

おなかの
調子が悪い

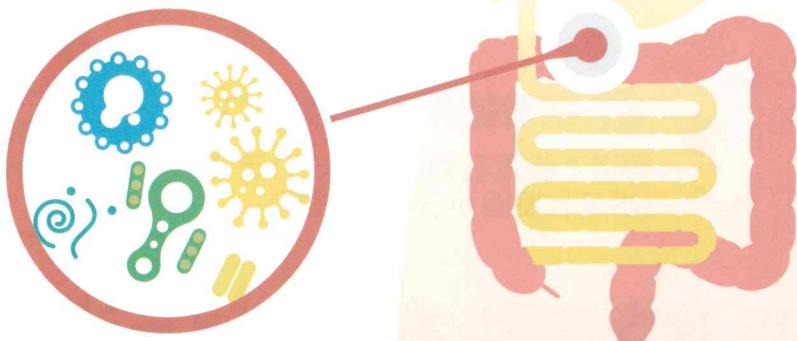
ダイエット
美容が気になる

免疫機能を
高めたい

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！



当施設おすすめオプション検査

通常 18,700円（税込） → 15,400円（税込）

2023/7/1から2023/12/31までの期間内にご受診いただいた方

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



医療法人社団
圭春会 小張総合病院 健診センター

TEL : 04-7124-7427

自宅で行う検査です。



1 検査キットの受け取り

施設から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用して、便を採取します

3 ポストに投函

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 検査結果の受け取り

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すすめします。

Q どのくらいの頻度で再検査すれば良いですか？

A 半年~1年に1回程度、再検査を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を及ぼしませんので、日頃の食生活のまま検査をしていただくことをおすすめしております。

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種類以上の細菌で構成されています。

まずは、腸内フローラ全般的なバランスに対する影響度を確認しましょう。

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段階の場合は、バランスが崩れています（ディスバランシ）が改善されるため、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判定を目指しましょう。

E バランスが悪い
判定（ディスバランシの悪い）

コメント

有用菌が絶対的に少なく、バランスが偏っ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。

腸内細菌の多様性判定

腸内細菌の多様性が高いほど、産業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と、多様性が高くなります。

高め(良好)
平均的
低い

多様性スコア：5.81

コメント

多様性は平均的です。今より更に多様性を高められるよう、シンバイオティクスを日々の食事で意識しましょう。

健康長寿菌判定

健康長寿菌の人の腸内に多い、「ビフィズス菌(前庭生菌)」と「フィラリア(ケラチヌム菌(前庭生菌))」を十分量保有していたかどうかを判定しています。※各菌の計測結果はP.4「個別注目菌の割合」を参照してください。

2頭とも
豊富
1頭のみ
不足気味
2頭とも
不足気味

コメント

ビフィズス菌(前庭生菌)が不足気味です。

P.4の細胞活性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。

疾患別リスク判定

糖尿病、高血圧、大腸がんなどの腸内細菌からみた疾患別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別リスク

腸内フローラは、全員の様々な病気と深い関係があります。毎日の腸内フローラの結果からみた各種疾患リスクを確認し、現状の疾患リスクを減らせるよう具体的な改善に向けましょう。

これまでの腸内フローラの結果からみた疾患リスクであり、誤解で他の結果よりも高いリスクとなることはありません。

疾患の出現には腸内細菌のみでなく様々な要因も関わっていますため、予めや直面にはそれらの要因も踏まえた総合的な判断が求められます。

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ら、機能性下痢 (IBS) のリスクはないと考えられます。

引き続きP.5のような生活習慣を意識しましょう。

血球系ディスバイオシススコア

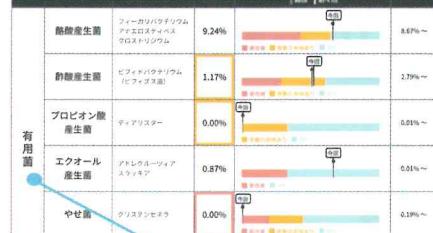
低 中 高

コメント

高齢の人の人気の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くましょう。

前回：低 痛々感：-



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。

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。

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)の改善を目的するために、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を上位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。特に砂糖入り果物は、栄養価が高い傾向にあります。



この生活習慣で改善できる菌

- ・アクティブ菌（ラクチスビラ）
- ・やせ菌（クリスピテニオラ）
- ・アクティブ菌（ロゼブリア）
- ・アクティブ菌（モノグロバク）

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貢献します。マイキングデータでは、週に60分以上運動している人ほど便通が正常化する傾向にあります。



この生活習慣で改善できる菌

- ・アクティブ菌（ラクチスビラ）
- ・アクティブ菌（ロゼブリア）
- ・脂肪酸生成菌（ビピクス菌）
- ・アクティブ菌（ブリオロコカス）
- ・アクティブ菌（モノグロバク）

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。マイキングデータでは、牛乳・チーズの摂取量が多いほどビフィズス菌の収量が高めです。



この生活習慣で改善できる菌

- ・脂肪酸生成菌（ビピクス菌）
- ・やせ菌（クリスピテニオラ）
- ・アクティブ菌（モノグロバク）

こちらのQRコードより
腸内フローラ検査の詳細
について確認できます。



管理栄養士監修による、腸内フローラを改善する為の生活習慣改善アドバイスが検査結果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立ていただけます。



