



Genoplan My Book

ジェノプランの分析結果は、医学目的で使用できません。
生活習慣を改善したり、病気を予防するための参考資料として活用されることお薦めします。

Genoplan © 2019

アウトライン.

分析レポートの見方

全体分析レポート 9

主要分析レポート 21

会社紹介

サービス案内

用語辞典

FAQ

分析結果保証

認証キー

BJAH-OIPS-RQVZ

顧客名

田中 太郎

発行日

2019-08-27

本結果レポートは
2019-12-04に作成されました。
作成日以降にアップデートがある
場合、結果が変わることがあります。

www.genoplan.com

あなたのDNAにログインしましょう

ジェノプランであなたの世界をより深く、より広く探検できます。



 いつでも、どこでも簡単につながります。

PC, タブレット, モバイル等様々なデバイスで
お気軽に、分析結果を見ることができます

 より多くの可能性とつながります。

最大 460+個の項目を調べられ
最新の研究結果をリアルタイムで反映した
オーダーメイド情報を持続的に確認できます。

QRコードでジェノプランレポートを見る方法

1. スマートフォンで写真撮影機能もしくはQRコードリーダーを開く
2. 撮影モードに画面が切り替わったら右側のQRコードをスキャン
3. カメラがQRコードを認識したら、タッチしてホームページに移動
4. ログイン後、レポートを確認

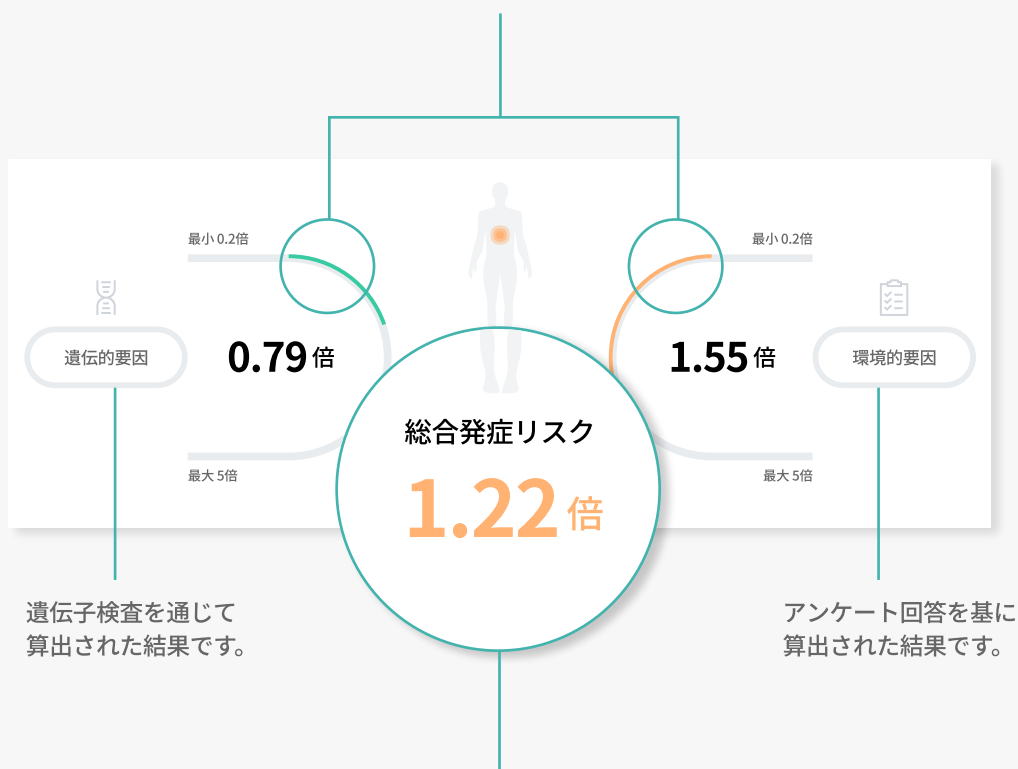
*スマートフォンの機種によって内蔵されたカメラでQRコードのスキャンが可能



分析レポートの見方.

主要分析レポート 詳細レポート総合結果

発症リスクを赤、オレンジ、緑、青の4段階で分類しています。
赤色はリスクが高いことを、青色はリスクが低いことを意味します。



遺伝的要因及び環境的要因を考慮した総合結果を数値化しています。
全体人口リスク又は傾向の平均である「1」倍を基準に、
1よりも小さければリスクが低いことを、1よりも大きければリスクが高いことを意味します。

数字が小さくなるほど発症する可能性が低くなります。

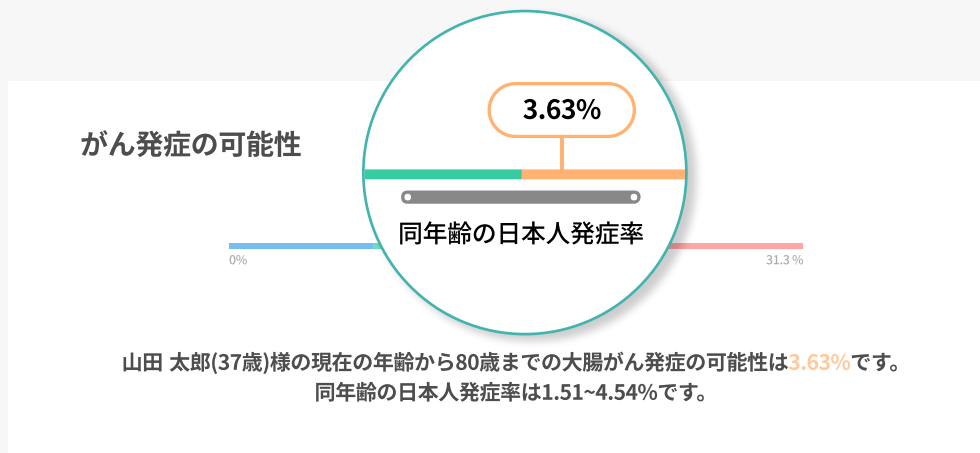
数字が高くなるほど発症する可能性が高くなります。



*上記の例示におけるカテゴリ名とデータは、実際の結果レポートと異なる場合があります。

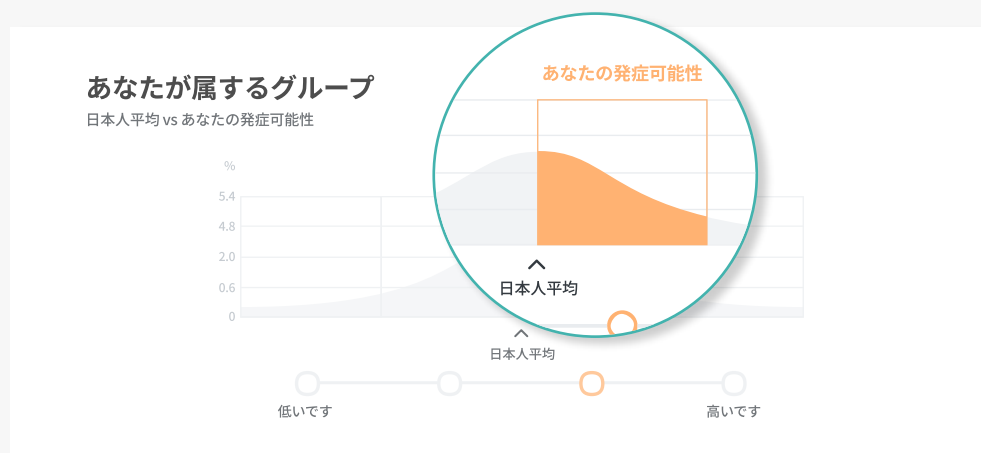
主要分析レポート

がん発症の可能性,あなたが属するグループ



現在の年齢から80歳までの予測されたがん発症リスクをパーセント(%)で表しています。

3.63% 丸の色と位置は発症リスクに伴う段階、数字は予想発症率です。
青色に位置するほど発症リスクが低く、赤色に位置するほど発症リスクが高いことを意味します。
灰色グラフで表示された部分は同年齢の日本人発症率です。
総合的な自分のリスクレベルを把握できます。



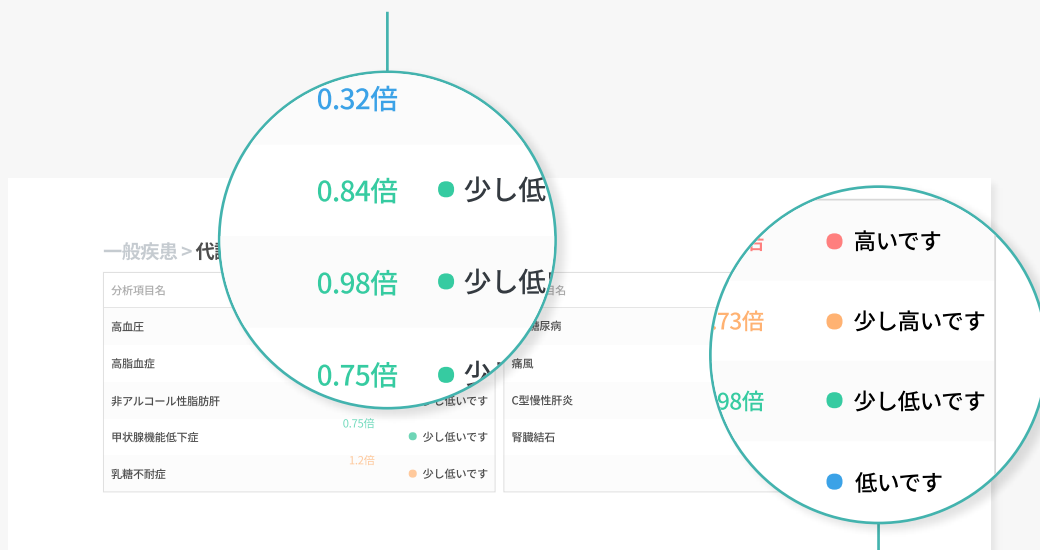
項目別の日本人全体の分布と自分の位置を確認できます。
分布は4段階又は2段階で分かれ、色で表示された区間があなたが属するグループです。

*上記の例示におけるカテゴリ名とデータは、実際の結果レポートと異なる場合があります。

全体分析レポート

疾患

日本人の平均発症率である1倍を基準に、あなたの発症リスク(倍)を数値化しています。
例えば、高脂血症の結果が0.84倍と出たら、平均発症率(1倍)よりもあなたの発症リスクが低いことを意味します。



発症リスクを ● 赤、● オレンジ、● 緑、● 青の4段階で分類しています。
赤色はリスクが高いことを、青色はリスクが低いことを意味します。
例えば、C型慢性肝炎項目の結果が、● 少し低いですと出たら、
日本人の平均よりも発症リスクが低いグループに属することを意味します。

*上記の例示におけるカテゴリ名とデータは、実際の結果レポートと異なる場合があります。

全体分析レポート 体質



傾向を4段階で分類しています。
青色は健康上良い傾向を、
赤色は健康上悪い傾向を意味します。

体質 > ダイエット

分析項目名	総合分析結果
BMI	低いです ○○○○ 高いです
下半身肥満	低いです ○○○○ 高いです
カロリー制限	高いです ○○○○ 低いです
高タンパクダイエット	高いです ○○○○ 低いです

分析項目名	総合分析結果
内臓脂肪	低いです ○○○○ 高いです
セルライト	高いです ○○○○ 低いです
高脂肪ダイエット	高いです ○○○○ 低いです
リバウンド	低いです ○○○○ 高いです

総合分析結果

低いです ○○○○ 高いです
低いです ○○○○ 高いです
高いです ○○○○ 低いです
低いです ○○○○ 高いです

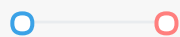
体質 > フィットネス

分析項目名	総合分析結果
筋持久力	高いです ○○○○ 低いです
瞬発力	高いです ○○○○ 低いです
握力	強い ○○○○ 弱い

分析項目名	総合分析結果
心肺持久力	多い ○○○○ 少ない
下半身の筋力	高い ○○○○ 低い
柔軟性	柔軟 ○○○○ 硬い

総合分析結果

多い ○○○○ 少ない
高い ○○○○ 低い
柔軟 ○○○○ 硬い



外見、睡眠、フィットネス等の項目では、傾向を
2段階で分類しています。

*上記の例示におけるカテゴリ名とデータは、実際の結果レポートと異なる場合があります。

全体分析レポート

427個の全体項目に関する分析結果を教えます。

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

がん

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
胃がん	0.32倍 ● 低いです	前立腺がん	0.35倍 ● 少し低いです
大腸がん	0.2倍 ● 低いです	肺がん	2.18倍 ● 少し高いです
肝臓がん	0.22倍 ● 低いです	食道がん	1.01倍 ● 少し高いです
すい臓がん	0.36倍 ● 少し低いです	腎臓がん	1.34倍 ● 少し高いです
膀胱がん	3.23倍 ● 高いです	非ホジキンリンパ腫	0.55倍 ● 少し低いです
胆のうがんおよび胆道がん	1.24倍 ● 少し高いです	咽頭がん	0.4倍 ● 少し低いです
基底細胞がん	5倍 ● 高いです	喉頭がん	0.52倍 ● 少し低いです
口腔がん	1.01倍 ● 少し高いです	甲状腺がん	0.48倍 ● 少し低いです
多発性骨髄腫	1.6倍 ● 少し高いです	急性白血病	1.01倍 ● 少し高いです
慢性骨髄性白血病	0.72倍 ● 少し低いです	髄膜腫	0.2倍 ● 低いです
神経膠腫	0.63倍 ● 少し低いです	悪性黒色腫	0.32倍 ● 低いです
ホジキンリンパ腫	2.22倍 ● 少し高いです	慢性リンパ性白血病	4.95倍 ● 高いです
精巣がん	1.78倍 ● 少し高いです	男性乳がん	1.67倍 ● 少し高いです
下垂体がん	0.99倍 ● 少し低いです		

