



MY MEDICAL CHART 検査結果表

〒136-0011
東京都墨田区石原
4-25-12
〇〇ビル4F
検査 花子 様

性別	女	検査No	9900000
生年月日	1996/04/02	検査受付No	121042
検査報告日	2022/05/31	履歴ID	360644

ファセリア臨床検査センター

〒179-0082
東京都練馬区
錦2丁目9-14



検査名	検査項目	今回の結果	判定	コメント	前回の結果	前々回の結果
腸内環境	尿中インドキシル硫酸	0.1	A	あなたの腸内で生成された腐敗物質はとて少なく、腸内環境が非常に良い状態です。ただ腸内環境は、生活の中で変化します。現在は非常に良い状態ですが、おなら・体においがきつくなった、便秘気味になった、肌が荒れ始めたなどの症状が出てきたら、腸内環境が悪化している可能性があります。影響がある要素として、食、ストレス、睡眠・休息などの研究報告が上がっています。食事のバランスを考え、肉の摂り過ぎや野菜不足に気を付け、休養時間を十分に取、今の状態を維持していきましょう。	※	※

結果の見方

数値	判定	あなたの腸内環境
25.4 $\mu\text{g}/\text{mgCr}$ 未満	A	あなたの腸内で生成された腐敗物質はとて少なく腸内環境が非常に良い状態です
25.4~45.0 $\mu\text{g}/\text{mgCr}$	B	あなたの腸内で生成された腐敗物質は少なく腸内環境が良い状態です
45.1~74.3 $\mu\text{g}/\text{mgCr}$	C	あなたの腸内で生成された腐敗物質はやや多く腸内環境がやや乱れている状態です
74.4 $\mu\text{g}/\text{mgCr}$ 以上	D	あなたの腸内で生成された腐敗物質はとて多く腸内環境がとて乱れている状態です

検体

尿

判定方法

尿中のインドキシル硫酸を測定し、腸内環境の状態を推定します。

- ※ この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。病気の判断をするものではありませんのでご注意ください。
- ※ 慢性腎臓病の方は腎機能の低下により、インドキシル硫酸が体内に蓄積がされやすいです。
- ※ 【 $\mu\text{g}/\text{mg}\cdot\text{Cr}$ 】尿中のインドキシル硫酸濃度($\mu\text{g}/\text{mL}$)を尿中に排出されるクレアチニン値(mg/dL)で補正している単位です。

この検査結果表についてはコチラ

健康に不安のある場合はコチラ

ファセリア臨床検査センター
0120-82-1213
(9:00~17:15 土日祝、年末年始を除く)

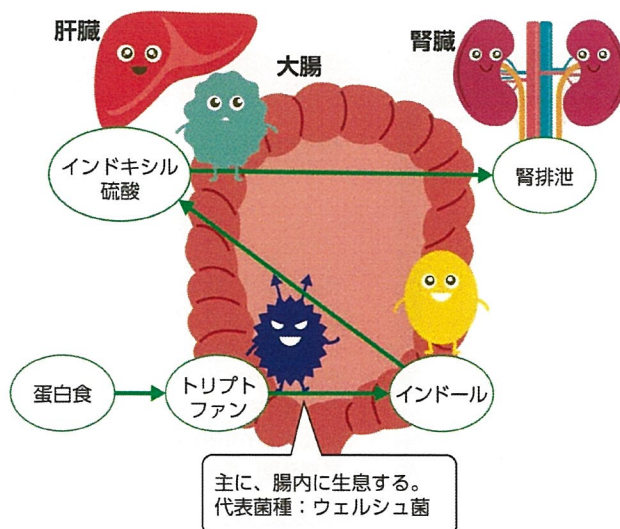
コンシェルジュサービス
0120-503-577
(9:00~18:00 土日祝、年末年始を除く)

■以下は参考資料です。上記検査結果とは連動しません。

? ヒトの腸内細菌叢：ヒトの消化管には1000種類以上、100兆個にも及ぶ細菌が存在している

【腸内細菌の年齢的変化】

個人の腸内細菌叢は出生直後から離乳期の時期に住み着いた腸内細菌が免疫システムと関連して決定されます。中高年を過ぎるころ、ビフィズス菌(善玉菌)の減少とウェルシュ菌(悪玉菌)の増加に特徴づけられる変化が起こります。ウェルシュ菌は、タンパク質を分解してアンモニア、フェノール、インドールなどの有害物質を生成します。このほとんどは肝臓で分解され、インドールはインドキシル硫酸として腎臓から尿中へ排泄されます。



