクテリア門</b> 酵母菌として有名な「ビフィズス菌」はここに含まれます。	5.69%	4.45%	-	-
<b>プロトゾバクテリア門</b> 腸内細菌として知られる「大腸菌」や、「ヒコロシ菌」、「カンピロバクター」などが含まれる門です。	6.54%	5.5%	-	-
<b>フソバクテリア門</b> 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」が属する門です。	0.72%	10.94%	-	-
<b>シネルギステス門、レンティスファエラ門、その他</b> 検出している人非細菌に属する門です。	0.36%	0.03%	-	-

前回からの組成の変化

平均

今日

前回

前々回

(%) 100  
80  
60  
40  
20  
0

20190217

### 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

今回: **C 比較的良い**

前回: -

前々回: -

運動

今回: **E 要改善**

前回: -

前々回: -

睡眠時間

今回: **C 比較的充足**

前回: -

前々回: -

飲酒頻度

今回: **D 高い**

前回: -

前々回: -

タバコ

今回: **E 禁煙推奨**

前回: -

前々回: -

食事: 食事の摂取量が不足している可能性があります。適切な量を摂取してください。

運動: 運動不足の状態です。適切な運動を心がけてください。

睡眠時間: 睡眠時間が不足している可能性があります。適切な睡眠時間を確保してください。

飲酒頻度: 飲酒頻度が高いです。適量を心がけてください。

タバコ: タバコを吸っています。禁煙を強く推奨します。

### 菌のなまえの豆知識 - 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特徴的カテゴリー (分類群と呼ぶ) に分けられる。また、「界」の階級で生物界に分類されるが、「門」の階級でさらに動物界、植物界などに分けられるように、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。

	【界】	【門】	【綱】	【目】	【科】	【属】	【種】
界	真核生物界	動物界					
門	動物門	脊索動物門					
綱	哺乳綱	哺乳綱					
目	ヒト目	ヒト目					
科	ヒト科	ヒト科					
属	ヒト属	ヒト属					
種	H. sapiens など	H. sapiens など					

詳しくは→ <https://lab.mykinso.com/chk/identification/>

## 検査結果サンプル（一部抜粋）

### ■ 検査の方法

検査は受診者様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 検査キットお渡し



② 採便



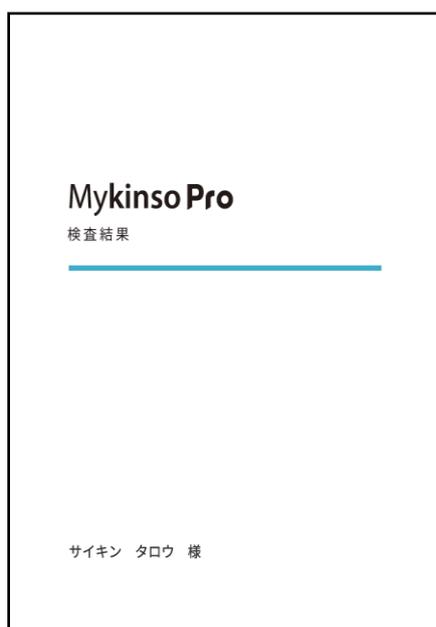
③ ポスト投函



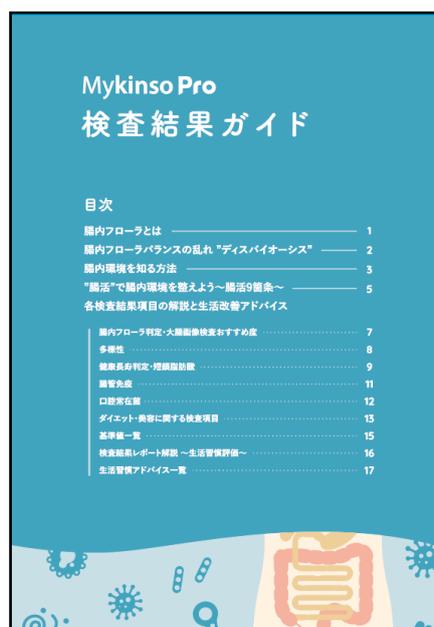
④ 検査結果郵送

### 【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。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