腸内フローラ検査結果

サイキン タロウ　様

サイキンクリニック
キットID：00000000000

Mykinso

Gut V3

1回目の検査結果

サイキン　タロウ　様

1984年06月13日生まれ　男性

キットID：000000000000
採取日：2019年05月06日

あなたの腸内フローラ判定

腸内フローラ（細菌叢）を構成する各菌の特徴より関連づけられた４つの指標（多様性, 短鎖脂肪酸, 腸管免疫, 口腔常在菌）から、腸内細菌を構成する菌のバランスを算出し、腸内環境の良し悪しを総合的に判定するものです。結果はA,B,C,D,Eの５段階評価です。D判定はディスバイオーシス予備軍、E判定は腸内細菌叢のバランス崩壊が起きているディスバイオーシス状態と判定されます。

E 判定　バランスが悪い

有用菌が全般的に少なく、バランスが偏った菌叢です。

大腸画像検査おすすめ度※

生活習慣に注意
（おすすめ度：中）

前回：-
前々回：-

大腸がん患者の腸内細菌叢中に多いとされるフソバクテリウム属の含まれる割合が10%以上になった場合に「リスクあり」として注意喚起を行っており、大腸内視鏡や大腸CTなどの検査受診を推奨しております。

腸内細菌の多様性

5.8

多様性は平均的です

前回：-
前々回：-

腸内細菌叢中に多様な機能をもつ菌がバランスよく存在していることを数値化したものです。数値が大きいほうが多様性が高く良いと考えられており、健常な成人は5〜7くらいです。

健康長寿菌判定

C

長寿菌が不足気味です

前回：-
前々回：-

長寿の方に多く、健康維持に特に関わりが深いとされている菌のバランスをABCの3段階で評価しています。

あなたの生活習慣評価

検査時のMykinso質問票でご回答いただいた内容を反映しています。

	今回	前回	前々回
食事	B 比較的良好	-	-
運動	C 比較的良好	-	-
睡眠時間	C 比較的充足	-	-
飲酒頻度	E 要改善	-	-
タバコ	E 禁煙推奨	-	-

※質問票の回答の一部に不備があった場合、『無回答』と表示されることがあります。

※あくまでも腸内細菌の観点からみたリスク判定であり、この検査だけで大腸がんを診断するものではありません。

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彩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ーテス門、アクチノバクテリア門、ファーミキューテス門、プロテオバクテリア門の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
バクテロイデーテス門 人間の腸内に非常に多く存在する腸内細菌の代表格。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。	40.25%	41.52%	-	-
ファーミキューテス門 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。	46.44%	39.23%	-	-
アクチノバクテリア門 善玉菌として有名な「ビフィズス菌」はここに含まれます。	5.69%	2.82%	-	-
プロテオバクテリア門 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。	6.54%	6.95%	-	-
フソバクテリア門 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。	0.72%	9.13%	-	-
シネルギステス門、レンティスファエラ門、その他 保有している人は非常に少ない門です。	0.36%	0.35%	-	-
前回からの組成の変化				

菌のなまえの豆知識　ー生物分類学入門ー

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	【例】ヒト
界	真性細菌界	動物界
門	放線菌門	脊椎動物門
綱	放線菌綱	哺乳綱
目	ビフィドバクテリウム目	サル目
科	ビフィドバクテリウム科	ヒト科
属	ビフィドバクテリウム属	ヒト属
種	B.bifidum, B.infantis など	サピエンス種

あなたの腸内フローラ（詳細）

あなたの腸内細菌叢の組成情報から、特に健康に関わりの強いと考えられる項目と、ダイエット・美容に関連するとされる項目を抽出しました。
基準範囲は、Mykinso受検者のなかで、病歴および下痢／便秘症状のない60歳以下の成人を”健常者”と定義し、健常者の数値の分布から算出しています。
各項目の詳細な解説は、「検査結果ガイド」のp8-15をご参照ください。

