

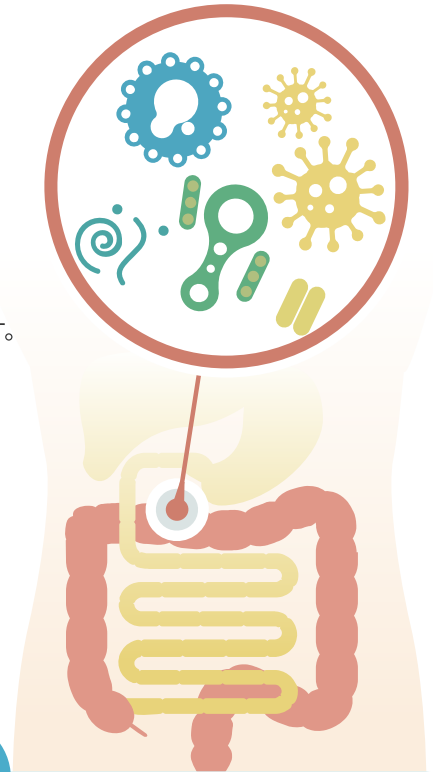
当院で「腸内フローラ検査」を受けることができます

「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100兆匹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。

- ✓ 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



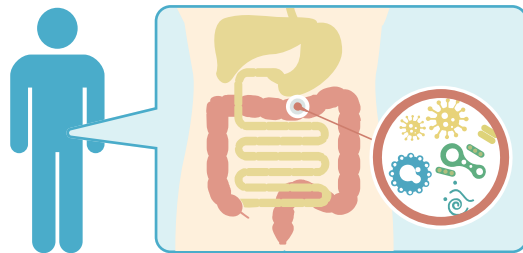
「腸内フローラ」が関係しているかもしれません
一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか？

腸内フローラ検査でわかること

ビフィズス菌 健康長寿菌 酪酸産生菌 エクオール産生菌

詳しくは裏面をご覧ください

腸内フローラ(細菌叢)とは



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 詳細説明

サービスの詳細の説明をいたします



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 検査結果受け取り

当院より検査結果を受け取ってください

検査費用

20,000 円 (税込)

医療法人 新松田会
愛宕病院

〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1-13
TEL 088-823-3301 健診担当まで

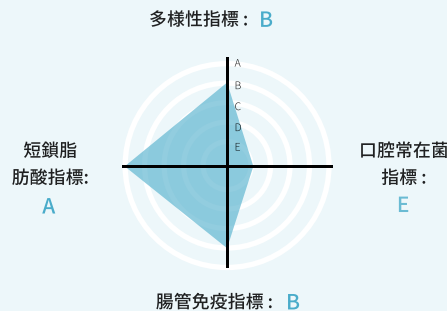
検査結果イメージ(一部)

あなたの腸内フローラの状態を5段階で判定します。

(5段階中「A」が最も理想的な状況になります)

B 判定 やや良好

菌種数および一部の有用菌がやや少ないため、バランスがやや偏った菌叢です。



腸内フローラの状態があまり良くななくても…

Mykinso管理栄養士からのコメント

腸内フローラはバランスが悪いですが、腸内細菌の充実度を表す「多様性」の高さは平均的です。現在の比較的充足した睡眠習慣は、腸内環境にも良い生活習慣です。ぜひ継続してください。

今日は長寿菌が少なかったため、今後は発酵食品と水溶性食物繊維の摂れる食事を心がけてみましょう。

発酵食品の中でも、ビフィズス菌を含むヨーグルトや酪酸菌を含む漬物がオススメです。水溶性食物繊維は、海藻やネバネバした食品（長芋、納豆、もずくなど）などに多く含まれています。海藻入りの味噌汁やサラダを食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。オリゴ糖は、ビフィズス菌のエサがわりやうので、ビフィズス菌入りのヨーグルトを召し上がる際には、オリゴ糖を多く含むバナナやちみつなどを組み合わせると良いでしょう。

更に腸内環境を良くするためには、口腔常在菌指標を改善できると良いでしょう。口腔常在菌は、腸内で増殖し多い場合、腸内細菌のバランスが乱れやすくなることがありますので、日頃の口腔ケアを見直してみるとかおすすめです。特に定期的な歯科検診等で、虫歯予防や早期治療を心がけましょう。

食物繊維や乳製品等は、下痢症状を悪化させる場合があるため、症状のない時に様子を見ながら摂るようにして、症状のある時はなるべく控えましょう。

参考できるところから、少しずつ「開活」を実践していきましょう。



生活改善アドバイス

各菌に合ったシンバイオティクス(乳酸菌)を実践しましょう
基準値未満の菌があった場合は、その菌にあった補菌食材と発酵食材を選びましょう。

| 菌名 | 補菌食材 (プロバイオティクス) |
|--------|--|
| ビフィズス菌 | <ul style="list-style-type: none"> ピフィズス菌入りヨーグルト チーズ(※) |
| 乳酸菌 | <ul style="list-style-type: none"> 動物性: ヨーグルト 植物性: 漬物、味噌、キムチ |
| | <ul style="list-style-type: none"> チーズ(※) 納豆 |

検査結果レポート解説

● 健康長寿菌判定

長寿の方に多く、健康維持に特に関わりが深いといわれている菌のバランスを評価しています。イタリアの超長寿と腸内細菌の研究、中国の cohorts 研究、および国内の研究で、特にフィーカリアバクテリウム属菌とビフィズス菌が長寿と関連があると報告されています。

● 短鎖脂肪酸指標

短鎖脂肪酸とは、酢酸・酪酸・プロピオン酸などを中心とした、炭素数6以下の脂質の総称です。水溶性食物繊維やオリゴ糖などが大腸内に届くことにより、一部の菌が短鎖脂肪酸を産生します。肥満予防や代謝促進、免疫機能調節など、様々な健康効果のある「天然の薬」として注目されています。

| 判定 | 解説 |
|-----------------------|--|
| A 健康長寿菌が 多い傾向です | ビフィズス菌とフィーカリアバクテリウム属菌が豊富に検出され、良い傾向です。 |
| B 健康長寿菌が 平均的です | ビフィズス菌とフィーカリアバクテリウム属菌のどちらかが少ない状態です。一度、生活習慣を見直しをお願いします。 |
| C 健康長寿菌が 不足傾向です | ビフィズス菌とフィーカリアバクテリウム属菌がほとんど検出されず、生活習慣の改善をお願いします。 |



管理栄養士が検査結果を踏まえた改善ポイントについて、結果レポート内で解説させていただきます。また検査結果に対応した「検査ガイド」も付属しているのでご自身でも改善方法がわかります！

その他にも

- ✓ 大腸画像検査おすすめ度 (大腸がんのリスク判定)
- ✓ 主な腸内細菌の割合 (ビフィズス菌や酪酸産生菌など)
- ✓ 美容やダイエットに関する項目 (エクオールなど)
- ✓ あなたのお悩みについての改善ポイントなど



こちらのQRコードより腸内フローラ検査内容の詳細情報を確認することができます。