一般疾患 > 代謝疾患

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
痛風	5倍 ● 高いです	自己免疫性肝炎	4.22倍 ● 高いです
腎機能低下（尿中アルブミン／クレアチニン比）	4.19倍 ● 高いです	原発性胆汁性胆管炎	3.89倍 ● 高いです
バセドウ病	2.06倍 ● 少し高いです	2型糖尿病	1.61倍 ● 少し高いです
肥満	1.28倍 ● 少し高いです	甲状腺機能（抗TPO抗体値）	1.02倍 ● 少し低いです
肝臓損傷のリスク（ALP値）	1.01倍 ● 少し高いです	肝臓損傷のリスク（ALT値）	1.01倍 ● 少し高いです
ホモシステイン値の調節力	1.01倍 ● 少し低いです	高血糖（経口ブドウ糖負荷試験の値）	0.99倍 ● 少し低いです
肝臓損傷のリスク（γ-GT値）	0.99倍 ● 少し低いです	1型糖尿病	0.99倍 ● 少し低いです
腎機能低下（尿素窒素値）	0.99倍 ● 少し低いです	腎機能低下（糸球体濾過量）	0.99倍 ● 少し低いです
高血糖（糖化ヘモグロビン値）	0.96倍 ● 少し低いです	肝機能（アルブミン／ globulin 比）	0.96倍 ● 少し低いです
腎機能低下（対称性ジメチルアルギニン値）	0.95倍 ● 少し低いです	IgA腎症	0.94倍 ● 少し低いです
アディポネクチン値の調節力	0.92倍 ● 少し高いです	甲状腺機能（甲状腺刺激ホルモン値）	0.88倍 ● 少し高いです
糖尿病性腎症	0.87倍 ● 少し低いです	腎臓結石	0.84倍 ● 少し低いです

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

一般疾患 > 代謝疾患

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
C型肝炎誘発肝硬変	0.81倍 ● 少し低いです	正常血糖値の維持力(レジスチン値)	0.81倍 ● 少し高いです
糖尿病網膜症	0.77倍 ● 少し低いです	慢性腎不全	0.76倍 ● 少し低いです
ネフローゼ症候群	0.72倍 ● 少し低いです	C型慢性肝炎	0.71倍 ● 少し低いです
腎機能低下（血漿レニン活性）	0.71倍 ● 少し低いです	甲状腺機能低下症	0.67倍 ● 少し低いです
アルコール性肝硬変	0.6倍 ● 少し低いです	非アルコール性脂肪肝	0.57倍 ● 少し低いです
高尿酸血症	0.56倍 ● 少し低いです	肝臓損傷のリスク（ビリルビン値）	0.54倍 ● 少し低いです
脂質異常症	0.26倍 ● 低いです	甲状腺機能（甲状腺ホルモン値）	0.2倍 ● 低いです
痛風（尿酸値）	0.2倍 ● 低いです		

一般疾患 > 循環器疾患

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
心臓突然死	5倍 ● 高いです	大動脈の硬化	4.62倍 ● 高いです
心筋症（トロポニンT値）	1.36倍 ● 少し高いです	心機能低下（PR間隔）	1.29倍 ● 少し高いです
食塩感受性高血圧	1.24倍 ● 少し高いです	腹部大動脈瘤	1.2倍 ● 少し高いです
心血管疾患（心拍数）	1.18倍 ● 少し高いです	心不全	1.16倍 ● 少し高いです
高血圧治療薬が効く可能性	1.15倍 ● 少し低いです	心血管疾患（Lp-PLA2値）	1.06倍 ● 少し高いです
夜間高血圧	1.03倍 ● 少し低いです	心機能低下（QRS間隔）	1.03倍 ● 少し高いです
脈圧の調節力	0.99倍 ● 少し高いです	心血管疾患（PAI-1値）	0.99倍 ● 少し低いです
心血管疾患（ST2値）	0.99倍 ● 少し低いです	骨の強度（血中OPG値）	0.99倍 ● 少し低いです
心血管疾患（血管作動性腸管ペプチド）	0.98倍 ● 少し低いです	心血管疾患（網膜血管の太さ）	0.94倍 ● 少し低いです
アテローム性動脈硬化	0.92倍 ● 少し低いです	心機能低下（QT間隔）	0.92倍 ● 少し低いです
下肢静脈瘤	0.86倍 ● 少し低いです	大動脈解離	0.84倍 ● 少し低いです
狭心症	0.83倍 ● 少し低いです	大動脈弁の石灰化	0.74倍 ● 少し低いです
拡張型心筋症	0.71倍 ● 少し低いです	心房細動	0.62倍 ● 少し低いです
心筋梗塞	0.51倍 ● 少し低いです	冠動脈の石灰化	0.28倍 ● 低いです
高血圧	0.2倍 ● 低いです		

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

一般疾患 > 消化器疾患

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
クローン病	3.64倍 ● 高いです	セリアック病	3.3倍 ● 高いです
過敏性腸症候群	1.42倍 ● 少し高いです	脂肪消化酵素（リパーゼ）	0.99倍 ● 少し多いです
潰瘍性大腸炎	0.94倍 ● 少し低いです	バレット食道	0.94倍 ● 少し低いです
胃炎	0.77倍 ● 少し低いです	胆石症	0.67倍 ● 少し低いです
十二指腸潰瘍	0.66倍 ● 少し低いです	好酸球性食道炎	0.61倍 ● 少し低いです
アルコール性慢性膵炎	0.58倍 ● 少し低いです	膠原線維性大腸炎	0.49倍 ● 少し低いです
消化不良	アップデート予定	フルクトース不耐症	アップデート予定
乳糖不耐症	アップデート予定		

一般疾患 > 呼吸器疾患

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
老化による肺機能の低下	2.39倍 ● 少し高いです	アレルギー性鼻炎	2.27倍 ● 少し高いです
慢性粘液過分泌 (呼吸器系疾患)	1.86倍 ● 少し高いです	慢性閉塞性肺疾患	1.76倍 ● 少し高いです
珪肺症	1.68倍 ● 少し高いです	てんかん性肺疾患	1.23倍 ● 少し高いです
気道過敏性	1.14倍 ● 少し高いです	肺機能（努力性肺活量）	0.99倍 ● 少し高いです
肺機能（1秒率）	0.94倍 ● 少し高いです	肺機能（1秒量）	0.84倍 ● 少し高いです
喘息	0.43倍 ● 少し低いです	PM2.5に対する炎症反応	- ● 少し低いです

一般疾患 > 脳疾患

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
脳梗塞	3.55倍 ● 高いです	筋萎縮性側索硬化症（ALS）	2.07倍 ● 少し高いです
もやもや病	1.34倍 ● 少し高いです	大脳皮質基底核変性症	1.33倍 ● 少し高いです
前頭側頭型認知症の早期発症	1.02倍 ● 少し高いです	ラクナ梗塞	0.99倍 ● 少し低いです
脳出血	0.86倍 ● 少し低いです	レビー小体型認知症	0.61倍 ● 少し低いです
アルツハイマー病	0.51倍 ● 少し低いです	脳動脈瘤	0.36倍 ● 少し低いです
前頭側頭型認知症	0.27倍 ● 低いです	パーキンソン病	0.2倍 ● 低いです

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

一般疾患 > 神経疾患

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
むずむず脚症候群	4.41倍 ● 高いです	重症筋無力症	1.61倍 ● 少し高いです
片頭痛	1.5倍 ● 少し高いです	振戦	1.05倍 ● 少し高いです
てんかん：部分発作	0.97倍 ● 少し低いです	てんかん：全般発作	0.53倍 ● 少し低いです
多発性硬化症	0.5倍 ● 少し低いです	頸部ジストニア	0.49倍 ● 少し低いです

一般疾患 > 骨・関節系疾患

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
特発性大腿骨頭壊死症	5倍 ● 高いです	顎関節症	5倍 ● 高いです
関節リウマチ	4.28倍 ● 高いです	骨ペーজেット病	2.18倍 ● 少し高いです
後縦靭帯骨化症	1.67倍 ● 少し高いです	脊柱側弯症	1.45倍 ● 少し高いです
腰痛	1.1倍 ● 少し高いです	変形性関節症	1.05倍 ● 少し高いです
副甲状腺ホルモンの調節力	1.01倍 ● 少し低いです	強直性脊椎炎	0.88倍 ● 少し低いです
椎間板ヘルニア	0.65倍 ● 少し低いです	乾癬性関節炎	0.65倍 ● 少し低いです

一般疾患 > 免疫系疾患

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
食物アレルギー	2.33倍 ● 少し高いです	シェーグレン症候群	1.68倍 ● 少し高いです
桃アレルギー	1.53倍 ● 少し高いです	好酸球数の調節力	1.5倍 ● 少し低いです
サルコイドーシス	1.42倍 ● 少し高いです	フォークト・小柳・原田病	1.28倍 ● 少し高いです
光線過敏症	1.17倍 ● 少し高いです	海老アレルギー	1.13倍 ● 少し高いです
単球数の調節力	1.13倍 ● 少し低いです	全身性エリテマトーデス	1.09倍 ● 少し高いです
補体C3/C4値の調節力	1.03倍 ● 少し低いです	花粉症	1.02倍 ● 少し高いです
IgM値の調節力	0.99倍 ● 少し高いです	赤血球沈降速度の調節力	0.99倍 ● 少し高いです
hsCRP値の調節力	0.92倍 ● 少し高いです	多発血管炎性肉芽腫症	0.9倍 ● 少し低いです
卵アレルギー	0.86倍 ● 少し低いです	選択的 IgA 欠損症	0.8倍 ● 少し高いです
ナッツアレルギー	0.45倍 ● 少し低いです	ベーチェット病	0.42倍 ● 少し低いです
IgG値の調節力	- ● 少し高いです	カルシニューリン値の調節力	- ● 少し高いです
IL-18値の調節力	アップデート予定		

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

一般疾患 > 血液

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
血液凝固力（平均血小板容積）	1.07倍 ● 少し弱いです
貧血（ヘモグロビン値減少）	1.01倍 ● 少し高いです
貧血（フェリチン値減少）	0.99倍 ● 少し低いです
血液凝固力（活性化部分トロンボプラスチン時間）	0.99倍 ● 少し強いです
血液凝固力（プロテインC）	0.99倍 ● 少し強いです
末梢血管疾患	0.99倍 ● 少し低いです
静脈血栓塞栓症	0.96倍 ● 少し低いです
抗好中球細胞質抗体関連血管炎	0.78倍 ● 少し低いです
鉄欠乏性貧血	0.49倍 ● 少し低いです

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
血液凝固力（フィブリノーゲン値）	1.04倍 ● 少し弱いです
貧血（ヘマトクリット値減少）	1.01倍 ● 少し高いです
血液凝固力（血小板数）	0.99倍 ● 少し強いです
血液凝固力（プロトロンビン時間）	0.99倍 ● 少し強いです
血栓症（D-ダイマー検査値）	0.99倍 ● 少し低いです
貧血（赤血球数減少）	0.98倍 ● 少し低いです
アミロイドーシス	0.81倍 ● 少し低いです
血栓症	0.73倍 ● 少し低いです

一般疾患 > 皮膚

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
白斑	4.81倍 ● 高いです
皮膚筋炎	1.44倍 ● 少し高いです
乾癬	0.97倍 ● 少し低いです
アトピー性皮膚炎	0.54倍 ● 少し低いです

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
ケロイド	1.96倍 ● 少し高いです
限局性強皮症	1.18倍 ● 少し高いです
デュピュイトラン拘縮	0.78倍 ● 少し低いです
アレルギー性接触皮膚炎	0.2倍 ● 低いです

一般疾患 > 目・耳・口

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
加齢黄斑変性	5倍 ● 高いです
歯周疾患	1.32倍 ● 少し高いです
親知らず	1.17倍 ● 少し高いです
耳硬化症	1.04倍 ● 少し高いです
視力の異常（角膜から軸長までの長さ）	0.99倍 ● 少し低いです
視力の異常（角膜の厚さ）	0.97倍 ● 少し低いです
視力の異常（角膜曲率）	0.93倍 ● 少し低いです
近視	0.86倍 ● 少し低いです
病的近視	0.84倍 ● 少し低いです
乱視	0.72倍 ● 少し低いです

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
閉塞隅角緑内障	1.36倍 ● 少し高いです
原発開放隅角緑内障	1.23倍 ● 少し高いです
眼圧の調節力	1.04倍 ● 少し低いです
ミソフォニア	1.01倍 ● 少し高いです
緑内障（視神経乳頭の面積）	0.98倍 ● 少し低いです
口内炎	0.97倍 ● 少し低いです
散弾状脈絡網膜症	0.9倍 ● 少し低いです
難聴	0.86倍 ● 少し低いです
正常眼圧緑内障	0.81倍 ● 少し低いです
白内障	0.56倍 ● 少し低いです

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

一般疾患 > 目・耳・口

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
裂孔原性網膜剥離	0.54倍 ● 少し低いです	遠視	- ● 少し低いです
円錐角膜	0.29倍 ● 低いです	むし歯	0.22倍 ● 低いです

一般疾患 > 性

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
鼠径ヘルニア	1.45倍 ● 少し高いです	卵胞刺激ホルモン値の調節力	1.02倍 ● 少し低いです
勃起不全	0.99倍 ● 少し低いです	テストステロン値の調節力	0.96倍 ● 少し高いです
前立腺肥大症	0.74倍 ● 少し低いです	無精子症	0.21倍 ● 低いです

一般疾患 > 感染症

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
ピロリ菌の感染	2.15倍 ● 少し高いです	真菌感染症	1.82倍 ● 少し高いです
デング熱	1.48倍 ● 少し高いです	帯状疱疹	1.24倍 ● 少し高いです
ブドウ球菌感染症	1.08倍 ● 少し高いです	おたふく風邪	0.99倍 ● 少し低いです
EBウイルス感染症	0.81倍 ● 少し低いです	HIV感染症の進行速度	0.74倍 ● 少し遅いです
ハンセン病	0.2倍 ● 低いです	結核	アップデート予定

一般疾患 > 薬物反応

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
アスピリンの副作用：慢性蕁麻疹	4.46倍 ● 高いです	アスピリンの副作用：喘息	4.2倍 ● 高いです
白血病治療薬ビンクリスチンの副作用	4.19倍 ● 高いです	C型肝炎治療薬の副作用：うつ病	3.95倍 ● 高いです
抗がん剤ペバシズマブの副作用：高血圧	3.04倍 ● 高いです	統合失調症治療薬クロザピンの副作用	2.77倍 ● 少し高いです
B型肝炎ワクチンの効果	2.58倍 ● 少し低いです	ニコチン依存症	1.88倍 ● 少し高いです
エイズにおける治療剤の副作用	1.82倍 ● 少し高いです	アルコールとニコチン依存症	1.63倍 ● 少し高いです
関節リウマチの治療薬の効果	1.49倍 ● 少し低いです	カフェイン依存症	1.43倍 ● 少し高いです
非小細胞肺癌治療薬白金製剤の効果	1.25倍 ● 少し低いです	鎮痛薬の効果	1.09倍 ● 少し低いです
ACE阻害薬の副作用	1.07倍 ● 少し高いです	うつ病における治療薬の効果	1.06倍 ● 少し低いです
炎症性腸疾患治療薬の副作用	1.06倍 ● 少し高いです	喘息におけるステロイドの効果	1.04倍 ● 少し低いです
脂質降下薬スタチンの効果	0.99倍 ● 少し高いです	ワルファリンの効果	0.99倍 ● 少し高いです

