

「病気予防」「健康長寿」の鍵は腸内フローラにあり！？

当院で「腸内フローラ検査」を受けることができます

「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがありますか？
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。

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こと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のリスクが高まることも分かってきています。

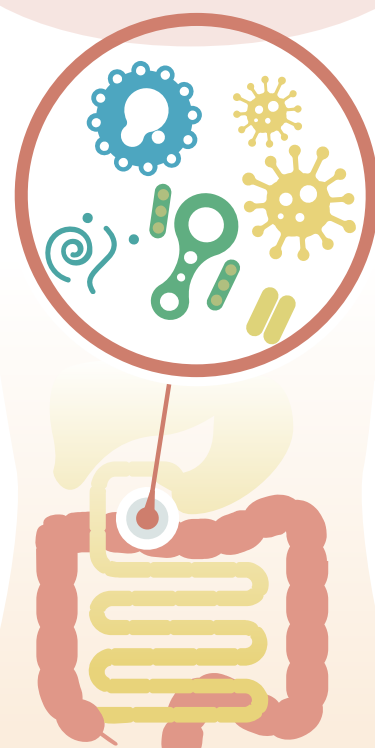
(腸炎、大腸がん、乳がん、肥満、アレルギー、動脈硬化、糖尿病、自閉症など)

定期的に腸内フローラのバランスを調べ、自分にあった生活習慣の改善をすることが、健康維持・疾患予防に繋がります。

- ✓ 免疫機能を整えたい方
- ✓ 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- ✓ 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」が関係しているかもしれません
一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか？

検査結果が
リニューアルしました！
1年に1度、腸内フローラ
検査を受けませんか？

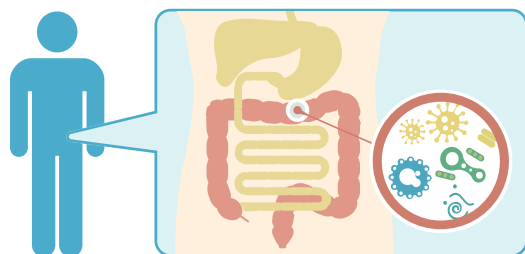


腸内フローラ検査でわかること

腸内フローラ判定 疾患リスク判定 有用菌の割合 要注意菌の割合

詳しくは裏面をご覧ください

腸内フローラ(細菌叢)とは



全身の細胞
約37兆個

腸内細菌
100兆個以上! 重さ: 1 ~ 1.5kg

腸内細菌には「一つの臓器」に匹敵するほどの働きと影響力があります！

腸内フローラ検査は自宅で簡単に、安心して受けられる検査です



1 検査キット購入

健診当日に検査キットをお渡しします



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 検査結果返送

最長6週間程度で
当院より検査結果をお送りします

検査費用

20,000 円(税込)



独立行政法人 地域医療機能推進機構
Japan Community Health care Organization : JCHO

久留米総合病院 健康管理センター
Kurume General Hospital

〒830-0013
福岡県久留米市櫛原町21番地
TEL : 0942-33-1211

検査結果イメージ(一部)

腸内細菌の結果

腸内フローラのバランスの総合判定(腸内フローラ判定)や健康長寿菌判定、腸内フローラの観点からみた疾患リスクなどが分かります。
有用菌(ビフィズス菌、やせ菌など)や要注意菌(肥満菌、便秘関連菌など)の保有率も分かります。

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100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、バランス状態(ディスバイオーシス)が軽微なため、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判定 バランスが悪い(ディスバイオーシスの強い)

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、3ヶ月〜半年後を目安に再検査をおすすめします。

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。腸内細菌の種類が豊富で、各菌がバランス良く存在しているほど、多様性が高くなります。

多様性スコア: 4.65

コメント: 多様性が基準値に比べて低めです。日々の食生活をシバイオキスを意識して、多様性を高めましょう。

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10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「個別注目菌の割合」を参照してください。

コメント: 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)がどちらも不足気味です。p.4の個別注目菌の結果を確認しましょう。

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。

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た、機能性下痢 (IBS) のリスクは中程度です。p.5のアドバイスを参考に、日々の生活習慣を見直してみましょう。

血圧系ディスバイオーシスコア

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のアドバイスを参考に、今後生活習慣を改善していきましょう。

糖代謝系ディスバイオーシスコア

コメント: 腸内フローラのバランスから見た、糖代謝のリスクは低いと見られます。引き続きp.5のような生活習慣を意識しましょう。

大腸画像検査おすすめ度

コメント: 大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されている菌(フコバクテリウム属)が多く検出されました。今後、大腸内視鏡検査や大腸CT等の定期的な受検をおすすめします。

個別注目菌の割合

ここでは、「有用菌」(腸内に十分保有していることが望ましい菌)や、「要注意菌」(腸内には多すぎないほうが望ましい菌)について、それぞれの個別菌の結果を示しています。なお、各菌の結果はすべて、今回検出されたあなたの腸内細菌全体に対する割合で示しています。

