

便が  
出づらい

おなかが  
張る・痛い

おなかが  
ゆるい

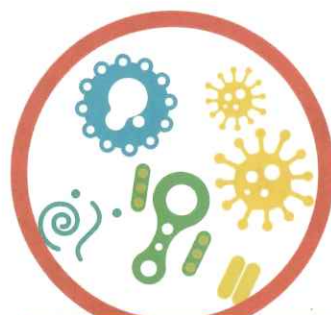


そのおなかのお悩み

# 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！



検査費用

**16,500円**(税込)

ご自宅で出来る便検査で、  
腸内環境をお調べします。

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は、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



SYMS 社会医療法人社団 三思会  
新横浜メディカルサテライト健診センター

TEL:045-471-3855



# 自宅で行う検査です。



## 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)

# 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。抗生物質の場合は、服用終了後、1ヶ月程度期間を空けて採便してください。また、胃バリウム検査を受けた方は通常便になってからの採便をおすすめしております。(通常1日~2日程)

### 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 再検査はいつ頃すれば良いですか？

**A** 半年に1回から1年に1回、再検査するのが望ましいです。

### 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うけませんので、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。

### 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種類以上の細菌種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、バランス指標(デブバイオームスコア)が低いため、積極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** バランスが悪い判定 (デブバイオームスコアの低い)

コメント: 有用菌が全体的に少なく、バランスの崩れた腸内フローラです。生活習慣を改善して、3ヶ月~半年後も目安に再検査をおすすめします。

前回: D 前々回: -

#### 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。腸内細菌の種類が高濃度で、各菌がバランスよく存在していると、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が、今より更に多様性を高められるよう、シンバイオームスコアを日頃の食事で見直ししましょう。

前回: 悪い(4.55) 前々回: -

#### 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(乳酸菌)」と「フィコカリバクテリウム属(酪酸菌)」を十分量採り取っ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「個別注目菌の割合」を参照してください。

コメント: ビフィズス菌(乳酸菌)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。

前回: 2個とも不足 1個のみ不足気味 2個とも不足気味

前回: 2個とも不足 前々回: -

## 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。個々の腸内フローラの結果からみた各疾患リスクを確認し、罹患の疾患リスクを減らせるよう生活習慣の改善を目指しましょう。

※あくまでも腸内フローラの状態のみから見たリスクであり、腸内フローラの状態と疾患の発症や予防には関係が必ずしもありません。疾患の発症には腸内フローラ以外の様々な要因も関わります。予防や治療には医師の診断を必ず受けてください。

#### 疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)

コメント: 腸内フローラのバランスから見て、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のような生活習慣改善を継続しましょう。

前回: 低 前々回: -

#### 血圧系デブバイオームスコア

コメント: 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のアドバイスを実施し、今後生活習慣を改善していきましょう。

前回: 低 前々回: -

菌名	種別	腸内細菌(%)	結果	判定
酪酸産生菌	フィコカリバクテリウム属、アキバクテリウム属	9.24%	健康長寿菌	6.67%~
酢酸産生菌	ビフィズス菌属 (ビフィズス菌)	1.17%	健康長寿菌	2.79%~
プロピオン酸産生菌	フィコバクテリウム属	0.00%	健康長寿菌	0.02%~
有用菌	エクオール産生菌	0.87%	健康長寿菌	0.02%~
やせ菌	リジノバクテリウム属	0.00%	やせ菌	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。

### 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、あなたにとって最適な、具体的な改善方法やアドバイスは2項目です。

#### 1 果物の摂取

果物には、腸内細菌のエサと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品の果物を積極的に摂取しましょう。

この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌 (ラクタノスビラ)
- やせ菌 (クリステンゼラ)
- アクティブ菌 (ロゼバリア)
- アクティブ菌 (モンクローバ)

#### 2 運動

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な腸内環境にも繋がります。マイケンソーデータでは、週に60分以上運動している人はと高濃度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 (ラクタノスビラ)
- 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 (フジシコックス)
- アクティブ菌 (モンクローバ)

#### 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。マイケンソーデータでは、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 (クリステンゼラ)
- アクティブ菌 (モンクローバ)

## 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。

### ご利用者様より大好評!!

腸内フローラ検査を受けた方へ  
**腸活ご相談コール**

管理栄養士に直接検査結果の相談ができる「腸活ご相談コール」も完備しており安心です



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。