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

一般疾患 > 薬物反応

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
抗がん剤フルオロウラシルの副作用	0.98倍 ● 少し低いです
痛風の治療薬の効果	0.9倍 ● 少し高いです
双極性障害における治療薬の効果	0.79倍 ● 少し高いです
アルコール依存症	0.72倍 ● 少し低いです
高血圧治療薬ヒドロクロロチアジドの効果	- ● 少し高いです
抗血小板薬の効果	- ● 少し高いです
前立腺特異抗原の治療薬の効果	0.26倍 ● 高いです
急性白血病の治療薬の効果	アップデート予定

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
タクロリムスの効果	0.96倍 ● 少し高いです
高血圧治療薬メトプロロールの効果	0.89倍 ● 少し高いです
向精神薬の副作用	0.79倍 ● 少し低いです
脂質降下薬スタチンの副作用	0.43倍 ● 少し低いです
糖尿病治療薬メトホルミンの効果	- ● 少し高いです
アセトアミノフェンの副作用 - 肝毒性	0.32倍 ● 低いです
多発性硬化症の治療薬の効果	0.2倍 ● 高いです
うつ病治療薬の副作用	アップデート予定

一般疾患 > 腫瘍マーカー

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
5-HIAA値（がん）	0.99倍 ● 少し低いです
PSA値（前立腺がん）	0.95倍 ● 少し低いです
AFP値（がん）	0.92倍 ● 少し低いです

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
CA19-9値（がん）	0.96倍 ● 少し低いです
CEA値（がん）	0.94倍 ● 少し低いです

一般疾患 > 重金属中毒

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
血中水銀の代謝	1.06倍 ● 少し悪いです
血中カドミウムの代謝	0.85倍 ● 少し良いです

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
血中クロムの代謝	0.99倍 ● 少し良いです
血中鉛の代謝	アップデート予定

一般疾患 > 重金属の蓄積

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
血中コバルトの代謝	1.12倍 ● 少し悪いです
血中銅の代謝	1.01倍 ● 少し悪いです
血中マンガンの代謝	0.99倍 ● 少し良いです

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
血中マグネシウムの代謝	1.04倍 ● 少し悪いです
血中ニッケルの代謝	0.99倍 ● 少し良いです

一般疾患 > メンタルヘルス

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
トゥレット症候群	3倍 ● 少し高いです

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
自閉症	1.54倍 ● 少し高いです

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

一般疾患 > メンタルヘルス

分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク
うつ病	1.46倍 ● 少し高いです	統合失調症	1.43倍 ● 少し高いです
神経性食欲不振症	1.14倍 ● 少し高いです	強迫性障害	0.99倍 ● 少し低いです
老化による認知能力の低下	0.96倍 ● 少し遅いです	摂食障害	0.67倍 ● 少し低いです
双極性障害	0.59倍 ● 少し低いです	パニック障害	- ● 少し低いです
慢性疲労症候群	- ● 少し低いです	注意欠陥多動性障害（ADHD）	0.2倍 ● 低いです

体質 > ダイエット

分析項目名	総合分析結果	分析項目名	総合分析結果
除脂肪体重	高いです ○●○●○ 低いです	内臓脂肪	低いです ○●○●○ 高いです
下半身肥満	低いです ○●○●○ 高いです	ウエストヒップ比	低いです ○●○●○ 高いです
カロリー制限による体重減少効果	高いです ○●○●○ 低いです	高脂肪ダイエット効果	高いです ○●○●○ 低いです
高たんぱくダイエット効果	高いです ○●○●○ 低いです	食欲の調節力（レプチン値）	高いです ○●○●○ 低いです
セルライト	低いです ○●○●○ 高いです	リバウンド	低いです ○●○●○ 高いです
空腹感	低いです ○●○●○ 高いです	間食の頻度	低いです ○●○●○ 高いです
過食症	低いです ○●○●○ 高いです		

体質 > 栄養

分析項目名	総合分析結果	分析項目名	総合分析結果
血中脂肪の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中飽和脂肪酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです
血中ステアリン酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中不飽和脂肪酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです
血中DHAの代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中EPAの代謝	良いです ○●○●○ 悪いです
血中α-リノレン酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中γ-リノレン酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです
血中リノール酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中アラキドン酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです
血中パルミトレイン酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中オレイン酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです
血中トランス脂肪酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中ビタミンAの代謝	良いです ○●○●○ 悪いです
血中ビタミンB6の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中葉酸の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです
血中ビタミンB12の代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中ビタミンCの代謝	良いです ○●○●○ 悪いです
血中ビタミンDの代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中ビタミンEの代謝	良いです ○●○●○ 悪いです
血中ビタミンKの代謝	良いです ○●○●○ 悪いです	血中カルシウムの代謝	良いです ○●○●○ 悪いです

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

体質 > 栄養

分析項目名	総合分析結果	分析項目名	総合分析結果
血中鉄分の代謝	良いです  悪いです	血中亜鉛の代謝	良いです  悪いです
血中マグネシウムの代謝	良いです  悪いです	血中リンの代謝	良いです  悪いです
血中カリウムの代謝	良いです  悪いです	血中ベタインの代謝	良いです  悪いです
血中コエンザイムQ10の代謝	良いです  悪いです	血中セレンの代謝	良いです  悪いです
血中アルギニンの代謝	良いです  悪いです	ルテインとゼアキサンチンの摂取効果	高いです  低いです
加工肉類の過剰摂取による大腸がんの発症リスク	低いです  高いです	血中トリプトファン/フェニルアラニンの代謝	良いです  悪いです
血中ビタミンB1の代謝	アップデート予定	血中ビタミンB2の代謝	アップデート予定

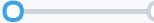
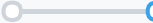
体質 > 代謝力・調節力

分析項目名	総合分析結果	分析項目名	総合分析結果
起立性低血圧	低いです  高いです	血糖の調節力（インスリン抵抗性）	高いです  低いです
血糖の調節力（1,5-AG値）	高いです  低いです	LDLコレステロールの調節力	高いです  低いです
HDLコレステロールの調節力	高いです  低いです	基礎代謝	高いです  低いです
抗酸化力	高いです  低いです	アルコール代謝	良いです  悪いです
ニコチン代謝	良いです  悪いです	カフェイン代謝	良いです  悪いです
中性脂肪の調節力	高いです  低いです	コレステロールの調節力	高いです  低いです

体質 > スキンケア

分析項目名	総合分析結果	分析項目名	総合分析結果
光老化	遅いです  早いです	糖化反応	遅いです  早いです
肌の弾力	高いです  低いです	ニキビができる可能性	低いです  高いです
線状皮膚萎縮	低いです  高いです	色素沈着が起こる可能性	低いです  高いです
そばかすと老人性色素斑	低いです  高いです	肌トーン	明るいです  暗いです
日焼け抵抗性	高いです  低いです		

体質 > 睡眠

分析項目名	総合分析結果	分析項目名	総合分析結果
眠りの深さ	深いです  浅いです	入眠潜時	短いです  長いです
不眠症	なりにくいです  なりやすいです	ナルコレプシー	なりにくいです  なりやすいです

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

体質 > 睡眠

分析項目名	総合分析結果	
過眠症	なりにくいです	なりやすいです
昼間の眠気	感じにくいです	感じやすいです
閉塞性睡眠時無呼吸症候群	なりにくいです	なりやすいです

分析項目名	総合分析結果	
概日リズム	朝型人間です	夜型人間です
眠気	感じにくいです	感じやすいです

体質 > 脱毛

分析項目名	総合分析結果	
男性型脱毛症	なりにくいです	なりやすいです
毛髪の太さ	太いです	細いです
AGA治療薬ミノキシジルの効果	アップデート予定	

分析項目名	総合分析結果	
円形脱毛症	なりにくいです	なりやすいです
AGA治療薬フィナステリドの効果	高いです	低いです

体質 > フィットネス

分析項目名	総合分析結果	
筋持久力	高いです	低いです
握力	強いです	弱いです
運動後の心拍数回復	高いです	低いです
前十字靭帯負傷のリスク	低いです	高いです
足首負傷のリスク	低いです	高いです
柔軟性	柔軟です	硬いです

分析項目名	総合分析結果	
下半身の筋力	高いです	低いです
瞬発力	高いです	低いです
回旋筋腱板負傷のリスク	低いです	高いです
アキレス腱負傷のリスク	低いです	高いです
最大酸素摂取量（心肺持久力）	多いです	少ないです
筋肉の発達	高いです	低いです

体質 > 感覚

分析項目名	総合分析結果	
甘味の感受性	敏感です	鈍感です
塩味の感受性	敏感です	鈍感です
白ワインの嗜好性	好きです	嫌いです
絶対音感	生まれつき持っています	努力が必要です
飲み物の香りの感じやすさ	敏感です	鈍感です

分析項目名	総合分析結果	
苦味の感受性	敏感です	鈍感です
赤ワインの嗜好性	好きです	嫌いです
パクチー味の感受性	敏感です	鈍感です
匂いの感じやすさ	敏感です	鈍感です
痛みの感じやすさ	アップデート予定	

全体分析レポート

❓ 数値の試算が不可能な場合は、数値は提供されません。

体質 > その他

分析項目名		総合分析結果	
若白髪	なりにくい		なりやすい
長寿の可能性（テロメアの長さ）	高い		低い
飲酒の頻度	低い		高い
脳機能（大脳皮質下の大きさ）	低い		高い
蚊に刺された時のかゆみの感受性	鈍感		敏感
エンドルフィン値	高い		低い
乗り物酔い	なりにくい		なりやすい
光くしゃみ反射	しません		します
アルコール依存度（CDT値）	低い		高い

分析項目名		総合分析結果	
90歳以上まで生きる可能性	高い		低い
アルコールフラッシュ反応	赤くなりにくい		赤くなりやすい
耳垢のタイプ	乾燥したタイプ		湿っているタイプ
脳機能（海馬の大きさ）	低い		高い
蚊に刺された時の腫れやすさ	腫れにくい		腫れやすい
反射神経（危険回避能力）	速い		遅い
感情認識力	高い		低い
活発な運動	しません		よくします

主要分析レポート

98個の主要項目に関する分析結果

がん 25項目

胃がん
前立腺がん
大腸がん
肺がん
肝臓がん
食道がん
すい臓がん
腎臓がん
膀胱がん
非ホジキンリンパ腫
胆のうがんおよび胆道がん
咽頭がん
基底細胞がん
喉頭がん
口腔がん
甲状腺がん
多発性骨髄腫
急性白血病
慢性骨髄性白血病
髄膜腫
神経膠腫
悪性黒色腫
ホジキンリンパ腫
慢性リンパ性白血病
精巣がん

一般疾患 47項目

加齢黄斑変性
心臓突然死
関節リウマチ
原発性胆汁性胆管炎
クローン病
脳梗塞
B型肝炎ワクチンの効果
アレルギー性鼻炎
筋萎縮性側索硬化症（ALS）
バセドウ病
慢性閉塞性肺疾患
2型糖尿病
片頭痛
うつ病
カフェイン依存症
もやもや病
歯周疾患
肥満
原発開放隅角緑内障
心不全
Lp-PLA2値
変形性関節症
ホモシステイン値
ヘモグロビン値
1型糖尿病 その他 22個

体質 26項目

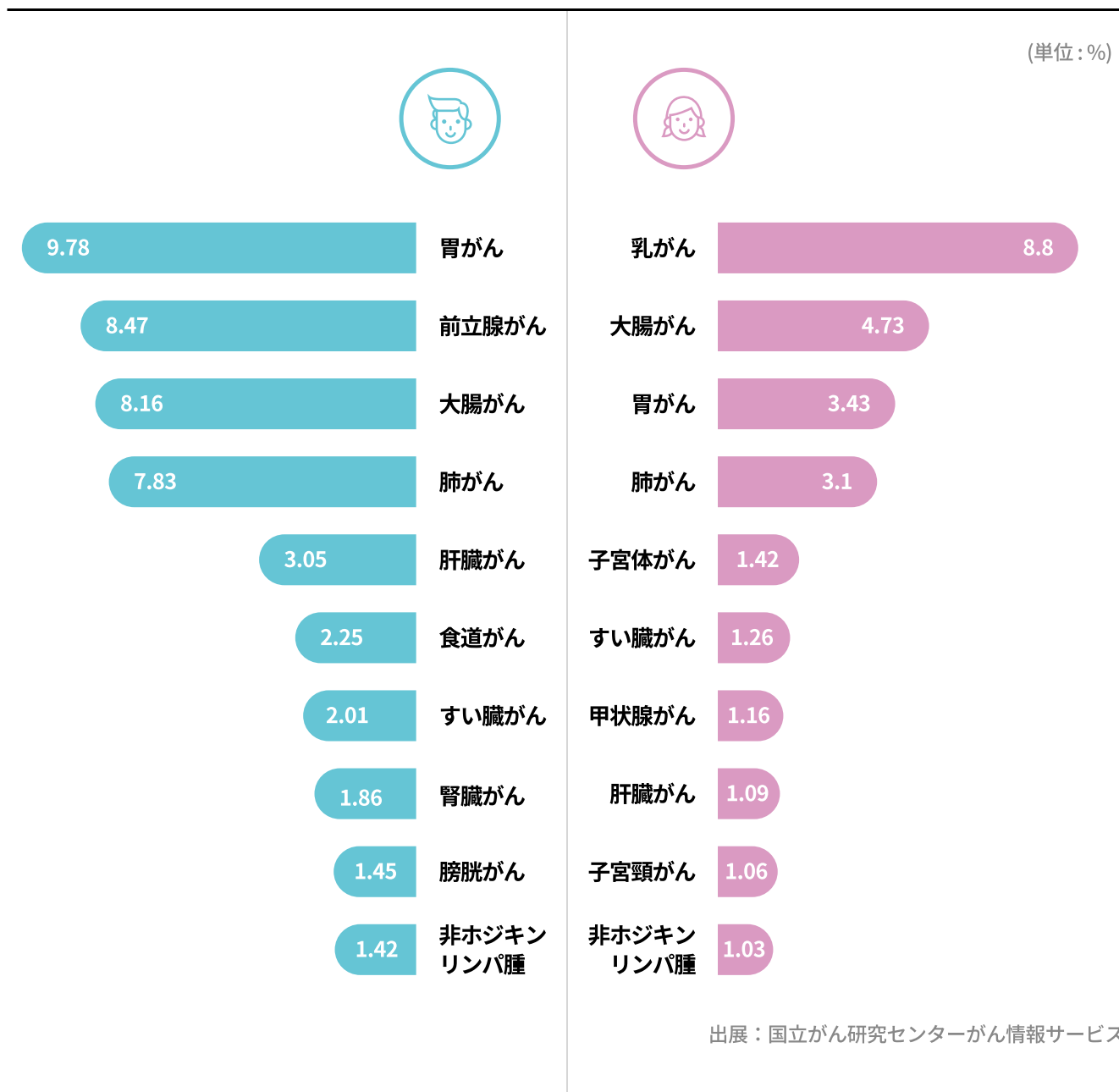
ウエストヒップ比
高脂肪ダイエット
レプチン値
過食症
DHA
EPA
トランス脂肪酸
ビタミンD
カルシウム
起立性低血圧
LDLコレステロール値
抗酸化
アルコール代謝
ニコチン代謝
肌の弾力
色素沈着
日焼け抵抗性
過眠症
概日リズム
男性型脱毛症
円形脱毛症
筋持久力
運動後の心拍数回復
90歳以上まで生きる可能性
テロメアの長さ その他 1個

日本人のがん発症比率.

