



## 食事を通じた予防医療の推進 予防医学センターにおける 腸内フローラ検査導入について

食（栄養素）の情報を伝えることで  
受診者の皆様の健康に貢献したい

予防医学センタースタッフ 宮川 可奈子

予 防医学センターでは、受診者の皆様へのサービス向上の材料とするためにアンケート調査を行っています。その回答の中に「野菜をたくさん使った美味しい料理のレシピを知りたい!」「濃い味付けになることが多いのでシンプルな調味料でバランスのとれた食事レシピを知りたい!」といった食生活についての質問やお悩みがありました。

健康でいるために大切なことのひとつが、食生活。私は、学生時代に栄養学を学んだスキルを活かし、食のお悩み解決をお手伝いできないかと考え、2022年夏より、ドックカフェテリアの卓上POPに月替わりで「食の健康コラム」を掲載し、食を通じた予防医療への動機付けの機会を設けました。

この食材にはどのような健康的な効果があるのか、が分かりやすいようにイラストを使用して情報提供しています。



### 医療機関情報



医療法人 徳洲会  
湘南鎌倉総合病院

神奈川県鎌倉市岡本1370番1

湘南鎌倉総合病院は、地域医療、救急医療、先端医療の提供を担っている地域の中核病院です。

2021年4月5日に新しく建設された先端医療センター内に開設した予防医学センターでは、人間ドック、各種健診、PET/CT検診等を実施し、病気の早期発見だけでなく、未病の改善、病気にならない身体作りに取り組むことができるような支援をし、来年もまた受診したいと思って頂けるような健診機関を目指しています。

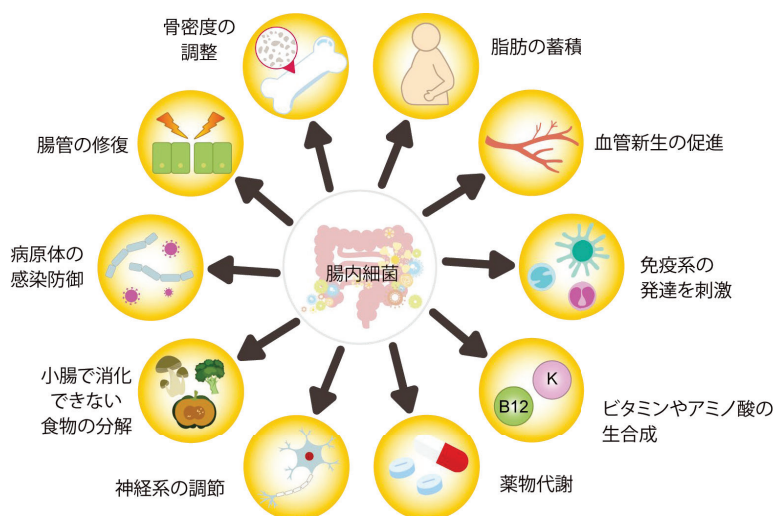


# 腸内フローラ（腸内細菌叢）検査 導入について

**腸**は食べ物を消化するだけでなく、免疫システムを調整する力もあり、腸内環境は様々な病気と深く関係しています。

近年、日本人特有の腸内フローラ（腸内細菌叢）タイプと食（栄養素）との関連性の解析が行われ、各タイプにおける食の特徴も明らかとなっています。

また、腸内フローラタイプは食の介入により変化することもわかり、各タイプに最適な食事提案を行うことが可能になってきました。



<https://www.labiotech.eu/trends-news/microbiome-therapies-seres-ser009/>を一部改変



自分自身の腸内フローラタイプを確認し、理想のバランスとなるような食生活（腸活）、適度な運動、質の良い睡眠などで生活習慣を見直すことが病気の予防に繋がります。

予防医学センターでは、人間ドックの検査結果をもとに、「未病」を改善するためにより良い食生活のご提案ができるよう「腸内フローラ検査」を導入することにしました。

既に食事に気を付けている方も、その食事内容が適切かどうかを「腸内フローラ検査」で判断し、様々な病気の予防に役立てることが出来ます。

是非多くの方に御利用いただきたいと思っております。

話題の腸内フローラ検査、湘南鎌倉総合病院 予防医学センターで取り扱い開始しました

腸内フローラ検査サービス

## Flora Scan®

フローラスキャン

☑️ ご自宅で採便いただくだけで簡単に検査できます。

☑️ 日本人の腸内フローラタイプ5タイプが調べられる唯一の検査です。



検査価格：16,500円（税込）

お問合せ

医療法人 徳洲会  
湘南鎌倉総合病院 予防医学センター

【住 所】 神奈川県鎌倉市岡本 1370 番 1  
【受付時間】 月曜日～土曜日 9:00～17:00  
TEL:0467-44-1454