

サイキン タロウ 様

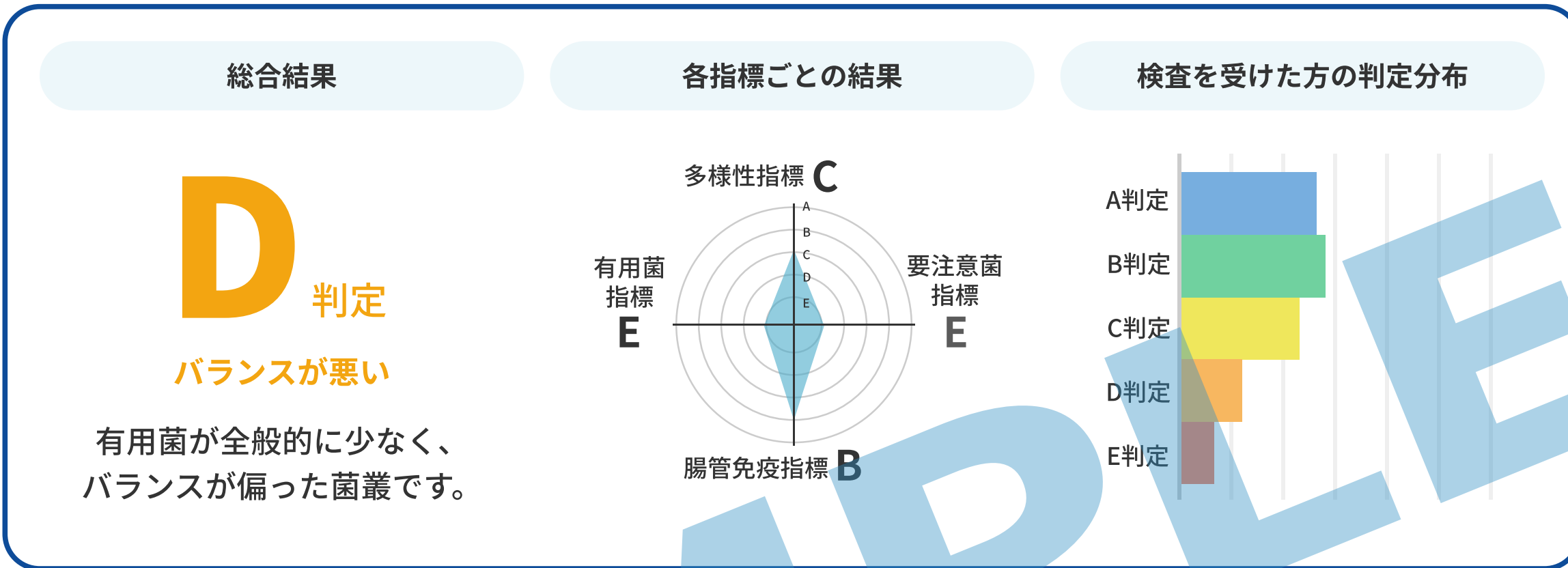
検体採取日：XXXX年XX月XX日

XXXX年XX月XX日生まれ 男性

質問票の採取日が未入力で、代わりに検体受領日を出力した場合は、*を付与しています

あなたの腸内フローラ判定

腸内フローラを構成する各菌の特徴より関連づけられた4つの指標（多様性指標、有用菌指標、腸管免疫指標、要注意菌指標）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判定は腸内フローラ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。

