

腸内フローラを調べて健康づくりに活かしましょう☆

いつも便秘気味…よくお腹が張る…等、お腹の不調を抱えていませんか？

腸内環境は、全身の健康に関係しているため、腸内フローラを整えることは、健康づくりの第一歩となります。今回は、自分の腸内フローラを知ることが出来る検査をご紹介します。

腸内フローラとは？



腸内に棲む約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌の集まりです。菌の種類ごとに集まって、腸の壁に張り付いている様子がお花畑に見えることから、腸内フローラと呼ばれています。

種類は、1人1人様々であり、食事や生活習慣等の要因によっても異なると言われています。

病気との関係

腸内の悪玉菌が多くなることで、腸内フローラのバランスが悪くなると、下痢や便秘等の症状が現れます。その他、肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化、炎症性腸疾患等の病気の発症や悪化にも関係していると言われています。



	悪玉菌	善玉菌	日和見菌
種類	大腸菌(有毒株) ブドウ球菌 ウェルシュ菌 等	ビフィズス菌 乳酸菌 等	バクテロイデス 大腸菌(無毒株) 連鎖球菌 等
役割	毒性物質を作り、腸内をアルカリ性にする	乳酸や酢酸等を作り、腸内を酸性に保つことで、悪玉菌の増殖を抑える	善玉菌、悪玉菌のうち、優勢な菌と同じ働きをする

健康づくりのためには、善玉菌の割合を増やすことが大切です！

悪玉菌 1 割 : 善玉菌 2 割 : 日和見菌 7 割 が理想！

参考:厚生労働省HP eヘルスネット「腸内細菌と健康」
公益長寿科学振興財団HP 健康長寿ネット「腸内細菌とは」

あなたの腸内フローラを調べよう！

検便検査で調べることができます。

当センターでも、令和6年4月から人間ドックのオプション検査として実施していますので、お気軽にご相談ください(※当日の予約は不可)。

このような方におすすめです！



- お通じ、お腹の不調が気になる方
- 食生活の乱れが気になる方
- 腸内を整え、太りにくい体づくりをお考えの方
- 自分の腸内環境を知りたい方
- 腸内環境を知り、病気の予防に活かしたい方

検査の流れ

①人間ドックのオプション検査として予約(※当日の予約は不可)



②人間ドック当日に検査説明、キットのお渡し



③ご自身で会員登録(オンラインまたは申込用紙)



④採便



⑤採便後、1週間以内にポスト投函



⑥約1か月後、結果報告(オンラインまたは結果用紙)



腸内フローラ検査では何が分かるの？

- ①腸内細菌叢のタイプ…食事傾向から、日本人における5つの腸内フローラタイプに分類されます。
- ②多様性 …どのくらいの種類の菌が存在しているのか、多様性が高い状態かどうかを確認できます。
- ③疾患との関連性 …腸内フローラから見た各疾患との関連度を確認できます。
- ④有用菌と要注意菌 …体に様々な影響を与える、どのような菌がどれくらいいるのかを確認できます。
- ⑤腸のバランス …腸内環境のバランスを総合評価します。

参考:株式会社プリメディカHP 腸内フローラ検査サービス Flora Scan®

腸内フローラのバランスを整えよう！



善玉菌は、ある程度の期間しか腸内にいられないため、毎日続けて摂りましょう！

①生きた善玉菌”プロバイオティクス”を摂りましょう！

ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物等、**ビフィズス菌**や**乳酸菌**を含むものを摂りましょう。



②腸内の善玉菌を増やす”プレバイオティクス”を摂りましょう！

野菜類、果物類、豆類等、**オリゴ糖**や**食物繊維**を含むものを摂りましょう。

オリゴ糖は、大豆、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナ等の食品にも多く含まれています！



参考:厚生労働省HP eヘルスネット「腸内細菌と健康」

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213 (内線3) FAX 028-625-2215