



大阪大学医学部から誕生

オプションリスク判定

遺伝的体質から追加疾患のリスクを予測

「運動&栄養プログラム」「心筋梗塞・脳梗塞リスク判定」にオプション項目として【追加選択】していただけるようになりました。

※2010年4月以降にサインポストの遺伝子検査を受診された方は追加の検体採取は不要です。

・「更年期障害」(※男性は「ED」)

症状の強さと対処法を知りたい方におすすめです



・「筋力低下(ロコモ)」

筋力の低下しやすさと対処法がわかります



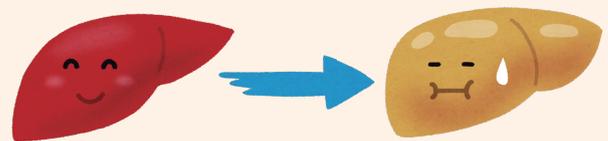
・「もの忘れ(アルツハイマー型認知症)」

認知症の進みやすさと対処法がわかります



・「非アルコール性脂肪性肝疾患」

非アルコール性の脂肪肝も多いので、アルコールを飲まない人にも大切な検査です



報告レポートイメージ

更年期障害 リスク4 (やや強い)

日本 花子 様の更年期障害に関する遺伝的なリスク度は ● 合計数=4 個です。更年期障害に遺伝的な影響を受けやすい体質です。

◆更年期障害関連遺伝子の測定結果

あなたのリスク度	測定遺伝子	遺伝子多型の特徴	遺伝する日本人保有率
🍏🍏	Adiponectin	アディポネクチンの産生が低下し、更年期症状が出やすくなる。	5%
🍏🍏	PPARD1C2	インスリンの働きが悪くなり、更年期症状が出やすくなる。	4%
🍏🍏	GCLM	血管内の酸化ストレスが高まり、更年期症状が出やすくなる。	7%
🍏🍏	ACE2	血管が緊張しやすくなり、更年期症状が出やすくなる。	4%

◆遺伝子からおすすめ的生活習慣

◆栄養成分

◆ライフスタイル

◆更年期障害に関するアドバイス

更年期障害はエストロゲンの分泌低下で起こります
女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」の分泌量は30代半ばにピークを迎え以降、卵巣機能が低下するに従って、徐々に減っていき、40代半ばからは急激に減少します。この急激な変化に体がついていけず起こるのが「更年期障害」と呼ばれる更年期における様々な不穏な症状です。

最近、30代から40代半ばの女性でも、生理不順になったり、月経が薄くなったり、女性ホルモンの分泌が乱れている人が急増しています。これは、ストレスや無理なダイエット、不規則な生活などにより、早いうちから徐々に卵巣機能が低下していったことが原因と考えられています。このような状態になると、ほてりや手足の冷え、めまい、落ち込みなど更年期障害に似た症状が見られるようになります。このプレ更年期に起こる様々な症状が「若年性更年期障害」と呼ばれているものです。

ホルモンと自律神経を考えた食事をとりましょう
症状を緩和させるには、「ホルモン」と「自律神経」を考えた栄養素・生活習慣を摂取することが重要です。

- ビタミンE ホルモン分泌器官に多く含まれるビタミンEにはホルモン分泌調整作用があり、ホルモンバランスの乱れによって起こる症状を軽減します。また、血行を良くする働きもあるので、のぼせや冷えを緩和する効果も期待できます。
- ビタミンEを多く含む食材には、かぼちゃ、アボカド、ナッツ類などがあります。
- 大豆イソフラボン 大豆イソフラボンはエストロゲンと似た作用があり、骨粗しょう症の予防や、めまい、ホットフラッシュ(ほてり、のぼせ)などの不調の改善に有効とされています。
- 自律神経 更年期障害の症状である、ほてりやのぼせ、また、めまいや耳鳴りといった症状は自律神経の乱れが関係するといわれています。ストレスの解消法として有酸素運動が進められています。

疾患のリスクをグラフで表示

あなたの保有遺伝子のリスク度と日本人保有率を表示

疾患の原因と症状をわかりやすく説明

遺伝子から推奨される栄養素とライフスタイルをアドバイス