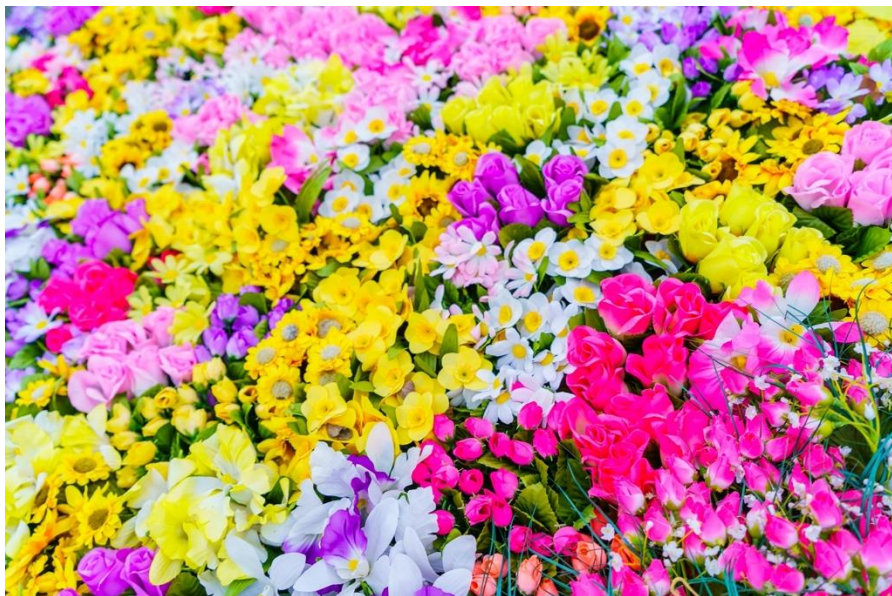


腸内フローラ

* 人間の腸内には1,000種類以上、数100兆個もの細菌が住みついています。これら、様々な腸内細菌をまとめて「腸内細菌叢」と呼びます。



* 腸の壁面に多くの細菌が種類ごとにまとまりながら、びっしりと張り付いています。その様子がお花畑に似ていることから「腸内フローラ」とも呼ばれています。

腸内細菌の働き

* 腸内細菌には、健康を維持していくうえで
図のように、たくさんの重要な働きがあります。

* 「善玉菌」・「日和見菌」・「悪玉菌」の
3つのタイプに分けられ、それぞれ異なる
役割を担っており、どれも体には必要な菌です。



腸内細菌と健康の関係

* 腸内細菌の理想的なバランスは、

善玉菌2 : 日和見菌7 : 悪玉菌1

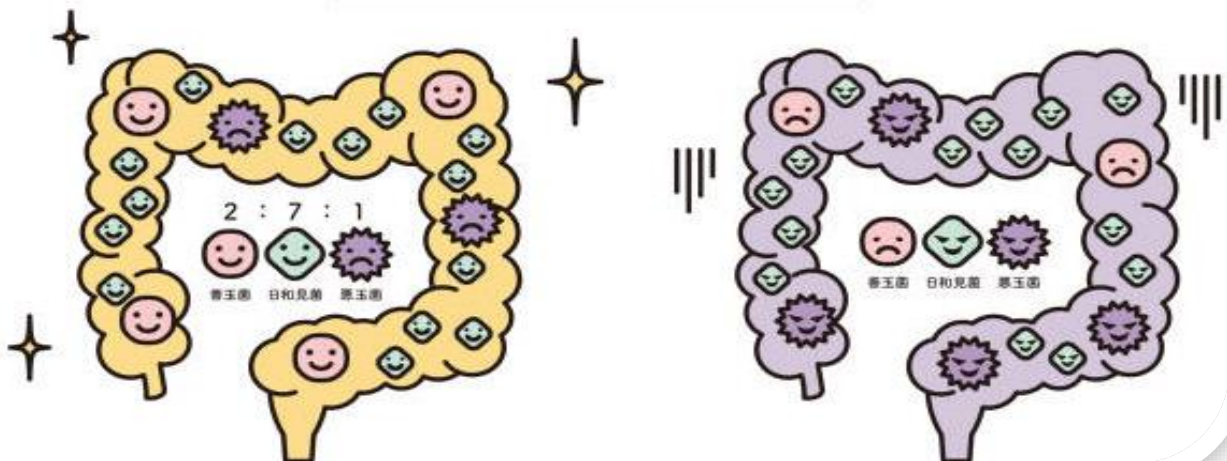
と言われており、

バランスが崩れると、様々な心身の不調など悪影響を及ぼす
可能性があります。

理想的な腸内細菌のバランス



腸内フローラ



- 便秘異常（便秘や下痢）
 - 炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎など）
 - 大腸がん
 - 生活習慣病（動脈硬化・糖尿病・脂質異常症）
 - 肥満
 - 肝臓病
 - アレルギー
 - 肌荒れ
 - うつ病や認知症などの精神疾患
- など