【腸内フローラ椂査とは】

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椂査です】

- ・下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- ・生活習慣病が気になる方
- ・免疫機能を高めたい方
- ・ダイエットや美容に関心のある方

■腸内フローラ椂査でわかること

- ・腸内フローラ判定（腸内フローラの良し悪しのスコア）
- ・多様性判定（腸内フローラの菌の種類の多さの指標）
- ・健康長寿菌判定（健康長寿の方に多い菌の指標）
- ・機能性下痢リスク判定（下痢型 IBS（過敏性腸症候群）のリスク判定）
- ・血圧計ディスバイオーシススコア判定（高血圧のリスク判定）
- ・糖代謝系ディスバイオーシス判定（糖尿病のリスク判定）
- ・大腸画像椂査おすすめ度（大腸がんのリスク判定）
- ・有用菌の割合
- ・要注意菌の割合
- ・改善方法のアドバイス

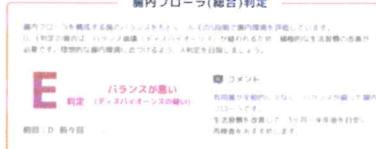


PART 1 腸内フローラのバランス(概要)について

腸内フローラは、約1000種類以上の腸内細菌によって構成されています。

まずは、腸内フローラ全般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



腸内細菌の多様性判定

腸内細菌の多様性を算出すれば、現実的な菌の種類によってになります。腸内細菌の種類は豊富で、多様性が高くなるほど、多様性が高いと、多様性が高くなります。

多様性スコア：5.81



参考: 高い(4.55): 飲食日

健康長寿菌判定

健康長寿の人達の腸内に多い「E」アシビオニクス菌、シバティオニクス菌、カビ、乳酸菌、益生菌菌等、多くが保有していたり持続してあります。これらの詳細結果は、「腸内菌群の豊度」をご参照ください。

参考: 「菌と多要素」飲食日

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」腸内には必ずないよう希望しない菌について、それぞれの菌の割合を示しています。

なお、各菌の結果はすべて、各菌に対するあなたの腸内菌全体に対する割合で示しています。



個別菌(有用菌)

改善ポイント トップ3

多くの細菌は、腸内細菌叢のバランスによって影響を受けますので、あなたにとって最も重要な改善ポイントは、腸内細菌叢の構成菌の改善方法を示します。

1 海藻類の摂取

海藻類は腸内細菌叢のバランスを改善する働きがあります。主な成分である褐藻胶質は、腸内細菌叢の活性化に寄与するため、毎日摂取するように心掛けましょう。

この生活習慣で改善できる場合

消化器、コレステロール、血糖



2 漬物類の摂取

漬物類は腸内細菌叢のバランスを改善する働きがあります。主な成分である乳酸菌は、腸内細菌叢の活性化に寄与するため、毎日摂取するように心掛けましょう。

この生活習慣で改善できる場合

消化器、コレステロール、血糖



3 きのこ類の摂取

きのこの菌の活性化によって腸内細菌叢のバランスが改善されることがあります。主な成分である多糖類は、腸内細菌叢の活性化に寄与するため、毎日摂取するように心掛けましょう。

この生活習慣で改善できる場合

消化器、コレステロール、血糖



検査結果サンプル（一部抜粋）

■検査の方法

検査は被験者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医師また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アンケート・同意書
記入



②採便



③ポスト投函



④検査結果解説

【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。当院では医師が検査結果をふまえてアドバイスをします。また、お持ち帰り用に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をお渡ししますので、ご自宅でも参考にしてご覧ください。

Mykinso Pro 検査結果
マイキン タロウ 様
誕生日: 1985年1月1日 性別: 男性
スマートフォン: iPhone
スマートウォッチ: Apple Watch
スマートスピーカー: Amazon Echo
スマート電視: LG Smart TV

Mykinso Gut V4

腸内フローラ検査結果

検査結果ガイド

目次

腸内フローラとは	1
腸内環境を知る方法	2
腸内フローラバランスの乱れ「ディスバイオーシス」	3
高血圧・糖尿病との関わり	4
「腸活」で腸内環境を整えよう～腸活9箇条～	5,6
検査結果レポート解説	
腸内フローラ判定	7
多样性判定	8
疾患リスク判定	9,10
有用菌	11-14
要注意菌	15
個別注目菌の基準値一覧	16
定期的に検査を受けましょう	17

Mykinsoは検査の結果を総じてひとつの検査ではあります。
多くの検査と手順を経て得られる結果になります。検査の結果を総じてひとつの検査ではあります。
多くの検査と手順を経て得られる結果になります。検査の結果を総じてひとつの検査ではあります。
多くの検査と手順を経て得られる結果になります。検査の結果を総じてひとつの検査ではあります。

新習慣で人々を健卓に
Mykinso
2018年12月1日

Mykinsoは検査の結果を総じてひとつの検査ではあります。
多くの検査と手順を経て得られる結果になります。検査の結果を総じてひとつの検査ではあります。
多くの検査と手順を経て得られる結果になります。検査の結果を総じてひとつの検査ではあります。