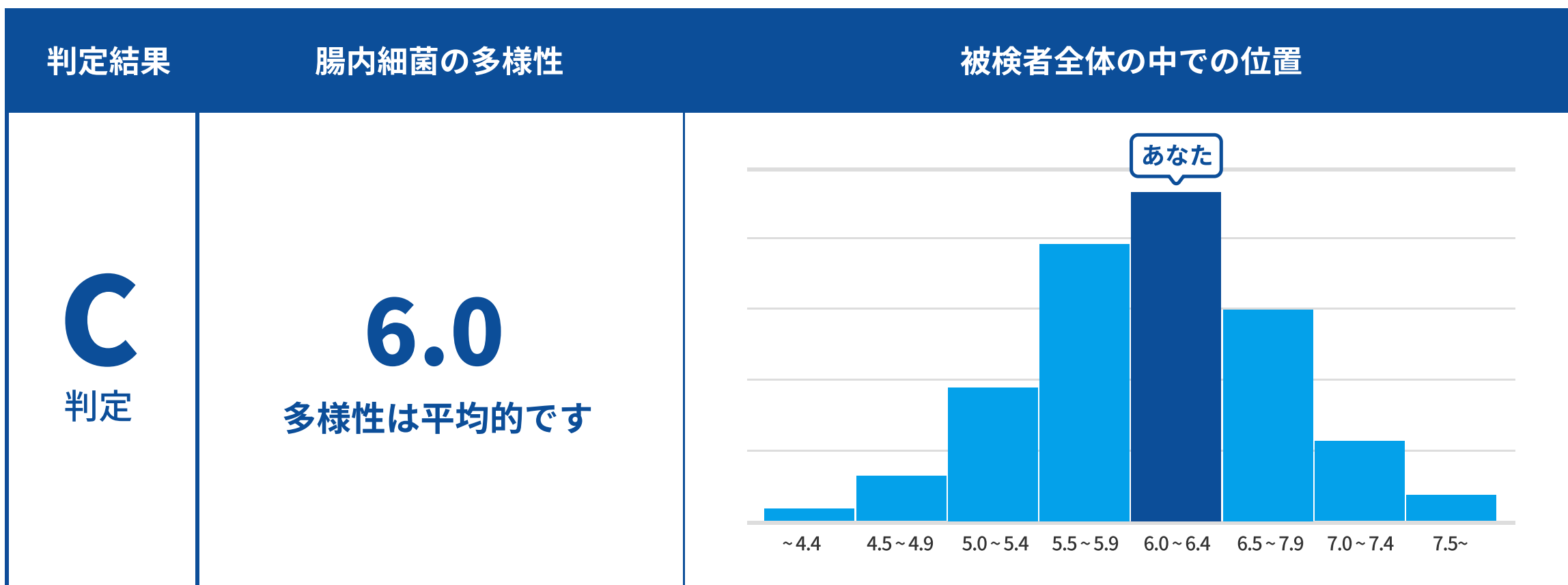


あなたの腸内フローラ（詳細）

あなたの腸内フローラの組成情報から、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、サイキンソー社が保有するデータベースのなかで、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。

多様性指標

あなたの腸内にいる腸内細菌の種類がどの程度豊富か、どの程度バランスよく存在しているかを数値化したものです。様々な疾患患者や肥満者、下痢の症状を有する人で多様性が低いことが報告されています。健常な成人は5～7程度の値をとる方が多いです。



検査項目に掲載している菌・属などは各指標の代表的な項目を掲載しております。

改善の余地あり

要注意

有用菌指標

健康維持に有用な物質を産生すると考えられている菌のバランスに関する項目です。

判定結果	検査項目	結果	基準範囲
E 判定	ビフィズス菌 酢酸や乳酸、ビタミンB群、葉酸などヒトの体に良いはたらきをする物質を産生することが知られているビフィズス菌の存在比です。ビフィズス菌は母乳栄養の赤ちゃんの腸内に非常に多く、加齢とともに減少することも知られています。	0.63%	0.12 - 8.45% (男性の基準値)
	酪酸産生菌 腸管内の細胞のエネルギー源となったり、腸管の粘膜細胞の結合を強くして腸壁を強固にすることが知られている酪酸を産生する菌の存在比です。	4.14%	3.64 - 20.03% (男性の基準値)

腸管免疫指標

病原性のある細菌の増殖や定着をふせぐ腸管バリアをはじめとした、腸管内免疫機能との関わりが深い菌のバランスを見ています。

判定結果	検査項目	結果	基準範囲
B 判定	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。腸内に炎症が起こっている方では一部のクロストリジウム属菌が減少していたとする報告があります。	0.4%	0.0 - 0.79% (全体の基準値)
	アリスティベス属 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%	0.00-0.58% (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、腸管免疫機能に関与していると考えられています。大腸炎の患者のほとんどのケースでこの菌が減少しているという報告があります。	0.8%	0.37 - 12.09% (全体の基準値)

要注意菌指標

免疫状態が良好であれば腸管内に存在していても問題のない菌ですが、極端に多いと腸管内の菌のバランスが乱れる原因になると考えられています。

判定結果	検査項目	結果	基準範囲
E 判定	ストレプトコッカス属 健康な日本人の腸内にも存在する菌ですが、潰瘍性大腸炎などいくつかの疾病患者の腸内で健康な方よりも多く存在していたとする報告があります。	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 (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群です。炎症性腸疾患患者の腸内で健康人より多く見られることが報告されている菌などを含みます。	12.72%	0.18 - 9.74% (全体の基準値)

ダイエット・美容

改善の余地あり

要注意

検査項目	結果	基準範囲
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なると考えられています。	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、ということが報告されています。	△	41%が ◎ (男性の該当者割合)
アッカーマンシア属の有無 肥満症や炎症性腸疾患患者ではそうでない方と比較してアッカーマンシア属が少ないという報告があります。「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と統計学的に有意な相関があり、太り気味の人に少なく、痩せ型の人に多いという報告があります。	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 大豆食品に含まれるイソフラボンは腸内細菌の働きによってエクオールと呼ばれる女性ホルモン様活性がより高い物質に変換されることが知られています。このエクオールを産生する能力がある菌が腸内にいるかどうかを調べています。なお成人の約30~50%はエクオールを産生できないと言われています。	あり	96%が 「あり」 (全体の保有者割合)

腸内細菌にまつわる小話

免疫の研究で1908年にノーベル医学生理学賞を受賞したロシア(現在のウクライナ出身)のイリア・メチニコフはヨーグルトに含まれる乳酸菌が長寿に有用だとする「ヨーグルト不老長寿説」を唱え、自らも実践したことで知られている。長寿の人が多いブルガリア人が常食にしているヨーグルトの中から乳酸菌が見つかり、これに着目したメチニコフは乳酸菌と長寿の研究を精力的に進めた。1907年には「楽観論者の不老長寿論」という、乳酸菌の摂取が長寿に役立つというエッセイを発表し、その数年後には日本語にも翻訳されたという。

最近では、「生体に有用な働きをする生きた微生物やそれを含んだ食品、製剤」をプロバイオティクスと呼んでその効果が注目されているが、メチニコフはプロバイオティクスの概念を100年以上前に提案した先見性でも評価されている。

メチニコフは1916年、71歳で生涯を終えたが、死の床の中で、「自分がヨーグルトの素晴らしさに気づいて食べ始めたのは53歳だった。もっと早く食べ始めていればもっと長生きできたはずだ」と言い残した、と伝えられている。