2017年のがん罹患数が多い順は

男性の場合は胃がん、前立腺がん、大腸がん、肺がん、肝臓がんであり

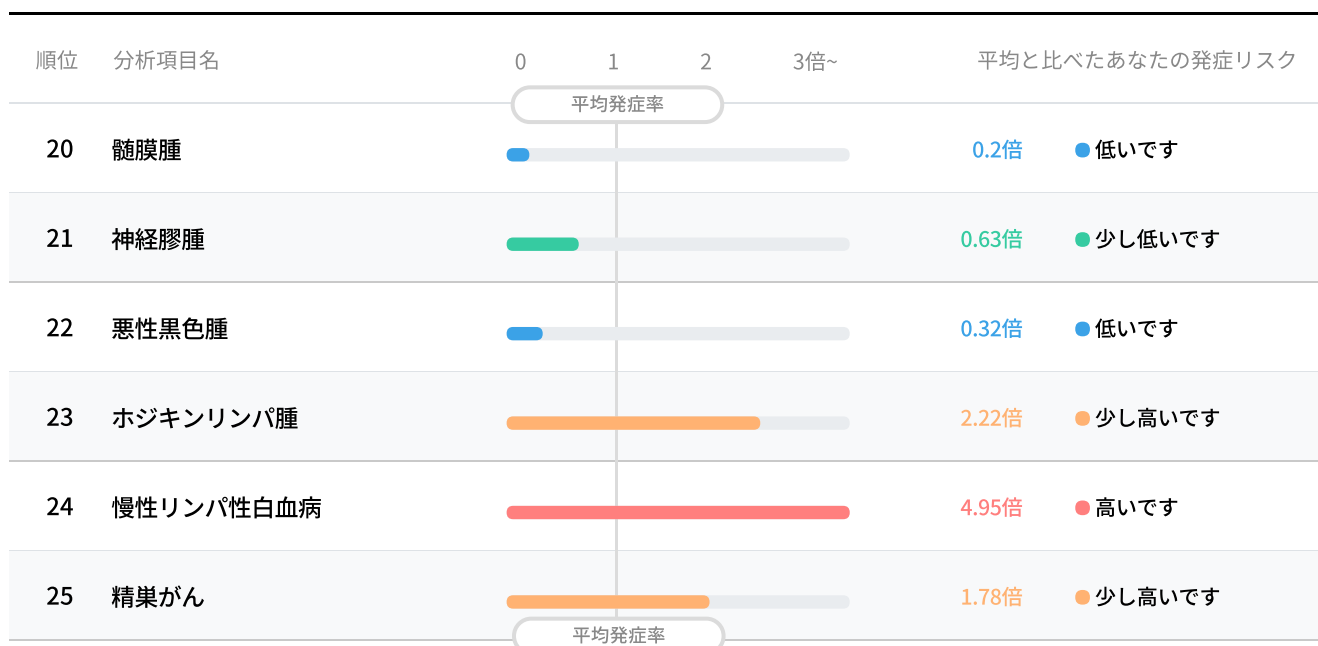
女性の場合は乳がん、大腸がん、胃がん、肺がん、子宮体がんでした。



世界保健機関(WHO)は禁煙、節酒、健康的な体重の維持、定期的な運動など、健康的な生活習慣を行うことで、**30~50%のがんは予防が可能であると述べています。**

本結果レポートは遺伝的要因と環境的要因から特定疾患に対するリスクを予測し、お客様が生活習慣を改善することで疾病にかかる可能性を減らすことを目標とします。

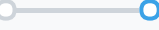


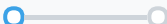
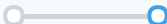
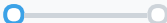


順位	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	
1	加齢黄斑変性	5倍	● 高いです
2	心臓突然死	5倍	● 高いです
3	関節リウマチ	4.28倍	● 高いです
4	原発性胆汁性胆管炎	3.89倍	● 高いです
5	クローン病	3.64倍	● 高いです
6	脳梗塞	3.55倍	● 高いです
7	B型肝炎ワクチンの効果	2.58倍	● 少し低いです
8	アレルギー性鼻炎	2.27倍	● 少し高いです
9	筋萎縮性側索硬化症（ALS）	2.07倍	● 少し高いです
10	バセドウ病	2.06倍	● 少し高いです
11	慢性閉塞性肺疾患	1.76倍	● 少し高いです
12	2型糖尿病	1.61倍	● 少し高いです
13	片頭痛	1.5倍	● 少し高いです
14	うつ病	1.46倍	● 少し高いです
15	カフェイン依存症	1.43倍	● 少し高いです
16	もやもや病	1.34倍	● 少し高いです
17	歯周疾患	1.32倍	● 少し高いです
18	肥満	1.28倍	● 少し高いです
19	原発開放隅角緑内障	1.23倍	● 少し高いです

順位	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	
20	心不全	1.16倍	●少し高いです
21	心血管疾患（Lp-PLA2値）	1.06倍	●少し高いです
22	変形性関節症	1.05倍	●少し高いです
23	ホモステイン値の調節力	1.01倍	●少し低いです
24	貧血（ヘモグロビン値減少）	1.01倍	●少し高いです
25	1型糖尿病	0.99倍	●少し低いです
26	アディポネクチン値の調節力	0.92倍	●少し高いです
27	強直性脊椎炎	0.88倍	●少し低いです
28	脳出血	0.86倍	●少し低いです
29	腎臓結石	0.84倍	●少し低いです
30	狭心症	0.83倍	●少し低いです
31	胆石症	0.67倍	●少し低いです
32	椎間板ヘルニア	0.65倍	●少し低いです
33	心房細動	0.62倍	●少し低いです
34	レビー小体型認知症	0.61倍	●少し低いです
35	非アルコール性脂肪肝	0.57倍	●少し低いです
36	アトピー性皮膚炎	0.54倍	●少し低いです
37	心筋梗塞	0.51倍	●少し低いです
38	アルツハイマー病	0.51倍	●少し低いです

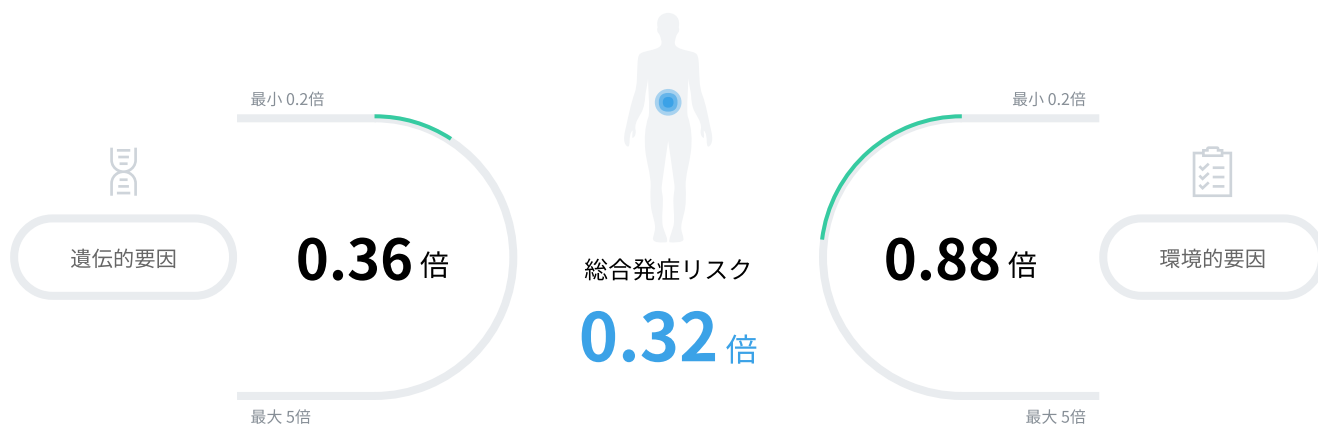
順位	分析項目名	平均と比べたあなたの発症リスク	
39	喘息	0.43倍	● 少し低いです
40	脳動脈瘤	0.36倍	● 少し低いです
41	冠動脈の石灰化	0.28倍	● 低いです
42	前頭側頭型認知症	0.27倍	● 低いです
43	脂質異常症	0.26倍	● 低いです
44	甲状腺機能（甲状腺ホルモン値）	0.2倍	● 低いです
45	パーキンソン病	0.2倍	● 低いです
46	痛風（尿酸値）	0.2倍	● 低いです
47	高血圧	0.2倍	● 低いです

No.	分析項目名	総合分析結果
1	ウエストヒップ比	低いです  高いです
2	高脂肪ダイエット効果	高いです  低いです
3	食欲の調節力（レプチン値）	高いです  低いです
4	過食症	低いです  高いです
5	血中DHAの代謝	良いです  悪いです
6	血中EPAの代謝	良いです  悪いです
7	血中トランス脂肪酸の代謝	良いです  悪いです
8	血中ビタミンDの代謝	良いです  悪いです
9	血中カルシウムの代謝	良いです  悪いです
10	起立性低血圧	低いです  高いです
11	LDLコレステロールの調節力	高いです  低いです
12	抗酸化力	高いです  低いです
13	アルコール代謝	良いです  悪いです
14	ニコチン代謝	良いです  悪いです
15	肌の弾力	高いです  低いです
16	色素沈着が起こる可能性	低いです  高いです
17	日焼け抵抗性	高いです  低いです
18	過眠症	なりにくい です  なりやすい です
19	概日リズム	朝型人間で す  夜型人間で す

No.	分析項目名	総合分析結果
20	男性型脱毛症	なりにくい です  なりやすい です
21	円形脱毛症	なりにくい です  なりやすい です
22	筋持久力	高いです  低いです
23	運動後の心拍数回復	高いです  低いです
24	90歳以上まで生きる可能性	高いです  低いです
25	長寿の可能性（テロメアの長さ）	高いです  低いです
26	乗り物酔い	なりにくい です  なりやすい です

胃がん

胃がん発症のリスク



胃がん発症のリスクは**低い**です。
規則的な食習慣と定期的な運動で胃の健康を維持してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
胃がん発症の可能性は**3.13%** です。
同年齢の日本人発症率は6.51%~19.5% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

胃がんとは？

胃は、摂取した飲食物を消化および分解する器官です。胃がんのほとんどは胃腺がんで、胃粘膜の腺細胞で発生して粘膜を伝って広がることもあり、粘膜層から腸膜層へ深く広がることもあります。この他にもリンパ組織で発生するリンパ腫、胃の神経と筋肉組織で発生する間質性腫瘍などが全て胃がんに含まれます。

危険要因

胃がんはいくつかの要因が複合的に作用して発生します。ヘリコバクター・ピロリの持続感染は、胃の粘膜萎縮など、がんになり易い状態を引き起こし、遺伝子変異を生じさせます。塩分濃度の高い食品を多く摂取する食習慣は胃がんの発症リスクを2倍以上高め、硝酸塩が多く含まれた加工肉類と焦げた食品の摂取も同様に危険要因です。喫煙している場合や家族歴がある場合も、胃がんの発生率が高くなります。

管理方法

塩辛い食品、加工肉類(ソーセージ、ハムなど)、焦げた食品の摂取は減らした方が良いでしょう。がん予防に役立つ抗酸化物質を十分に摂取できるよう、新鮮な野菜と果物を毎日摂取することをお勧めします。他にもネギ、ニンニク、玉ねぎが胃がんの予防に役立つと知られています。喫煙は胃がん発生率を高めるので禁煙することも大切です。

ダンピング症候群

胃の切除手術は、胃がん治療の際に普遍的に用いられる方法です。しかし、胃の切除手術で胃と小腸の間の食べ物をためる部分を切除した場合、食べ物が小腸に一度に流れ込むと腹痛、悪心、嘔吐、眩暈などの症状が現れることがあります。これをダンピング症候群と言い、手術したほとんどの人に現れ、手術後、短い場合は6ヶ月、長い場合は1年以上の間、症状が続くことがあります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**20個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