腸内フローラ判定に関する検査項目

改善の余地あり　要注意

カテゴリ	検査項目	今回	前回	前々回	基準範囲
多様性指標	**保有菌の種類数（属）** 検出された菌の種類数です。腸内細菌叢中にいろいろな種類の菌が存在するほうが、多様性指標が高くなります。	78	-	-	54 - 80種類 （全体の基準値）
	均等度 腸内細菌叢に含まれるそれぞれの菌が均等に存在しているのかを評価した指標です。菌種ごとの個体数が偏りなく均等に近い方がこの数値が高く、多様性も高くなります。	0.57	-	-	0.55 - 0.71 （全体の基準値）
	最優勢菌の占有率（均等度の阻害要因としての指標） 腸内細菌叢中に特定の菌(属)が偏って占有しているかどうかを見ています。多様性を低くしている要因が、特定の菌の偏りが原因なのかどうかこの項目で判断できます。	37.89%	-	-	18.0 - 43.0% （全体の基準値）
	バクテロイデーテス門の種類数（属） バクテロイデーテス門に含まれるさまざまな属の不在が疾患や不調と関連する傾向が見られるため、この数字が低くなるとリスクが高い可能性があります。	8	-	-	5 - 13種類 （男性の基準値）
短鎖脂肪酸指標	**ビフィズス菌** 酢酸や乳酸、ビタミンB群、ビタミンK、葉酸などを産生する菌です。母乳栄養の赤ちゃんに腸内に非常に多く、加齢により減少する傾向があります。長寿菌(長寿の人に多い菌)の1つです。	0.63%	-	-	0.12 - 8.45% （男性の基準値）
	乳酸産生菌 腸内で乳酸などの有機酸を出し、腸管の運動や食物の消化・吸収が促進され、有害菌の増殖を抑制することが分かっています。更に、ヒトの免疫機能を調節する作用などが一部の菌で明らかとなり、健康に対する乳酸菌の機能についてはますます期待が集まっています。	0.0%	-	-	0.0 - 0.22% （全体の基準値）
	酪酸産生菌 腸管内の細胞のエネルギー源となることが知られ、特定の疾患のリスクを低減する可能性などの新たな発見が多数報告されています。近年、フィーカリバクテリウム・プラウスニッツイとコプロコッカスが、長寿に関わる菌として新たに注目を集めています。	4.14%	-	-	3.64 - 20.03% （男性の基準値）
腸管免疫指標	**クロストリジウム属** 一部例外はありますが、クロストリジウム属に所属する菌の多くが、酪酸産生能を持ち人体にとって良い影響を与える有用な菌と考えられています。	0.4%	-	-	0.0 - 0.79% （全体の基準値）
	アリスティペス属 海外の過敏性腸症候群患者で少ないことが報告され、腸管内の炎症との関連があると考えられている菌です。	0.02%	-	-	0.0 - 0.58% （全体の基準値）
	フィーカリバクテリウム属 酪酸産生菌の代表格であり、特に免疫調整機能で重要視されており、長寿菌の一つとしても考えています。	0.8%	-	-	0.37 - 12.09% （男性の基準値）

腸内フローラ判定に関する検査項目

カテゴリ	検査項目	今回	前回	前々回	基準範囲
口腔常在菌指標	**ストレプトコッカス属** 健康な日本人の腸内細菌叢に少ないと報告されている菌です。一方、大腸がん患者の口腔内と腸内の両方に多く存在することが報告されています。	0.11%	-	-	0.05 - 2.58% （全体の基準値）
	ガンマプロテオバクテリア綱の種類数 大腸菌などの腸内細菌科やビブリオ属が含まれるガンマプロテオバクテリア綱は、毒素を産生するような病原菌を多く含みます。	9	-	-	2 - 8種類 （全体の基準値）
	口腔常在菌群の占有率 口腔内に多く存在する菌のうち、炎症性腸疾患患者および大腸がん患者の腸内でも多く見られることが報告されている菌群です。	12.72%	-	-	0.18 - 9.74% （全体の基準値）

ダイエット・美容に関する検査項目

改善の余地あり　要注意

カテゴリ	検査項目	今回	前回	前々回	基準範囲
ダイエット美容	**太りやすさ(FB比)** 痩せ体型の人ではFB比が低く、肥満体型の人でFB比が高いという研究報告があります。今現在の体型だけでなく、現在の食習慣を継続した場合の、将来的な太りやすさの目安にもなります。	0.94	-	-	0.55 - 2.1 （全体の基準値）
	高FPダイエットとの相性 海外の研究で、バクテロイデス属に対するプレボテラ属の比率が高い人では、低い人に比べて「高食物繊維・高タンパク質食(高FP食)」によるダイエット効果が高い（◎）、ということが分かっています。	△	-	-	41%が◎ （男性の該当者割合）
	アッカーマンシア属の有無 肥満症や糖尿病患者ではアッカーマンシア属が少なく、痩せ体質の人に多いという報告があり、「痩せ菌」と呼ばれることもあります。	なし	-	-	24%が「あり」 （男性の保有者割合）
	クリステンセネラ属の有無 BMIとの関連性が統計学的に有意であるとの先行研究があり、太り気味の人に少なく、痩せ型の人に多いと言われています。	なし	-	-	11%が「あり」 （男性の保有者割合）
	エクオール産生菌の有無 エクオールは、女性ホルモン疑似作用(更年期障害予防・改善、肌のしわ予防・改善など)があることが知られています。「有」の場合は、大豆イソフラボンから体内でのエクオール産生が期待できます。「無」の場合は、体内でのエクオール産生をあまり期待できません。	あり	-	-	96%が「あり」 （全体の保有者割合）
	バチルス属の有無 バチルス属は、納豆菌が含まれるグループで、腸内細菌の多様性向上に貢献するという報告もあります。	なし	-	-	37%が「あり」 （全体の保有者割合）