【悪玉菌も必要な存在！】

悪玉菌は敬遠されがちですが、常に害を及ぼす存在ではありません。食べ物から得たタンパク質を分解し、消化吸収を助けるなどの役割を持っています。腸内の環境は善玉菌のみあればいいという訳ではなく、善玉菌優位に双方バランス良く常在している事が重要です。

【検査の活用】

タンパク質・食物繊維といった栄養成分の適正摂取量が見えてくる
⇒過度なタンパク質の摂取はインドール・インドキシル硫酸を容易に増加させます。しかしタンパク質は、筋肉や体内の調整に必要なホルモンの材料となるだけでなく、エネルギー源としても必要な栄養素ですので、摂取が不足するも過剰となり続けるのも良くないです。食物繊維は腸内細菌のいわゆる善玉菌のエサとなり、生体活動において有用に働きます。体内の有害物質を知ることで、食習慣を見直し適切な量を見つけましょう。

→ ヨーグルトで腸活

現在、様々な菌株(種)を含有するヨーグルトが販売されています。ヒトの腸内細菌はそれぞれで異なり、合う食品もそれぞれです。腸内環境に変化が現れるまでには2週間程度要するといわれています。継続的に食べることで自分に合ったもの、食習慣を見つけましょう。

【ビフィズス菌】

糖を分解して、乳酸や酢酸を作りだす。酸素を嫌い、大腸に生育する。善玉菌の中で一番高い割合を占める。産生した酢酸は殺菌力を持ち、腸の粘膜の保護をしてくれるため、腸内環境の安定にはかかせない。
※お酢をそのまま飲んだとしても胃や小腸で吸収されてしまうので、大腸には届かないと考えられている。

○ ビフィズス菌は葉酸などのビタミンB群を作ることが知られており、栄養素の吸収にも良い働きが知られている。またインフルエンザなどに対する感染防御作用や免疫調節作用、血中脂質改善作用などが研究されているものもある。

○ 一般にビフィズス菌は、酸に弱く生きたまま腸に届くのが難しい。しかし、最近では酸に対して強い菌株(種)が発見され、ヨーグルトに含有されるようになってきた。また、ビフィズス菌の生育を助ける、オリゴ糖が入ったヨーグルトも販売されている。

【乳酸菌】

糖を分解して、乳酸を作りだす。主に、小腸で生育・増殖する。産生した乳酸で腸内環境を弱酸性にし、ビフィズス菌が生育しやすい環境を作り、悪玉菌の活動を抑制する働きがある。
※乳酸菌は(胃)酸の影響などを受けるため、到達前に死んでしまうこともあるが、菌自体が腸内細菌のエサとして有用に働く。

【ブルガリア菌】

ヒトの腸内で生育はできないが、ヨーグルトを作る上で必須。国際規格でヨーグルトの種となる菌として定められている。

【クレモリス菌】

カスピ海ヨーグルトの主成分で、強い粘性を作り出す。このとろみ成分のおかげで、胃酸に分解されることなく、腸まで届くことが分かっている。

【ガセリ菌】

ヒトの小腸に元々生育する。身体に馴染みやすく、腸の中に長くどまり、発酵を続ける。



mierukaraが大切な人たちへ健康と安心を届けます。

Dr.&Postはmierukaraにブランド名とブランドロゴを変更いたしました。これからもどうぞ、引き続きよろしくお願いたします。

自宅で定期的に健康管理の「習慣」を

いつでも「健康」でいたい 自分のカラダ。だから 定期検査がとっても大切なんです。

病院は、身体に異常がないと行きにくいものです。しかし、病気によっては、自覚症状があつてからでは間に合わないものや、自然治癒が難しい病気もあります。さらになんかの場合、症状が出てから病院の外来で病気が発見される人より、検査によって病気が発見された人の方が治る割合や生存率が高く、その比率は倍近くにもなります。この事からも定期的な検査による早期発見が重要といえます。何もなくても「定期的に検査する」。これが毎日を安心して過ごす秘訣です。

ファセリア臨床検査センター

『mierukaraの』検査は、ファセリア臨床検査センターで行っております。当機関は郵送検診のパイオニアであり、郵送検診のナンバーワンを目指して日夜精度管理に取り組んでいます。40年以上の歴史と高い実績を持つファセリア臨床検査センターですので、安心して検査を受けていただけます。