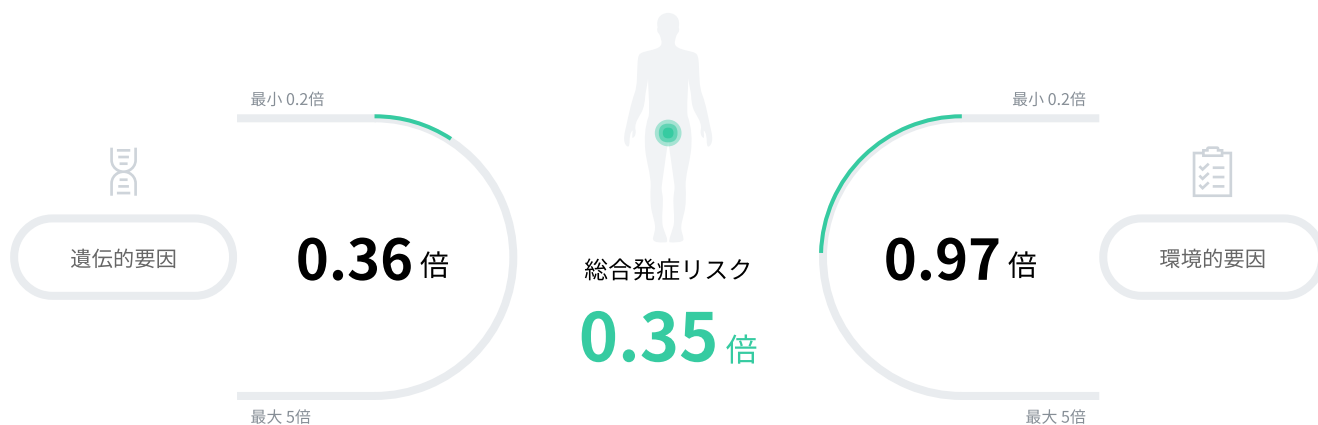
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

前立腺がん

前立腺がん発症のリスク



前立腺がん発症のリスクは少し低いです。
バランスの取れた食事と適度な運動で前立腺がんを予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
前立腺がん発症の可能性は 2.96% です。
同年齢の日本人発症率は 5.64%~16.9% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

前立腺がんとは？

前立腺は膀胱の直ぐ下に位置し、精液を作り貯蔵する男性生殖器官です。前立腺に発生した腫瘍を前立腺がんと言います。前立腺がんのほとんどは腺細胞組織で発生する腺がんであり、他にも発生部位と形態によって肉腫、小細胞がん腫、扁平上皮がんなどがあります。差はありますが成長速度が遅いという特徴があります。

症状

尿道の周りを囲んでいる前立腺に腫瘍が発生して大きくなると、尿道が圧迫されて排尿しにくくなります。また、排尿の途中で途切れたり、排尿後に残尿感があったり、排尿回数が多くなったりします。稀に血尿が出る場合もあります。がんが更に進行すると、排出されなかった尿が腎臓に溜まって腎不全を引き起こし、腰痛の原因となります。

危険要因

前立腺がんは年齢に比例して増加し、60歳以降に多く発生します。男性ホルモンががん発生にも影響を与えていると考えられていますが、確認されていません。肥満は前立腺がんリスクを増加させる要因の1つで、牛乳を飲み過ぎることも前立腺がんのリスクを高めるという研究結果があります。遺伝的要因も大きく、直系家族の中に前立腺がんの方が1人いるとリスクが2倍、2人でリスクが5倍になると言われています。

管理方法

適正体重を維持するためには、食事の工夫と運動が必須です。動物性脂肪が多い肉類は控え、食物繊維とファイトケミカルが豊富な野菜と果物を食事ごとに1回以上摂取しましょう。前立腺がんの予防に役立つ代表的な栄養成分は、トマトに豊富なリコペンです。リコペンは脂溶性なので、オリーブ油などの油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**134個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

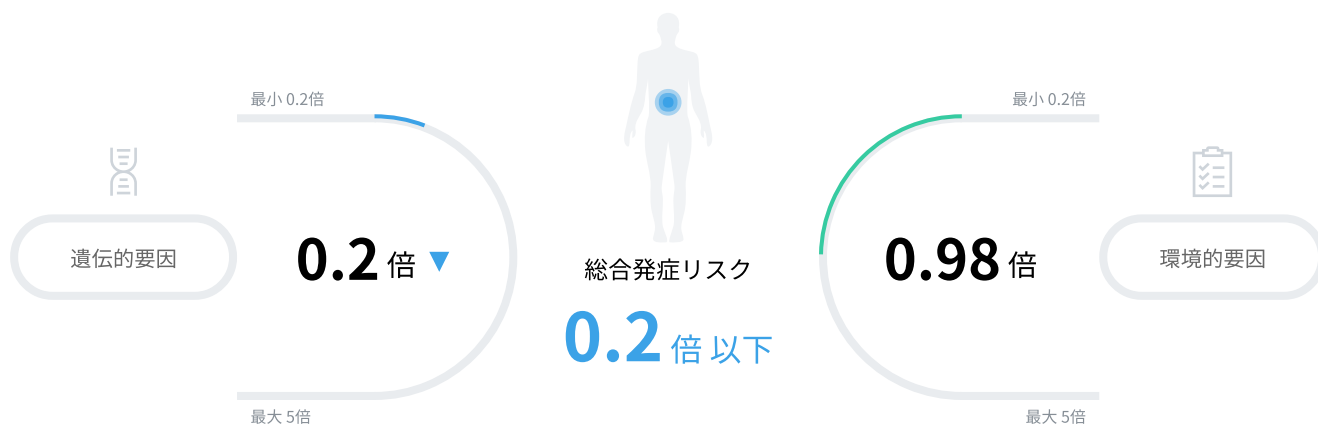
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

大腸がん

大腸がん発症のリスク



大腸がん発症のリスクは**低い**です。
食物繊維とビタミン摂取で大腸の健康を維持してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
大腸がん発症の可能性は **1.63%** です。
同年齢の日本人発症率は 5.42%~16.3% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

大腸がんとは？

大腸は、小腸と肛門の間をつなぐ消化管です。食べ物の消化に大腸は関与しませんが、消化されなかった食物から水分を吸収し、大便として排泄する役割を担っています。大腸に発生する悪性腫瘍を大腸がんと呼び、その多くは粘膜腺細胞に由来する腺がんです。その他にリンパ腫、神経内分泌腫瘍などが発生することがあります。

危険要因

大腸がんは環境的な要因と遺伝的な要因が複合的に作用して発生します。環境的な要因としては動物性脂肪、飽和脂肪が多い食品の摂取、肉加工品の摂り過ぎなどといった食生活習慣、運動不足による肥満と腹囲の増加などが関係します。大腸がんの一部では発症が遺伝に関係するなど、遺伝的素因の影響が大きいことが知られています。

管理方法

食品の種類とは関係なく高熱量食品の摂取をやめ、赤身の肉類と肉加工品の摂取をなるべく減らす必要があります。玄米などの精米していない穀類を摂取して、野菜と果物から食物繊維とビタミンを摂取することが大腸がんの予防に効果的です。牛乳でカルシウムを補うことも、胆汁酸と脂肪酸の大腸上皮細胞への影響を防ぎ、大腸がんの危険を減らすと言われています。

がん検診を受けましょう

大腸ポリープの中には、大腸がんになる可能性があるタイプが含まれています。大腸内視鏡検査ではポリープを判定した後、切除することができるため、定期的な検診で大腸内視鏡検査を受けることは、大腸がんの予防に役立ちます。大腸ポリープや大腸がんのスクリーニング検査では、大便に混じった微量の血液の有無を確認する便潜血検査が行われ、陽性の場合は、大腸内視鏡検査や大腸二重造影検査などの精密検査が行われます。50歳以上の方は、1年に1回、大腸がん検診を受けた方が良いでしょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**117個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

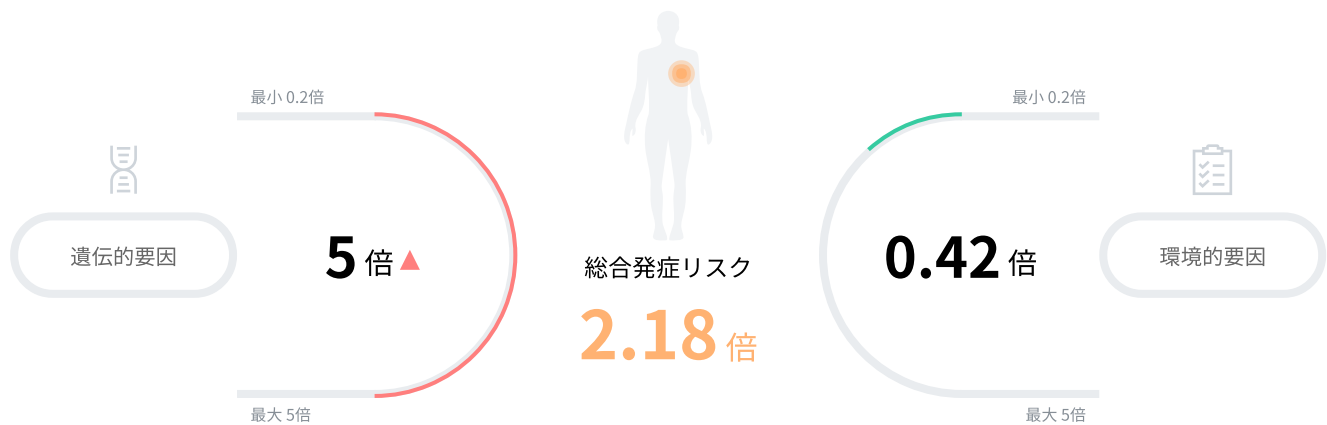
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

肺がん

肺がん発症のリスク



肺がん発症のリスクは**少し高い**です。
積極的に禁煙し、抗酸化作用のある食べ物を食べて、肺の健康に気を付けてください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
肺がん発症の可能性は **17.1%** です。
同年齢の日本人発症率は 5.22%~15.7% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

肺がんとは？

肺がんは肺に発生した悪性腫瘍です。原発性肺がんは肺自体に発生したがんであり、転移性肺がんは他の器官で生じたがん細胞が血管やリンパ管を伝って転移して発生したがんです。肺は呼吸によって体に酸素を取り入れ、二酸化炭素を体外に排出するガス交換という重要な機能を担っています。がんによって正常な活動を行えなくなると呼吸困難などの症状が見られます。

危険要因

喫煙は、肺がんの最も重要な発生要因です。喫煙者は非喫煙者よりも肺癌にかかる危険が男性で4.5倍、女性で4.2倍高くなり、喫煙期間が長くなるほど危険率が更に上がります。タバコの煙には何種類かの発がん物質が含まれており、副流煙にも発がん物質が多く含まれているため、非喫煙者は受動喫煙によってがん発生のリスクが高まります。その他にも空気中の石綿、重金属などに曝露されると肺がん発生リスクが増加します。

管理方法

肺がん予防対策の中で最も確実なものは禁煙です。タバコを長期間吸うほど危険は増加し、禁煙してもリスク減少スピードが遅いためできるだけ早く禁煙した方が良いでしょう。家族の中の1人の喫煙によって受動喫煙にさらされている場合は、同居する家族全員が喫煙者の禁煙に協力しましょう。他にも、抗酸化物質を含む新鮮な野菜と果物を適切に摂取することをお勧めします。

ビタミンAサプリメントと肺がん

野菜と果物の色素成分にビタミンA(βカロテン、カロテノイド)、ビタミンCが豊富に含まれ、その抗酸化作用が肺がんの予防に役立つと期待されます。ただし、喫煙者がビタミンAをサプリメントで摂取する場合、かえって肺がんリスクを上昇させるという研究結果があるため、現在、喫煙中の場合はサプリメントよりも食品で摂取することをお勧めします。何よりも禁煙が優先されるべきです。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**47個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

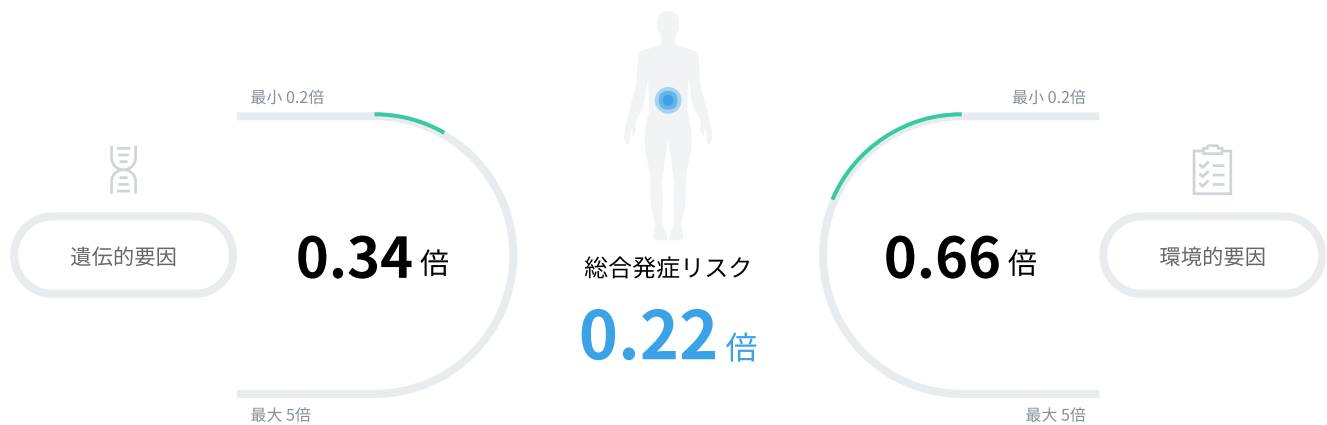
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

肝臓がん

肝臓がん発症のリスク



肝臓がん発症のリスクは**低い**です。
B型肝炎ウイルスの予防接種と禁酒をし、肝臓の健康を維持してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
肝臓がん発症の可能性は **0.67%** です。
同年齢の日本人発症率は 2.03%~6.09% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

肝臓がんとは？

肝臓は、体内の複雑な物質代謝過程において非常に重要な役割を果たしている器官です。炭水化物、アミノ酸とタンパク質、脂肪、ビタミン、無機質、ホルモンなどの代謝を担当し、体内に入った化学物質の解毒、殺菌などの様々な機能を担っています。肝臓を構成する細胞ががん化したがんを肝臓がんと言い、また他の器官に発生したがんが肝臓に転移する場合もあります。

危険要因

肝臓がんの70%はB型肝炎ウイルス(HBV)、10%はC型肝炎ウイルス(HCV)によって発生し、残りはアルコールとその他の原因によって発生します。HBVの多くは出生時に母親から感染して、肝硬変に進むこともあり、その一部で肝臓がんを発症します。飲酒も肝臓がんの危険要因の1つです。穀物に生えるカビが産生する毒素、アフラトキシンB1も原因になります。

