

## マイキン タロウ 様

1956年12月21日生まれ 男性

サイキンソークリニック

キットID：000000000000

今回採取日：2018年11月29日

### 腸内フローラ検査結果

# Mykinso Gut V4

ご自身の理想的な腸内フローラバランスの  
把握のためにも定期的な検査をお勧めします

※本検査は、生活習慣を見直すためのヘルスケアチェックです。特定の疾患の診断や治療に直結するものではありません。

※本検査結果および検査結果ガイドに記載されている改善アドバイスは、菌叢改善や症状改善を保証するものではありません。

※基礎疾患等で既に医療機関で食事指導を受けている場合や、気になる症状がある場合は、医療機関を受診のうえ、医師の指示を優先してください。



Cykinso

細菌叢で人々を健康に

作成：株式会社サイキンソー

作成日：2018年12月3日

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、バランス崩壊（ディスバイオーシス）が疑われるため、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（ディスバイオーシスの疑い）

前回：D 前々回： -

### コメント

有用菌が全般的に少なく、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、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と、多様性が高くなります。



高い(良好)



平均的



低い

前回：低い (4.55) 前々回： -

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頃の食事で意識しましょう。

## 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「フィーカリバクテリウム属(酪酸産生菌)」を十分量保有していたかどうかを判定しています。※各菌の詳細結果はp.4「個別注目菌の割合」を参照してください。



2種とも  
豊富



1種のみ  
不足気味



2種とも  
不足気味

前回：2種とも豊富 前々回： -

### コメント

ビフィズス菌(酢酸産生菌)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。

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しましょう。

※あくまでも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点が必要です。

## 疾患別リスク判定

### 機能性下痢（IBS）



低



中



高

前回：低 前々回： -

#### 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）のリスクは低いと考えられます。引き続きp.5のような生活習慣を意識しましょう。

### 血圧系ディスバイオーシススコア



低



中



高

前回：低 前々回： -

#### 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スコア



低



中



高

前回：低 前々回： -

#### コメント

腸内フローラのバランスから見た、糖尿病のリスクは中程度です。p.5のアドバイスを参考に、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

### 大腸画像検査おすす度



低



中



高

前回：低 前々回： -

#### コメント

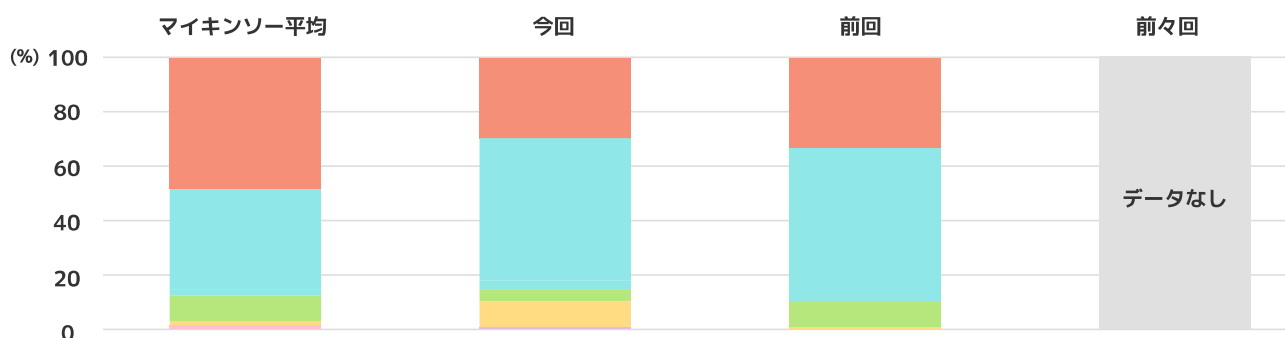
大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されている菌（フソバクテリウム属）を多く保有しています。今後、大腸内視鏡検査や大腸CT等の定期的な受検をおすすめします。

腸内細菌を大きく分類した(「門」レベル)際の、あなたの腸内細菌の組成を示しています。

棒グラフの部分で、マイキンソー平均と組成と比較をしたり、複数回検査を受けた際は腸内細菌の構成が変化したかどうかを確認しましょう。

## あなたの腸内フローラの組成

	マイキンソー平均	今回	前回	前々回
<b>バクテロイデーテス門</b> 人間の腸内に非常に多く存在する腸内細菌の代表格です。腸内免疫に重要な影響を与えていると考えられています。	47.67%	30.94%	34.91%	-
<b>ファーミキューテス門</b> 善玉菌として知られる「乳酸菌」と呼ばれる菌グループや、悪玉菌の代表格である「ウェルシュ菌」など、多様な菌種が含まれる門です。	37.86%	49.81%	54.79%	-
<b>アクチノバクテリア門</b> 善玉菌として有名な「ビフィズス菌」はここに含まれます。	2.84%	2.91%	0.51%	-
<b>プロテオバクテリア門</b> 腸内細菌として有名な「大腸菌」や、「ピロリ菌」、「カンピロバクター属」などが含まれる門です。	10.04%	5.42%	9.78%	-
<b>フソバクテリア門</b> 大腸がん発症リスクのバイオマーカーとして知られる「フソバクテリウム属」が含まれる門です。	1.01%	10.84%	0.01%	-
<b>シネルギステス門、レンティスファエラ門、その他</b> 保有している人は非常に少ない門です。	0.58%	0.08%	0.00%	-
<b>前回からの組成の変化</b>		構成が少し変わりました		