カテゴリー	検査項目	菌別(属)レベル	結果(割合)	判定(良/悪)
有用菌	有用菌	酪酸産生菌	9.24%	8.67%~
		酢酸産生菌	1.17%	2.79%~
		プロバイオ菌産生菌	0.00%	0.01%~
		エクオール産生菌	0.87%	0.01%~
		やせ菌	0.00%	0.19%~
要注意菌	要注意菌	アクティブ菌	0.54%	1.80%~
		不摂生菌	14.57%	0.00%~
		エシエリキア菌	0.24%	0.00%~
		肥満菌	14.57%	2.50%~
		便秘関連菌	0.15%	0.00%~

改善アドバイス(管理栄養士監修)

腸内細菌の結果に合わせた、生活習慣の改善ポイントが分かります。
アドバイスの内容はすべて管理栄養士が監修しています。
検査を受けた後は、生活習慣の見直しに繋がります。

PART 4 結果別改善アドバイス

疾患別リスクに対するアドバイス

p.3「腸内フローラの観点からみた疾患リスク」に対し、各疾患リスクの低い腸内フローラに近付けるためのアドバイスを記載しています。リスク判定の結果が高いほど、「あなたへのおすすめ度」も高くなっています。

機能性下痢 (IBS) スコア

あなたへのおすすめ度 ★★★

現時点の腸内フローラでは、機能性下痢 (IBS) のリスクは中程度です。下記のような生活習慣を意識して、よりリスクの低い腸内フローラを目指しましょう。

- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう
- 果物やきのこ類、納豆などの食材を積極的に摂りましょう

血圧系ディスバイオーシスコア

あなたへのおすすめ度 ★★★

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。今後の発症リスクを下げるために、下記のような生活習慣を積極的に取り入れましょう。

- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう
- 緑黄色野菜、牛乳・チーズ、未精製穀物(玄米、雑穀米等)等の食材を積極的に摂りましょう

代謝系ディスバイオーシスコア

あなたへのおすすめ度 ☆☆☆

現時点の腸内フローラでは、糖代謝のリスクは低いと考えられます。現状を維持するために、引き続き下記のような生活習慣を継続しましょう。

- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう
- きのこ類や牛乳・チーズ等の食材を積極的に取り入れましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう

大腸画像検査おすすめ度

あなたへのおすすめ度 ★★★

大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されている菌(フコバクテリウム属)が多く検出されました。下記のような生活習慣を意識して、リスクの低い腸内フローラを目指しましょう。

- 果物、ヨーグルト・乳酸菌飲料、牛乳・チーズ、大豆製品、未精製穀物(玄米、雑穀米等)等の食材を積極的に摂りましょう
- 喫煙、飲酒習慣の見直しをしましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう
- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう

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、具体的な改善実践方法やアドバイス上位3項目です。

- 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品の果物が理想的な習慣です。
この生活習慣で改善できる菌
• アクティブ菌 (ラクタシバ)
• やせ菌 (クリステンセラ科)
• アクティブ菌 (ロゼブリア)
• アクティブ菌 (モノグロバ)
- 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。マイクンデータでは、週に60分以上運動している人はどの菌属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 (ラクタシバ)
• アクティブ菌 (ロゼブリア)
• 酢酸産生菌 (ビフィズス菌)
• アクティブ菌 (プテリコッカス)
• アクティブ菌 (モノグロバ)
- 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。マイクンデータでは、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 (クリステンセラ科)
• アクティブ菌 (モノグロバ)

個別注目菌 (要注意菌)

改善ポイント トップ3

p.4の個別注目菌(要注意菌)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、具体的な改善実践方法やアドバイス上位3項目です。

- ヨーグルト・乳酸菌飲料の摂取**
ヨーグルトや乳酸菌飲料は、腸内細菌と働く菌が含まれた食品(プロバイオティクス)です。腸内に定着しにくい傾向があるので、継続的に摂るよう心がけましょう。
この生活習慣で改善できる菌
• 不摂生菌 (フコバクテリウム)
• 肥満菌 (フコバクテリウム)
• 肥満菌 (メガスファエラ)
• 便秘関連菌 (ビロフィラ)
- 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品の果物が理想的な習慣です。
この生活習慣で改善できる菌
• 不摂生菌 (フコバクテリウム)
• 肥満菌 (フコバクテリウム)
• 肥満菌 (メガスファエラ)
• 便秘関連菌 (ビロフィラ)
- 玄米雑穀米の摂取**
玄米や雑穀米などの未精製穀物には、腸内細菌のエサとなる食物繊維が、精製穀物より多く含まれます。玄米や雑穀米、全粒粉パンなどを意識して摂るようにしましょう。
この生活習慣で改善できる菌
• 不摂生菌 (フコバクテリウム)
• 肥満菌 (フコバクテリウム)
• エシエリキア菌 (エシエリキア・シゲラ)
• 便秘関連菌 (ビロフィラ)

腸内フローラのバランスは、生活習慣や加齢などで変化します。
定期的に検査を受けることで、良好な腸内環境を維持するコツが分かり、
全身の健康維持や疾患予防に繋がります。
ぜひ、1年に1度は腸内フローラ検査を受けましょう！