腸活のすすめ



* 腸内環境を整えることで、健康状態を良くするだけでなく、様々な疾患の予防にもなります。

* そのためには、まずは自分の腸内フローラバランスを知り、自分にあった生活環境の改善を図ることが大切です。



腸内フローラ検査

- * 当クリニックでは、最新のフローラ検査キット「Mykinso Pro」を用いています。
- * 少量の便を採取していただくだけで、大腸内に生息している細菌について調べることができます。

腸内フローラを
整えて
健康で美しい
体づくりを



腸内フローラ検査サービス

Mykinso Pro

マイキンソープロ

累計検体数
10万件以上

医療機関導入実績
国内 No.1

※株式会社サイケンソーが過去5年間（2019年～2023年）に企業展示を出展した学会や展示会において、16S rRNA遺伝子解析手法の腸内フローラ検査を医療機関に提供している会社を調査し、医療機関導入実績（導入施設数）を比較。（2024年7月時点）



この検査でわかること

- * 腸内フローラの総合判定
- * 健康寿命菌判定
- * 高血圧、糖尿病、大腸がんのリスク判定
- * 機能性腸症状（過敏性腸症候群）のリスク判定
- * 大腸内視鏡検査のおすすめ度
- * 生活習慣の改善ポイント

サイキン タロウ 様

キットID: 保期日: 2019年02月17日

1963年5月10日

あなたの腸内フローラ判定

腸内フローラ（細菌群）を構成する菌種の特性より推定づけられた4つの指標（多様性、短鎖脂肪酸、腸管免疫、口腔常在菌）から、腸の健康を測るためのバランスを算出し、腸内細菌の良し悪しを総合的に判定するものです。結果のみならず、改善ポイントも提示されます。判定はディスタバイオシス未満、E判定は腸内細菌のバランス崩壊が起きているディスタバイオシス状態と判定されます。



大腸内視鏡検査をおすすめの度

追加検査をおすすめします (おすすめ度: 高)

腸内フローラ検査の結果から、一部の腸管がやや弱くなっている。腸管の炎症やダメージが考えられます。

大腸がん予防の観点から、定期的な検査を受けることが推奨されます。検査結果に基づき、医師と相談して適切な検査頻度や方法を決定してください。

あなたの生活習慣評価

検査時のMykinase問診票でご回答いただいた内容を反映しています。



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	今回	前回	前々回
バクテロイデス門	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、レンティスファエリ門、その他	0.36%	0.03%	-	-



腸のなまへの豆知識 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階級の階層（階層と呼ぶ）で分類される。動物界は、生物の種や階層ごとに階層の「ゴリ」（分類のレベル）が分けられる。また、「門」の階層では生物界に分類されたものが、「門」の階層でさらに動物界門、植物界門などに分けられるように、上位の階層の分類群から区分けされるように下位の階層の分類群が存在し、下位の階層になるほどより細かい分類によって区別される。

界	動物界	植物界
門	動物門	植物界門
綱	動物綱	植物綱
目	哺乳綱	被子植物綱
科	ヒト科	バラ科
属	ヒト属	ヒト属
種	ヒト種	ヒト種

詳しくはこちら<https://lab.mykinase.com/chikikisaku/>

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概要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、バイオフィースが関わっているため、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。

D 判定 ややバランスが悪い (バイオフィース予備軍)

コメント: 少しバランスが偏った腸内フローラ・生活習慣を見直し、3ヶ月～半年後を目をおすすめします。

前回: E 前々回: E

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。

※あくまで腸内フローラの観点のみから判定した疾患リスクであり、現時点での疾患の診断や今後の発症に直結するものではありません。疾患の発症には腸内環境以外の様々な要因も関わっているため、予防や治療にはそれらの要因も踏まえた総合的な観念が必要で。

疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)

低 中 高

前回: 高 前々回: 中

血圧系ディスバイオーシスコア

低 中 高

前回: 高 前々回: 高

糖代謝系ディスバイオーシスコア

低 中 高

前回: 低 前々回: 低

大腸画像検査おすすめ度

低 中 高

前回: 高 前々回: 高

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に良く存在していると、多様性が高くなります。

多様性スコア: 5.77

高い(良好) 平均的 低い

前回: 低い (4.94) 前々回: 低い (4.88)

コメント: 多様性は平均的です。今より更に多様性を高めるためには、日々の食事を見直しましょう。

健康長寿命菌判定

健康長寿の人の腸内に多い、「ビフィズス菌(酢酸産生菌)」と「フィーカリバクテリウム属(酪酸産生菌)を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