管理方法

B型肝炎ウイルス予防接種は必須です。肝炎ウイルスに感染しないようにカミソリや歯ブラシを他の人と一緒に使わないようにしましょう。飲酒については、種類に関係なく、摂取総量に従って肝疾患が発生するので、予防のために節酒する必要があります。喫煙者は必ず禁煙して非喫煙者とはできるだけ受動喫煙を避けましょう。砂糖とクリームが入っていないコーヒーを飲むことは、肝臓がん予防に良い習慣です。

肝炎予防接種

国では、B型肝炎ワクチン（HBワクチン）を3回（例えば生後0ヶ月、1ヶ月、6ヶ月）接種することを推奨しています。母親がB型肝炎ウイルス保有者であれば、出生直後2時間以内にHBグロブリンとHBワクチン接種を受けます。C型肝炎ウイルスは増殖過程で突然変異を起こしやすいため、未だに予防接種ワクチンが開発されておらず予防できません。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**11個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

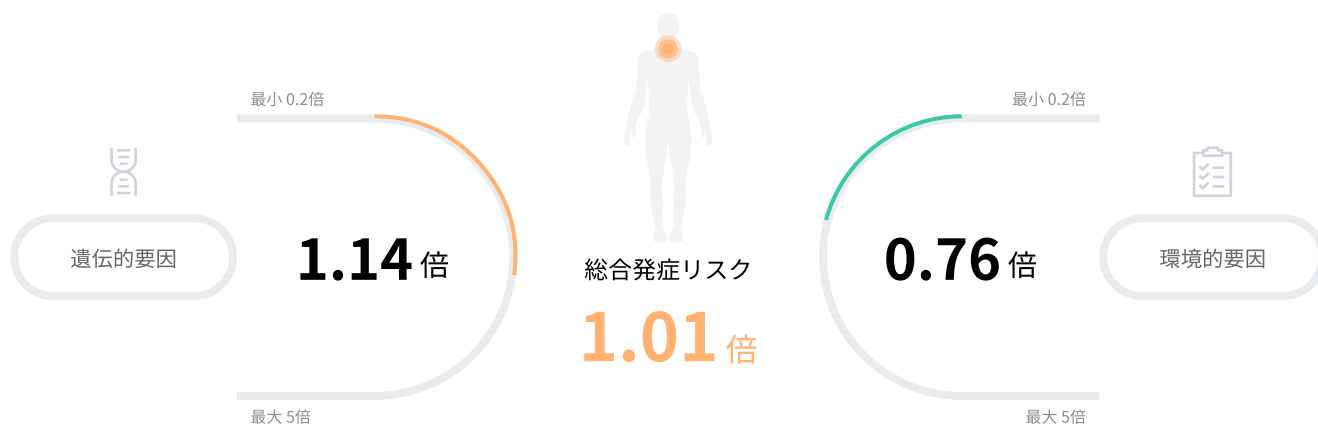
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

食道がん

食道がん発症のリスク



食道がん発症のリスクは**少し高い**です。
積極的な禁煙と禁酒、加工肉類、焦げたものの摂取を制限し、食道がんを予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
食道がん発症の可能性は **2.27%** です。
同年齢の日本人発症率は 1.5%~4.49% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

食道がんとは？

食道は、飲食物を胃腸に送るチューブ状の通路で、食道に発生した悪性腫瘍を食道がんと言います。腫瘍ができた位置によって頸部食道がん、胸部食道がん、腹腔内食道がんに分けられます。ほとんどの臓器は漿膜で覆われていますが、食道には漿膜が無いので、がんが簡単に外壁を突き破って他の臓器に広がったり、周辺のリンパ管や血管を伝ってリンパ節に転移し易いのが特徴です。

症状

通常は何の症状もありますが、飲食時に胸の痛みや違和感を感じることがあります。ただし、食道はよく伸びる性質があるため、痛みを感じたら既になんか進行している場合が多いと言えます。がんが進行して食道が狭くなると段々と飲食物を飲み込みづらくなり、飲み込めなくなることもあり、体重減少や栄養失調になります。

危険要因

主な要因は喫煙と飲酒で、飲酒では約60倍、喫煙では約35倍食道がんのリスクを高めると言われています。加工肉類や焦げた食品の摂取なども食道がんのリスクを高める要因です。その他、逆流による食道炎などの食道疾患も同様に食道がんのリスクを高めるため、定期的な検査が必要です。

管理方法

最も重要な予防方法は禁煙と節酒です。また、新鮮な野菜と果物を摂取して、十分な抗酸化物質(ビタミンA, C, E, β カロチンなど)を摂取するようにしましょう。焦げた食品や硝酸塩が多く含まれた加工肉類(ハム、ソーセージなど)の摂取はなるべく避けた方が良いでしょう。食道炎を患っている場合は、定期的な検査で早期に発見できるよう心がけましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**13個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

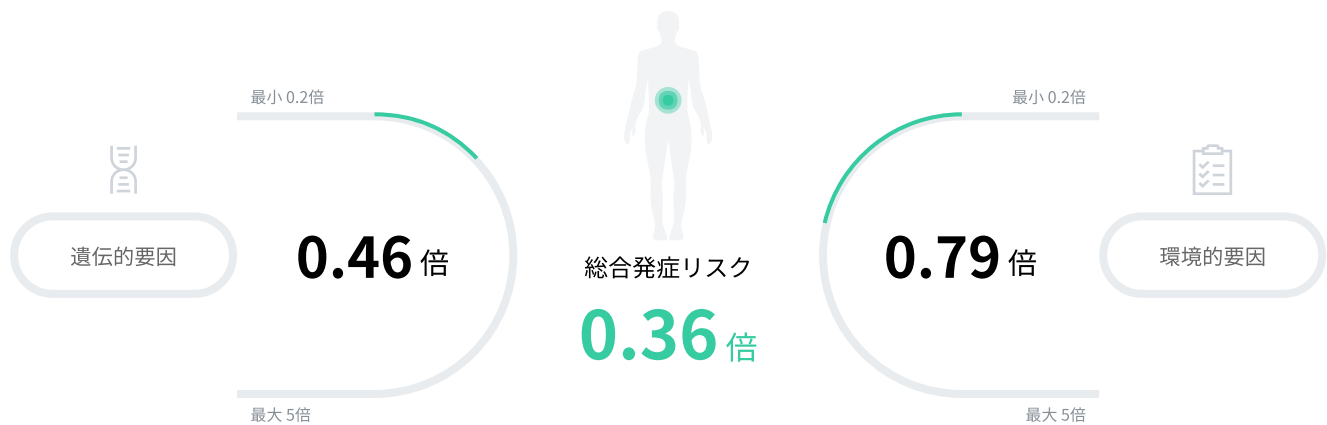
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

すい臓がん

すい臓がん発症のリスク



すい臓がん発症のリスクは**少し低い**です。
能動・受動喫煙を控え、抗酸化作用のある食べ物を摂取して、すい臓の健康を維持してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
すい臓がん発症の可能性は **0.72%** です。
同年齢の日本人発症率は 1.34%~4.01% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

すい臓がんとは？

すい臓は二つの重要な機能を担っています。一つは外分泌機能で、消化酵素を含む膵液を分泌してタンパク質、脂肪、炭水化物の消化吸収を助けます。もう一つは内分泌機能で、血糖調節ホルモンであるインスリンとグルカゴンを分泌します。すい臓がんは主にすい臓の外分泌細胞で発生します。すい臓がんは治療後の経過が非常に悪い悪性腫瘍の一つです。

危険要因

今まで明らかにされたすい臓がんの重要な危険因子は喫煙です。喫煙者は非喫煙者よりもすい臓がんのリスクが約2倍近く増加します。飲酒による慢性膵炎はすい臓がんの原因となり得ます。加工肉製品、飽和脂肪酸や果糖の含量が高い食品を摂取するとすい臓がんのリスクを高めます。直系家族のうち50歳以前にすい臓がんにかかった人がいる場合は、必ず定期的に検診を受けましょう。

管理方法

喫煙者は必ず禁煙し、非喫煙者はできるだけ受動喫煙を避けましょう。飽和脂肪酸の多い赤身肉や加工肉製品を摂取するよりも、魚や脂身の少ない白身肉を摂取し、野菜と果物を食事するたびに1つ以上摂取することをお勧めします。飲酒はできるだけ自制して、糖尿病や膵炎などの膵がんに関連する可能性がある疾患に罹っている場合は適切な治療を受けましょう。

発見されにくいがん、すい臓がん

すい臓がんは、患者10名のうち1名だけが5年間生存できるという、5年生存率が最下位のがんです。症状がほとんど無く、がんが周辺に広がってから発見される場合が多く、痛みを感じて診断を受けた時点で末期と診断される場合が大半です。遺伝的にリスクが高ければ、生活習慣の管理で発症リスクを減らすことが重要です。家族歴があれば定期健診で早期発見できるようにすることが重要です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**48個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

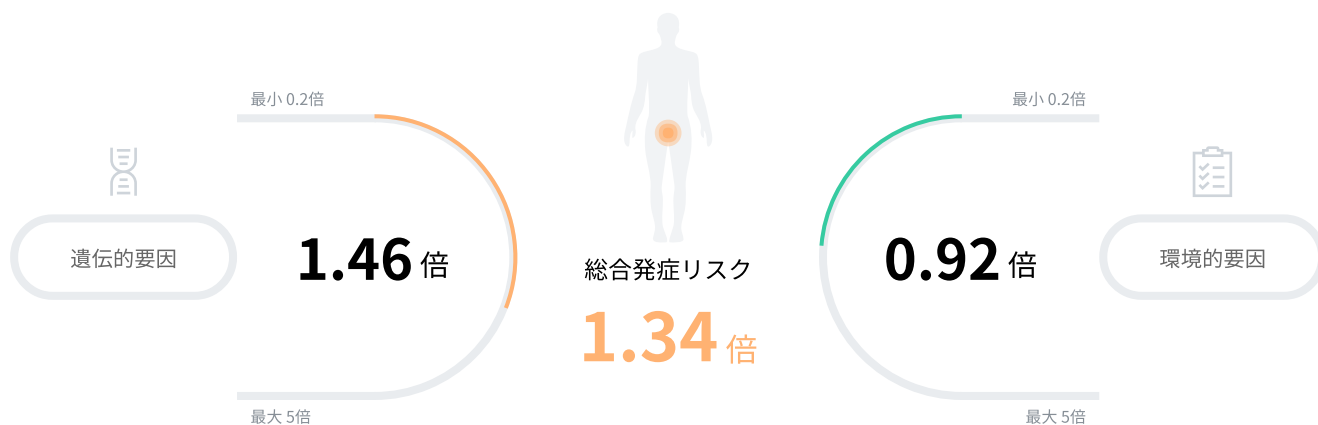
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

腎臓がん

腎臓がん発症のリスク



腎臓がん発症のリスクは**少し高い**です。
積極的な禁煙と動物性脂肪や肉類摂取の制限で腎臓がんを予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
腎臓がん発症の可能性は **2.49%** です。
同年齢の日本人発症率は **1.24%~3.71%** です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

腎臓がんとは？

腎臓は腹部の背中側に対で存在する臓器で、体内の老廃物を除去して尿とともに排出するなど、代謝物質の排泄に関与します。腎臓で発生する腫瘍は発生部位によって種類が異なり、腎実質で発生する腫瘍(腎細胞がん)と、腎臓で作られた尿が集まる腎盂で発生する腎盂がんに分けられます。7歳以下の小児においては、ウィルムス腫瘍という腎芽腫が多く発見されます。

症状

腎臓がんは、腫瘍のサイズが小さい時は症状がほとんどなく、腫瘍がある程度大きくなってようやく症状が現れます。そのため腎臓がんと診断された時点で、患者の約30%では既に転移が見られます。最も多く見られる症状は血尿で、その他に咳、頭痛、高血圧、高カルシウム血症、肝機能の異常などの症状が現れます。このような症状の検査中に、腎臓がんが発見されることもあります。

危険要因

腎細胞がんの最も大きな危険要因は喫煙です。非喫煙者よりも喫煙者において2倍以上発生リスクが高く、喫煙期間と量に比例してリスクが高まります。また肥満と高血圧、動物性脂肪の摂り過ぎ、高温で調理した肉類などの摂取も腎臓がんのリスクを高めます。長期的な重金属への曝露、既存の腎臓病歴、家族歴などの要因も関わっています。

管理方法

喫煙者は必ず禁煙し、非喫煙者はできるだけ受動喫煙を避けましょう。適正な体重の維持のために活動量を増やして、動物性脂肪と肉類の摂取は制限します。新鮮な果物と野菜、カロリーは低くても栄養密度が高い食品を摂取しましょう。既存の腎疾患があるか遺伝的なリスクが高い場合は、定期的に検診を受けた方が良いでしょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**14個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

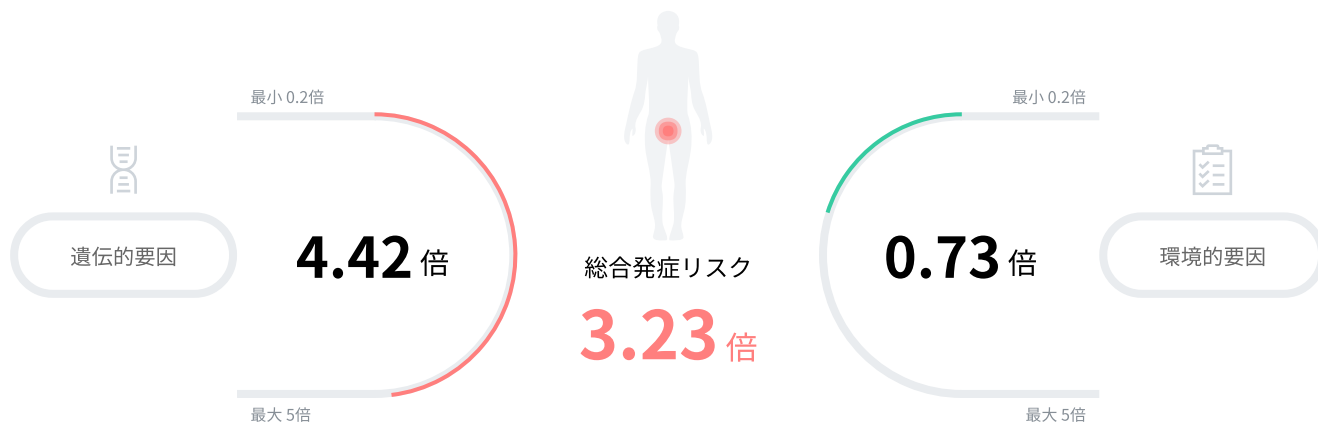
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

