

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。

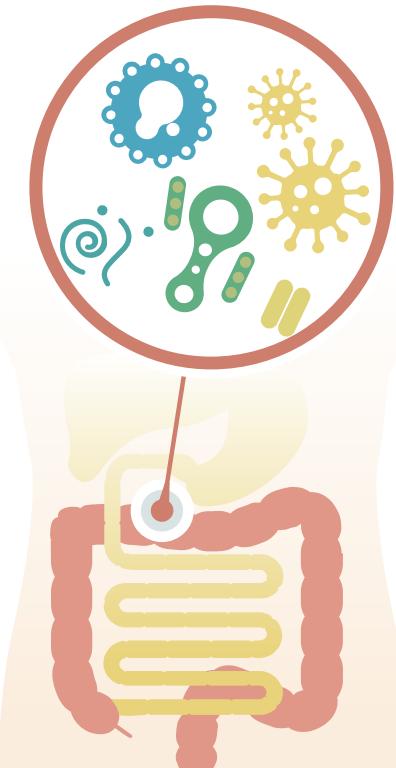
近年、「腸内フローラ」が私たちの健康に密接に関係していることが研究で解明されており、腸内フローラの乱れにより様々な病気にかかる危険が高まることも分かつてまいりました。
(腸炎、大腸がん、乳がん、肥満、アレルギー、動脈硬化、糖尿病、自閉症など)

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



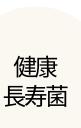
「腸内フローラ」が関係しているかもしれません
一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか？



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



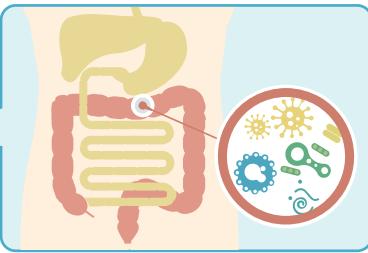
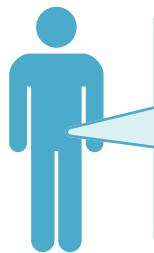
酪酸
产生菌



エクオール
产生菌

詳しくは裏面をご覧ください

腸内フローラ(細菌叢)とは



全身の細胞
約37兆個

腸内細菌
100兆個以上！重さ：1～1.5kg

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

22,000円（税込）



医療法人石井会
石井病院

〒372-0001

群馬県伊勢崎市波志江町1152

予約受付: 0270-21-3111

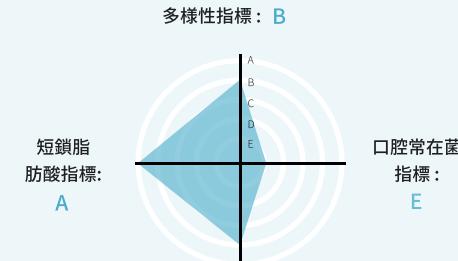
検査結果イメージ(一部)

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)



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くとも…

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種混居習慣は、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酸乳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納豆を食事に取り入れて手軽にいきがんばりましょう。

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

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などで、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

医師の診断や乳癌の早期発見、予防法などを学ぶ機会があるのに、症状のない時に便益を充てながらするようにして、症状のある時はなるべく控えましょう。

的著作《道德形而上學》指出：「人與上帝可謂宇宙萬物之靈，故人之生



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）
 - ✓ あなたのお悩みに関し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