2種とも豊富 1種のみ不足気味 2種とも不足気味

ビフィズス菌: 0.64% 不足気味

フィーカリバクテリウム属: 0.00% 不足気味

コメント: ビフィズス菌(酢酸産生菌)とフィー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参照してください。

報告書例 (一部抜粋)

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	検査項目	腸内菌(属)レベル	結果(割合)	前回	前々回	判定値(良好)
有用菌	酪酸産生菌	フィーカリバクテリウム アナエロスティベス クロストリジウム	0.46%	前回	前々回	8.67%~
	酢酸産生菌	ビフィズバクテリウム (ビフィズス属)	0.64%	前回	前々回	2.79%
	プロピオン酸産生菌	ディアリスター	0.00%	前回	前々回	
	エクオール産生菌	アドレクルーツィア スラッキア	0.18%	前回	前々回	0.01%
	やせ菌	クリステンセネラ	0.00%	前回	前々回	0.19%
	アクティブ菌	ブチリソッカス ラクノスピラ ロゼブリア モノグロバス	1.16%	前回	前々回	1.80%

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ものほど、「あなたへのおすすめ度」も高くなっています。

※下記のアドバイスのみで疾患の予防・改善を保障するものではありません。腸内環境以外の要因も踏まえた予防策が必要です。

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
- 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 ☆☆☆

現時点の腸内フローラでは、高血圧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
- 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、糖尿病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
- きのこ類や牛乳・チーズ等の食材を積極的に取りましょう
- 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 (フソバクテリウム属) がやや検出されました。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。

- 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。

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 (ラクノスピラ)
- やせ菌 (クリステンセネラ科)
- 酪酸産生菌 (フィーカリバクテリウム)
- アクティブ菌 (ロゼブリア)
- 酪酸産生菌 (クロストリジウム)

2 運動

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な筋力作りにも繋がります。マイコンソーデータでは、週に6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)
- 酪酸産生菌 (フィーカリバクテリウム)
- 酢酸産生菌 (ビフィズス属)
- アクティブ菌 (ブチリソッカス)

3 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、全粒粉パンなども意識して選ぶようにしてみましょう。

この生活習慣で改善できる菌

- 酪酸産生菌 (フィーカリバクテリウム)
- 酪酸産生菌 (アナエロスティベス)
- アクティブ菌 (モノグロバス)
- アクティブ菌 (ブチリソッカス)
- アクティブ菌 (ラクノスピラ)

検査の流れ

1. 腸内フローラ検査に興味のあるかたや検査をご希望の方は、当クリニックのスタッフへまずはお相談ください。検査について詳しくご説明させていただきます。
2. 検査キットをお渡しします。
3. ご自宅で採便キットに便を採取していただきます。
4. ご自身でキットをポストに投函していただきます。
5. 解析終了後、当クリニックに検査結果が届きます。
(解析には約4週ほどかかります)
6. 来院していただき、医師および専任看護師より説明の上、結果をお渡しします。

採便方法

ご注意

必ず、排尿を済ませてから次の作業に取り掛かってください。



1 採便用シートを置いて、排便

採便用シートは和式・洋式どちらの便器にも使えます。
シートに印刷されている「使用上の注意」をよく読んでから準備してください。
※自動洗浄トイレの場合、先に「自動洗浄機能」を止めてください。



2 採便

1. 保存容器の蓋を開けます。
2. 採便棒を袋から取り出し、便の場所を変えながら先端部を数か所に突き刺し、米粒程度の便を付着させてください。
※保存容器の液体（グアニジン溶液）は誤って触れた場合、瞬時に害を与えるものではありませんが、速やかに水洗してください。



3 便を容器に保存する（1）

先端部が溶液に浸かるように採便棒を保存容器に差し込みます。



4 便を容器に保存する（2）

ボールペンのペン先を出す要領で押し出し棒を押し、先端部を保存容器の中で外します。



5 便を容器に保存する（3）

先端部を残したままで蓋をしっかりと閉め、便が保存溶液にしっかりと浸かっている状態で容器の上部をつまんで持ち、液が濡る程度まで左右に振ります。
蓋が閉まっていることをもう一度確認してから、チャック付きポリ袋に入れます。
棒の持ち手部分は燃えるゴミとして廃棄してください。



6 採便から1週間以内に投函してください

返送用封筒に、チャック付きポリ袋に入れた保存容器、同意書、および問診票を入れてください。

※保存容器は常温で2週間保管できるように設計されていますが、夏の暑い時期は、日中のポスト投函はできるだけ避けてください。なるべく直接郵便局へ出すか、夜間に投函していただきますよう、お願いいたします。

検査料金

- 本検査は**保険外診療（自費）**となります。
- 費用は**1回22,000円（税込み）**となります。

* 当クリニックでは、医師および専任看護師による結果説明と生活アドバイスを行っております。

* 大腸内視鏡検査や血液検査など、追加検査をご希望の方は、ご予約させていただきます。