あなたの生活習慣

腸内フローラは、生活習慣の改善で変化することが知られています。この機会に、あなたも食事や睡眠・運動などの生活習慣を見直してみてはいかがでしょうか。

質問票まとめ

検査時のMykinso質問票でご回答いただいた内容を反映しています。

項目	今回	前回	前々回
BMI	25.56	-	-
肌質	普通肌	-	-
アレルギー	花粉症	-	-
既往症	特になし	-	-
便通頻度	頻度：問題なし(1〜2回/日),形状：下痢傾向	-	-
喫煙習慣	あり	-	-
飲酒習慣	あり(週7日)	-	-
睡眠習慣	1日平均6時間	-	-
運動習慣	あり,平均歩数5000歩未満	-	-
食習慣	朝食欠食,外食多め,中食多め	-	-

※質問票の回答の一部に不備があった場合、『無回答』と表示されることがあります。

改善ポイントトップ５

あなたの菌叢とお悩みに関連した改善ポイント（右ページ）のうち、菌叢と症状を改善する可能性が高い頻出度上位５項目についての具体的な実践方法やアドバイスです。

喫煙習慣の見直し

喫煙は様々な疾患の原因になる可能性があります。また、腸内細菌への悪影響も考えられますので、少しずつでもタバコの本数を減らし、将来的には禁煙も検討しましょう。

過体重の適正化

過体重は、腸内フローラバランスの乱れや生活習慣病のリスクが高まります。規則正しくバランスのとれた食生活と、適度な運動を心がけ、 BMI ２５未満を目指しましょう。

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。

玄米、雑穀米等の摂取

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。

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。

あなたの菌叢と特に関わりのあるお悩み／課題点と改善ポイント

質問票から、あなたの現在のお悩みや症状・生活習慣の課題点を抽出した結果、それらに関連する可能性のある菌が抽出されました。
改善ポイント欄は、各菌を基準値に近づけるための生活習慣アドバイスが書かれています。
質問票では回答されていませんが、あなたの菌叢や生活習慣から、将来的にみられるかもしれない症状を【リスク】と表示しています。
改善ポイントの頻出上位５項目については、左ページに詳しいアドバイスが掲載されています。それ以外の項目については、「検査結果ガイド」のp16-18をご参照ください。

症状	関連菌(属)	改善ポイント
【リスク】糖尿病	V;Acidaminococcus	緑黄色野菜の摂取　果物の摂取　海藻類の摂取　喫煙習慣の見直し
【リスク】肥満	R;Oscillospira	玄米、雑穀米等の摂取　果物の摂取　喫煙習慣の見直し　過体重の適正化
下痢傾向	B;Bifidobacterium	牛乳、チーズの摂取　飲酒頻度の見直し
下痢傾向	R;Faecalibacterium	海藻類の摂取　飲酒頻度の見直し　喫煙習慣の見直し　過体重の適正化
下痢傾向	R;Oscillospira	玄米、雑穀米等の摂取　果物の摂取　喫煙習慣の見直し　過体重の適正化
過体重	F;Fusobacterium	玄米、雑穀米等の摂取　緑黄色野菜の摂取　淡色野菜の摂取　過体重の適正化
過体重	L;Coprococcus	欠食のない食生活　玄米、雑穀米等の摂取　根菜類の摂取　淡色野菜の摂取　喫煙習慣の見直し　過体重の適正化
過体重	R;Faecalibacterium	海藻類の摂取　飲酒頻度の見直し　喫煙習慣の見直し　過体重の適正化
過体重	R;Oscillospira	玄米、雑穀米等の摂取　果物の摂取　喫煙習慣の見直し　過体重の適正化
過体重	R;Ruminococcus	果物の摂取　喫煙習慣の見直し　過体重の適正化
過体重	V;Acidaminococcus	緑黄色野菜の摂取　果物の摂取　海藻類の摂取　喫煙習慣の見直し

※あくまでも、腸内フローラ判定の検査値と質問票の回答値をもとに機械的に生成したアドバイスであり、菌叢改善や特定の疾患/症状の改善を保証するものではありません。
食物アレルギーによる食事制限や、その他既に医療機関での食事指導などを受けている場合は、その指示を優先してください。
(当レポートでは、それらの情報は加味しておりませんので、ご了承ください。)

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。

今回は長寿菌が少なったので、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ぬか漬けがオススメです。
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に繋がりやすいので、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はちみつなどを組み合わせて摂るのがオススメです。

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、腸内で極端に多い場合、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ことがおすすめです。
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。

参考にできるところから、少しずつ”腸活”を実践していきましょう。

管理栄養士
細菌 花子

※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。
※菌叢改善や症状改善を保証するものではありません。既に食事制限など医師の指示を受けている場合、または万が一症状が悪化した場合や症状の改善がみられない場合は、医療機関をご受診のうえ、医師の指示を優先してください。
※検査結果および管理栄養士からのコメント内容は、16歳以上を対象としております。