膀胱がん

膀胱がん発症のリスク



膀胱がん発症のリスクは**高い**です。
能動・受動喫煙を控え、野菜や果物を中心とした食生活で膀胱がんを予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
膀胱がん発症の可能性は **4.66%** です。
同年齢の日本人発症率は 0.96%~2.89% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

膀胱がんとは？

膀胱は尿を溜めて排泄する機能を持つ、筋肉でできた袋状の器官です。膀胱がんは、膀胱にがん細胞が発生して悪性腫瘍ができる疾患です。膀胱がんの多くは、腫瘍が粘膜に発生する表在性のもので、完全切除が可能な筋層非浸潤性のがんです。他にも、腫瘍細胞が筋肉層以上に深く浸潤した筋層浸潤性がんや、既に他の臓器に転移した転移性膀胱がんがあります。

症状

最も多い症状は痛みを伴わない血尿です。血が滲んだり尿が明らかな赤色や緑色に変わる場合もあります。血尿が必ずしも膀胱がんを意味するわけではありませんが、40代以上で血尿が出たら適切な検査を受けた方が良いでしょう。他の症状としては頻尿、排尿時の痛みなどがあり、尿道が塞がれて脇腹に痛みが生じることもあります。

危険要因

喫煙、化学物質などの発がん物質への曝露は膀胱がんのリスクを高める要因として知られています。特に、喫煙は膀胱がんの最も重要な危険因子で、非喫煙者よりも膀胱がんのリスクが約2倍高くなります。喫煙の期間と量も関わっており、幼少年期の受動喫煙も膀胱がん発生の原因になります。他にも感染、鎮痛剤の過剰使用なども危険因子に含まれます。

管理方法

最も重要な予防方法は、自ら禁煙するとともに受動喫煙を避けることです。また、新鮮な野菜と果物を摂取することも役に立ちます。食事ごとに野菜を1種類以上食べてください。野菜と果物には抗酸化物質であるファイトケミカルなどが豊富で、膀胱がんのリスクを減らすという報告があります。また、ポリフェノール成分が豊富なお茶を飲むこともお勧めします。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**22個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

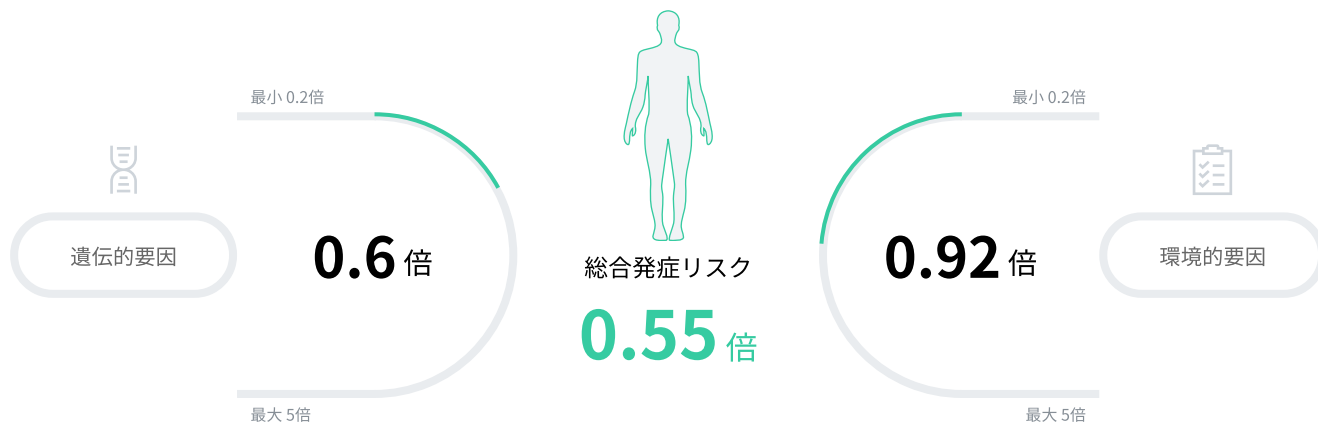
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

非ホジキンリンパ腫

非ホジキンリンパ腫発症のリスク



非ホジキンリンパ腫発症のリスクは**少し低い**です。
バランスの取れた食事と適度な運動で免疫力を維持してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
非ホジキンリンパ腫発症の可能性は **0.78%** です。
同年齢の日本人発症率は **0.94%~2.82%** です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

非ホジキンリンパ腫とは？

リンパ球は白血球の一種で、身体の免疫機能を担っています。リンパ球が流れる管がリンパ管であり、リンパ管の途中でリンパ球が集まっているところをリンパ節と言います。リンパ腫は、リンパ球が異常に増殖して腫瘍を作ったり、リンパ節やその他の組織に腫瘍が発生したものです。特徴的な腫瘍細胞が見られるホジキンリンパ腫を除く悪性リンパ腫を非ホジキンリンパ腫と言います。

症状

頸部にあるリンパ節が腫れて、硬くなってしこりとして触れますが、特別な痛みはありません。以降、腫瘍が大きくなると、気管支を圧迫して咳と痛みを引き起こします。非ホジキンリンパ腫は様々な臓器に浸潤する場合が多く、浸潤する部位に対応した症状が現れます。また、原因の無い発熱、寝る時に服が濡れるほどの発汗と体重減少が現れることもあります。

危険要因

リンパ腫の原因は未だに明かされていませんが、放射線、発がん物質などの曝露が原因と推定されています。一部のリンパ腫はウイルスの感染と免疫不全が原因となることもあります。臓器移植後に免疫抑制治療を受ける場合、リンパ腫はよく発生します。また、患者から染色体異常が発見されますが、これは危険因子の発現を増加させることが知られています。

管理方法

リンパ腫の原因は明らかではなく、予防のための特別な方法はありません。免疫力低下が危険因子の1つなので、免疫力が落ちないように注意しましょう。なるべく肉類、魚、卵などの動物性食品は完全に火を通して食べ、抗酸化物質が豊富な野菜と果物を十分に摂取しましょう。また、外出後は手洗いやうがいをし、周辺環境を清潔に維持します。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**9個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

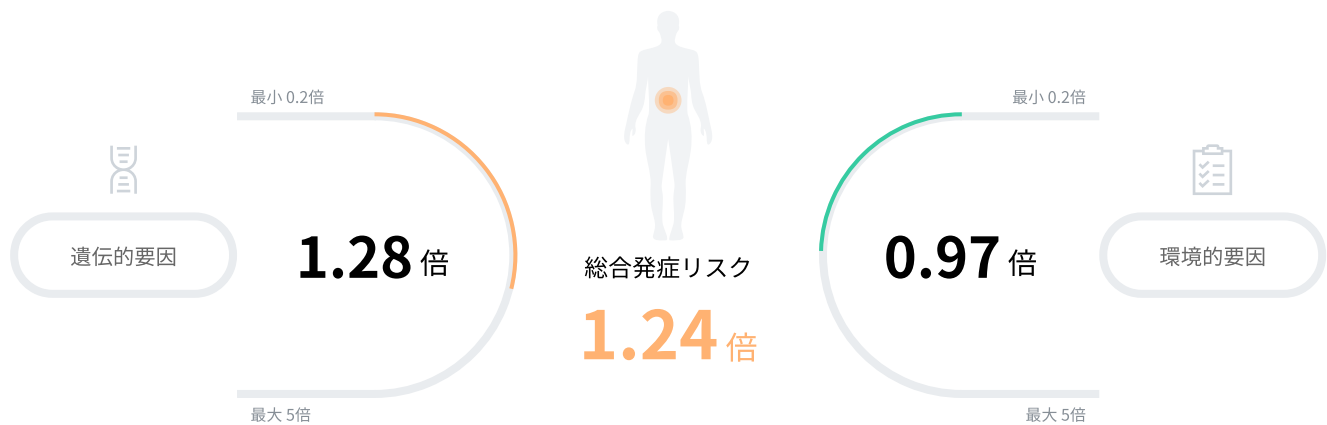
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

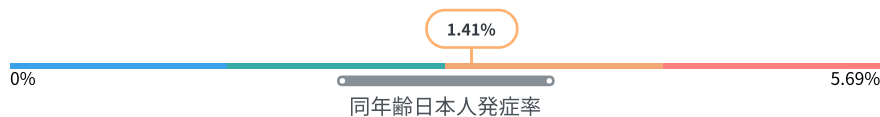
胆のうがんおよび胆道がん

胆のうがんおよび胆道がん発症のリスク



胆のうがんおよび胆道がん発症のリスクは**少し高い**です。
規則正しい生活習慣と健康的な食事で胆のうがんおよび胆道がんを予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
胆のうがんおよび胆道がん発症の可能性は **1.41%** です。
同年齢の日本人発症率は 0.76%~2.28% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

胆のうがんおよび胆道がんとは？

胆嚢と胆管は、肝臓と十二指腸の間に位置します。肝臓では、食物中の脂肪を乳化させ消化を助ける胆汁を生成します。肝臓で作られた胆汁を一時的に貯蔵して濃縮する器官が胆嚢であり、胆汁が十二指腸に送られる通路を胆管と言います。胆嚢または胆道の粘膜で発生した悪性腫瘍を胆嚢がんまたは胆道がんと呼びます。

症状

初期は症状が無いため、早期発見が困難です。初期の場合、腹痛や肝機能検査において異常が見られる程度です。時々、胆石と誤認されて胆嚢を切除したらがんとわかる場合もあります。がんが進行すると、体重減少と疲労感、吐き気、嘔吐などの症状が現れ、周辺の臓器にがんが転移する場合があります。

危険要因

胆嚢がんの原因の1つとして胆石が知られ、我が国において胆嚢がん患者の50%近くが胆石を持っています。その他の要因も強く影響し、川魚を生で食べた時に感染する肝ジストマによって発症した肝炎が、胆道がんに発展することもあります。また職業的な化学物質への曝露(ゴム、自動車工場での勤務)、喫煙と肥満などが知られています。

管理方法

胆嚢および胆道がんを予防するための特別な対策はないため、よく知られた危険要因にさらされないように注意すると良いでしょう。危険要因のうち肝ジストマの感染を予防するために、できるだけ川魚を生で食わず、十分に火を通してから食べるようにしましょう。他にも適切な体重の維持のために、バランスのよい食生活、規則的な運動をするなどの生活習慣を守り、禁煙する心構えが必要です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**1個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

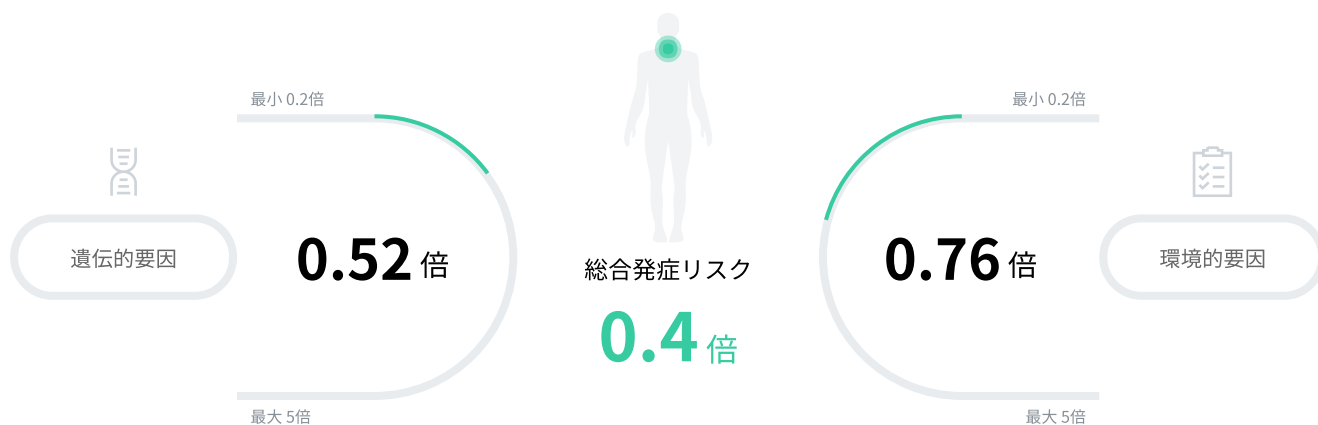
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

咽頭がん

咽頭がん発症のリスク



咽頭がん発症のリスクは少し低いです。
普段から能動・受動喫煙を控え、口腔を清潔に維持し、咽頭がんを予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
咽頭がん発症の可能性は 0.4% です。
同年齢の日本人発症率は 0.67%~2% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

咽頭がんとは？

咽頭は口内と食道の間の短い管で、消化管の一部です。空気と飲食物の通路であり、食物が空気と混ざらずに食道まで移動するように調節する役割をします。咽頭がんは咽頭部位の主に粘膜で発生する悪性腫瘍です。発生部位によって上咽頭がん、中咽頭がん、下咽頭がんに分かれ、それぞれ異なる特徴があります。

症状

病状がある程度進行するまで症状が無いことがあります。一般的によく見られるのは喉の痛みや、何かが引っ掛かったような異物感、嚥下障害などです。のどで腫瘍が大きくなると血が混じった痰が出ることもあり、声が変わったり、声帯麻痺によるしゃがれ声が出る場合もあります。がんがリンパ節に転移して、首にしこりが触れることがあります。

危険要因

喫煙と飲酒は咽頭がんの危険因子です。喫煙時に曝露される発がん物質は粘膜を刺激して細胞に変異を起こします。噛みタバコを含む喫煙者では、口腔・咽頭がんにかかるリスクが2.4倍高くなり、喫煙と飲酒を同時にすると発症率は更に上がります。他にも非衛生的な口腔状態、ウイルス、有害化学物質への曝露などが原因になります。

管理方法

咽頭がん予防のためには喫煙と過飲を避ける必要があります。喫煙経験が長かったりお酒を頻繁に飲む人は、1年ごとに定期的に検診を受けた方が良いでしょう。ビタミンや鉄分の欠乏も喉頭がんに関係するため、ビタミンA, C, Eなどが含まれた野菜、果物、穀物を摂取してバランスの取れた食習慣を身に付けましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**16個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