精度の高い検査で「異常なし」を確認することは元気の源となります。この安心感を定期的に重ねることは非常に大切です。

もし「異常あり」となった場合、病気の早期発見に繋がりますし、自分の健康を確認するためにもとても有意義な検査です。是非、気軽な郵送検診『mierukara』をおすすめします。



検査後のきめ細やかなフォローアップ

mierukaraでは、検査結果をお調べするだけに留まらず、受検後もきめ細かいアフターサービスをご用意しています。



身体のお悩みをご相談ください コンシェルジュサービス

検査を受けられたすべての方にご利用いただけるサービスといたしまして、「コンシェルジュサービス」という電話相談をご用意しております。このサービスでは、検査結果が「(+)陽性」の方ももちろん「(-)陰性」の方も日頃気になっている身体の事や健康不安について看護師・保健師等の資格をもつコンシェルジュに、お電話で気軽にご相談いただけます。

陽性・疑陽性の結果が出たお客さまにはお住まいの地域の病院もご案内いたします。

小さな不安でも一人で悩まずに、まずはコンシェルジュにご相談ください。

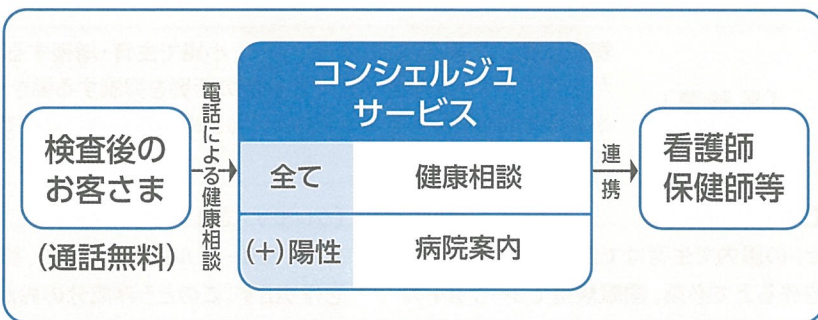
電話による健康相談

※本サービスは、提携会社のサービスとなります。

コンシェルジュサービス電話番号

0120-503-577

9:00-18:00 (土日祝日、年末年始を除く)



mierukara から受けとる安心 3つの『やってよかった』

検査結果がどんな場合でも、受検は健康へのプラスに繋がります。

1 陰性の場合
安心感「やってよかった」

2 疑陽性の場合
通院のきっかけを得られる「やってよかった」

3 陽性の場合
早期発見により早期の治療が可能「やってよかった」

『やってよかった』この安心をあの人にも...

● こんな人におすすめです

- ・ 仕事で忙しいご主人に
- ・ 子育てでなかなか外出時間がとれない奥様に
- ・ 退職されたご両親に
- ・ 趣向をこらしてお友達のプレゼントに

● 記念日の贈り物にもどうぞ!

- ・ 母の日
- ・ 父の日
- ・ 結婚記念日
- ・ 誕生日

充実の検査ラインナップ

mierukara の豊富な検査メニューから、一部商品をご紹介します!

年齢別や性別などのテーマごとに合わせたセット商品も数多くご用意しています。詳しくは下記コールセンターまでお問い合わせください。

コールセンター： ☎ 0120-340-448 9:00-17:15 (土日祝日、年末年始を除く)

がん

胃がん
大腸がん
肺がん など

早期発見・早期治療をすることで、がんは治る時代です。日本人に特に多い「胃がん」や、年々増加している「大腸がん」など、各種がん検査をご用意しています。

メタボリック症候群

内臓脂肪 など

何かと話題の生活習慣病。「メタボ」のリスクが高まると、重病を引き起こす要因となります。簡単な血液採取で、健康状態を把握することができます。

感染症

ピロリ菌
ヒトパピローマウイルス
B型肝炎 など

ウイルスに感染すると、やがてがんに進行する恐ろしい病気です。早期発見のために検査をおすすめします。

性感染症

カンジダ
クラミジア など

性感染症は、性交渉以外からも感染します。「何かおかしい」と思ったら、迷わず検査を。病院に行かずにチェックでき、結果もメールで受け取れる mierukara は、早期発見に最適です。

※商品は、一部変更する恐れがあります。詳しくはコールセンター (0120-340-448) にお問合わせください。