### 菌のなまえの豆知識 — 生物分類学入門 —

全ての生物は、「界・門・綱・目・科・属・種」という7段階の階層(階級と呼ぶ)で分類される。各階級は、生物の持つ特徴ごとに複数のカテゴリ(分類群と呼ぶ)に分けられる。また、「界」の階級では動物界に分類されたものが、「門」の階級でさらに節足動物門、軟体動物門などと分けられるように、上位の階級の分類群から枝分かれするように下位の階級の分類群が存在し、下位の階級になるほどより細かい特徴によって分類される。

詳しくは → <https://lab.mykinso.com/chisiki/classification/>

#### 【例】ビフィズス菌

界 真性細菌界  
 門 放線菌門  
 綱 放線菌綱  
 目 ビフィドバクテリウム目  
 科 ビフィドバクテリウム科  
 属 ビフィドバクテリウム属  
 種 B. bifidum, B. infantis など

#### 【例】ヒト

動物界  
 脊椎動物門  
 哺乳綱  
 サル目  
 ヒト科  
 ヒト属  
 サピエンス種

## 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。

※男性の基準範囲

カテゴリ	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回	前々回	基準範囲 ※
有用菌	酪酸産生菌	フィーカリバクテリウム アナエロスティペス クロストリジウム	3.31%			1.96% } 15.98%
	酢酸産生菌	ビフィドバクテリウム (ビフィズス菌)	1.18%			0.15% } 8.86%
	プロピオン酸産生菌	ディアリスター	0.02%			0.01% } 2.63%
	エクオール産生菌	アドレククルーティア スラッキア	0.01%			0.00% } 0.41%
	やせ菌	クリステンセネラ	0.00%			0.00% } 0.74%
	アクティブ菌	ブチリシコッカス ラクノスピラ ロゼブリア モノグロバス	5.41%			0.44% } 4.49%

※男性の基準範囲

カテゴリ	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回	前々回	基準範囲 ※
要注意菌	不摂生菌	フソバクテリウム	11.05%			0.00% } 3.19%
	エシェリキア菌	エシェリキア-シゲラ	0.00%			0.00% } 1.14%
	肥満菌	フソバクテリウム ステレラ メガスファエラ	12.35%			0.00% } 0.79%
	便秘関連菌	ビロフィラ	0.26%			0.00% } 8.70%

## 疾患別リスクに対するアドバイス

p.2「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。

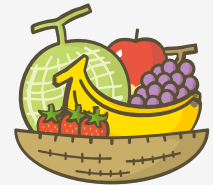
※下記のアドバイスのみで疾患の予防・改善を保証するものではありません。腸内環境以外の要因も踏まえた予防策が必要です。

### 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

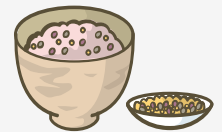


### 血圧系ディスバイオーシスコア

あなたへのおすすめ度 ★★★★★

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）を多く保有しています。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



# 改善ポイント トップ3

p.4の個別菌（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改善ポイント上位3項目の具体的な実践方法やアドバイスです。

## 1 海藻類の摂取

海藻類には腸内細菌のエサとなり、良い菌を増やす働きのある、水溶性食物繊維が豊富に含まれています。味噌汁やサラダなどに取り入れて、毎日摂るように意識しましょう。



### この生活習慣で改善できる菌

- ・やせ菌（クリステンセネラ属）

## 2 漬物類の摂取

漬物には腸内細菌として働く乳酸菌や酪酸菌が含まれます。ただし、塩分の摂りすぎには注意しましょう。（目安は小皿1つ分/日）



### この生活習慣で改善できる菌

- ・酢酸産生菌（ビフィドバクテリウム）

## 3 きのこと類の摂取

腸内細菌のエサや便の材料となる食物繊維が豊富に含まれ、低カロリーな食品です。味噌汁やスープ、サラダ等で1日1回は摂るよう意識してみましょう。



### この生活習慣で改善できる菌

- ・やせ菌（クリステンセネラ属）
- ・アクティブ菌

# 改善ポイント トップ3

p.4の個別菌（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改善ポイント上位3項目の具体的な実践方法やアドバイスです。

## 1 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、腸内細菌として働く菌が含まれた食品（プロバイオティクス）です。腸内に定着しない傾向があるので、継続的に摂るようにこころがけましょう。



### この生活習慣で改善できる菌

- ・不摂生菌（フソバクテリウム）
- ・肥満菌（フソバクテリウム）
- ・便秘関連菌（ビロフィラ）

## 2 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（フソバクテリウム）
- ・肥満菌（フソバクテリウム）
- ・便秘関連菌（ビロフィラ）

## 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

- ・不摂生菌（フソバクテリウム）
- ・エシェリキア菌（エシェリキア-シゲラ）
- ・肥満菌（フソバクテリウム）