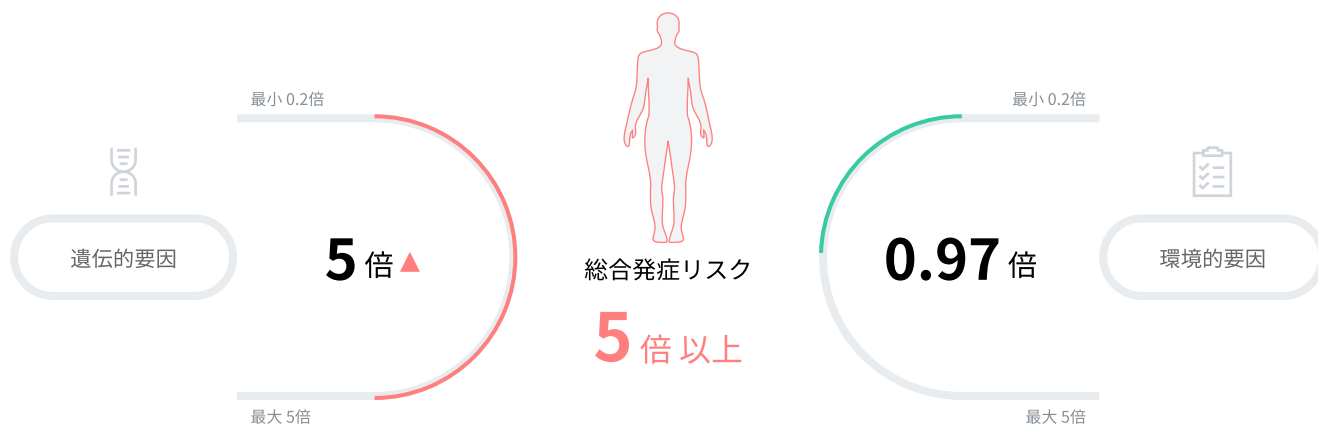
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

基底細胞がん

基底細胞がん発症のリスク



基底細胞がん発症のリスクは**高い**です。
日焼け止めと長袖、サングラスなどで皮膚を守って、基底細胞がんを予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
基底細胞がん発症の可能性は **4.23%** です。
同年齢の日本人発症率は 0.56%~1.69% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

基底細胞がんとは？

皮膚の組織は、表面から表皮、真皮、皮下脂肪に分かれ、表皮の一番下の層を基底層と言います。皮膚がんの中でも基底層や毛嚢などの細胞から発生した悪性腫瘍を基底細胞がんと呼び、最も多く見られる非黒色腫皮膚がんです。アジア地域では主に顔の中央部の鼻、頬、額などで発生します。

症状

初期には、黒色や黒褐色の浅く盛り上がったホクロのような病変が生じ、痛みや痒みはありません。通常は数年に渡って徐々に大きくなり、進行すると中心部が陥没して潰瘍ができ、その周辺は複数の黒くて硬いカサブタに囲まれます。稀に光沢がある淡い赤色、白い傷痕のような形や境界が鮮明な紅斑などが生じることがあります。

危険要因

長期間に渡る紫外線曝露が、基底細胞がんの主な発生要因と考えられています。日光にあまりあたっていない白い肌、金髪、そばかすがある人、皮膚がん家族歴がある人では、過度の紫外線曝露によって基底細胞がんが発生する確率が高くなります。その他にも火傷や外傷の瘢痕、放射線照射による慢性皮膚障害、免疫抑制剤投与などが危険要因になり得ます。

管理方法

基底細胞がんの大部分は日焼け止めクリームの使用で予防できます。肌を保護するためには肌色とは関係なく日傘、帽子、長袖の服、日焼け止めクリーム、サングラスなどを用意しましょう。日焼け止めクリームはSPF30以上、PA++以上の製品を使用することが効果的で、外出の20分前に塗って2時間ごとに塗り直しましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**31個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

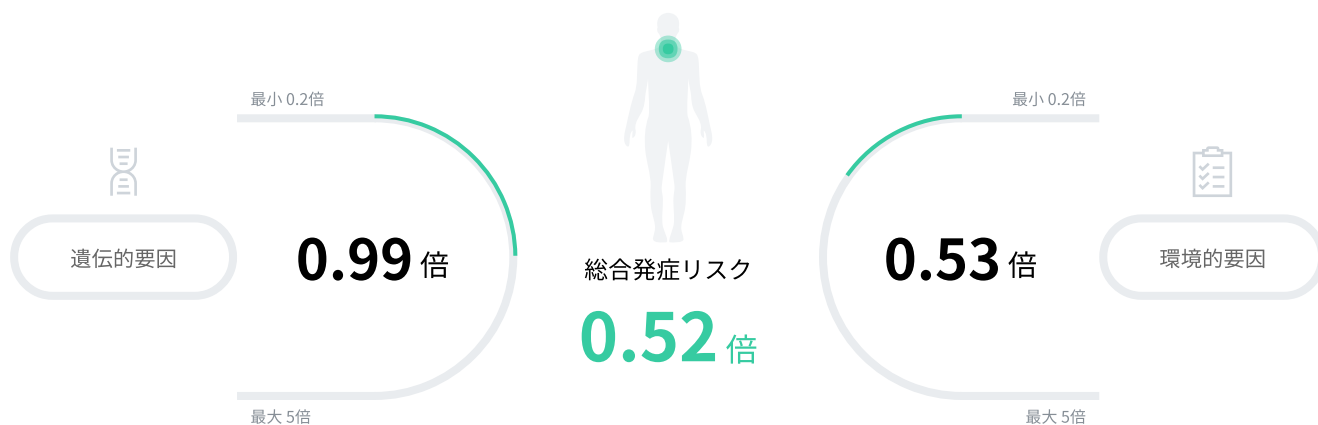
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

喉頭がん

喉頭がん発症のリスク



喉頭がん発症のリスクは少し低いです。
禁酒・禁煙、定期的な検診で喉頭がんの発症を予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
喉頭がん発症の可能性は 0.27% です。
同年齢の日本人発症率は 0.35%~1.04% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

喉頭がんとは？

発声と呼吸に関連した声帯で発生する悪性腫瘍です。喉頭は頭頸部の重要器官の一つで、パイプのような構造でできています。息を吸う役割と、飲食物、胃内の物質、分泌物などが気道に入るのを防ぐ役割を担っています。喉頭がんは頭頸部がんの中で最も頻度が高く、声門がん、声門上部がん、声門下部がんのうち、発症率が高いのは声門がんです。

症状

初期には、特別な原因も無く長期間しゃがれ声になる音声の異常が現れます。進行すると、声が上手く出せなくなったり、喀痰と血痰が出る場合があります。喉頭がんが次第に進行すると呼吸が辛くなり、息切れや呼吸時に喘鳴が現れます。また、飲食物を飲み込む時に不便さを感じることがあり、それが進むと痛みを伴います。

危険要因

喫煙と飲酒は喉頭がんの危険因子です。喫煙時に曝露される発がん物質は粘膜を刺激して細胞に変異を起こします。噛みタバコを含む喫煙者では、喉頭がんにかかるリスクが20倍以上高くなり、喫煙と飲酒を同時にすると発症率は更に上がります。他にも非衛生的な口腔状態、ウイルス、有害化学物質への曝露などが原因になります。

管理方法

喉頭がん予防のためには喫煙と過飲を避ける必要があります。喫煙経験が長かったりお酒を頻繁に飲む人は、1年ごとに定期的に検診を受けた方が良いでしょう。ビタミンや鉄分の欠乏も喉頭がんに関係するため、ビタミンA, C, Eなどが含まれた野菜、果物、穀物を摂取してバランスの取れた食習慣を身に付けましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**7個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

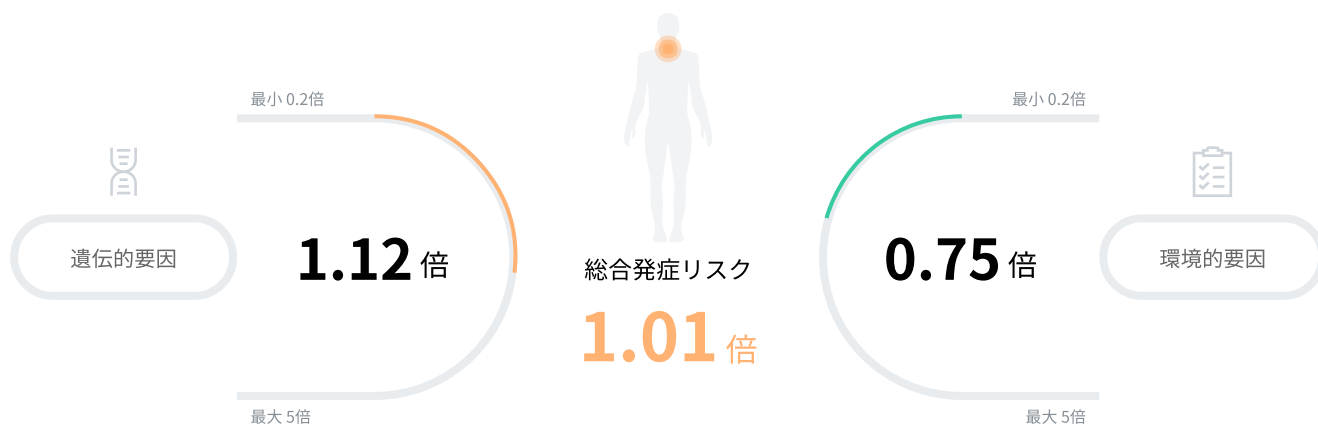
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

口腔がん

口腔がん発症のリスク



口腔がん発症のリスクは**少し高い**です。
積極的に禁煙し、定期的に歯科検診を受け、口腔がんを予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
口腔がん発症の可能性は **0.51%** です。
同年齢の日本人発症率は 0.34%~1.02% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

口腔がんとは？

口腔は、唇から咽頭までつながった口の中の空間を意味します。口は消化の最初の関門であり、飲食物を細かく砕いて食道に送る役割をします。口腔がんは口内にできたがんであり、舌、舌の下部分、頬の粘膜、歯茎、口の天井の前部分、奥歯の裏部分、唇、顎の骨などで発生します。このうち最も高い頻度で発生するのは、舌にできる舌がんです。

症状

最も多い症状は、口腔内の刺されるように痛みです。舌や頬の粘膜、口の中の天井、唇などに潰瘍などの炎症ができて治らない、歯茎の出血を伴うなどの症状も見られます。口腔の一部分が白く変色してしこりが触れることもあります。このような症状が2週間以上持続したら、すぐに病院に行って組織検査を受けた方が良いでしょう。

危険要因

喫煙と飲酒は口腔がんの危険因子です。喫煙時に曝露される発がん物質は粘膜を刺激して細胞に変異を起こします。噛みタバコを含む喫煙者では、口腔・喉頭がんにかかるリスクが2.4倍高くなり、喫煙と飲酒を同時にすると発症率は更に上がります。他にも非衛生的な口腔状態、ウイルス、有害化学物質への曝露などが原因になります。

管理方法

口腔がん予防のためには喫煙と過飲を避ける必要があります。喫煙経験が長かったりお酒を頻繁に飲む人は、1年ごとに定期的に検診を受けた方が良いでしょう。ビタミンや鉄分の欠乏も喉頭がんに関係するため、ビタミンA, C, Eなどが含まれる野菜、果物、穀物を摂取してバランスの取れた食習慣を身に付けましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**5個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

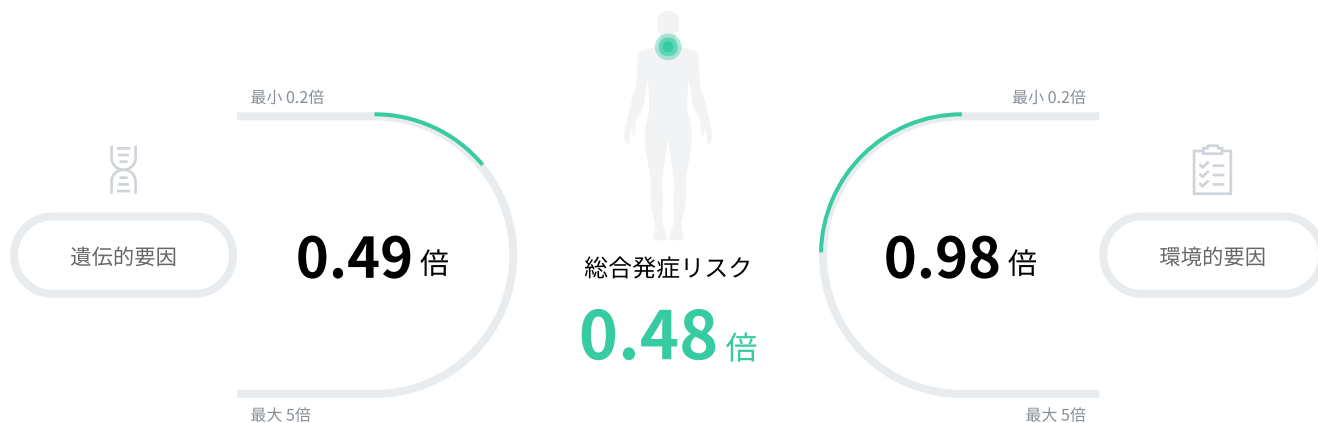
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

甲状腺がん

甲状腺がん発症のリスク



甲状腺がん発症のリスクは**少し低い**です。
野菜と果物の摂取や適度な運動で、甲状腺の健康を維持してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
甲状腺がん発症の可能性は **0.23%** です。
同年齢の日本人発症率は **0.32%~0.95%** です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

甲状腺がんとは？

甲状腺は喉の前方にある蝶々のような形をした内分泌器官で、甲状腺ホルモンをつくり、貯蔵し、分泌します。甲状腺ホルモンは、代謝を促し、全ての器官の機能を適切に調節する役割を担うホルモンです。甲状腺にできたしこりを甲状腺結節と呼び、多くは良性ですが、悪性の場合もあります。甲状腺結節の5~10%程度が悪性結節で、甲状腺がんと診断されます。

症状

甲状腺がんは、自覚症状や痛みは少なく、定期的な健康診断を通じて偶然発見される場合が多くあります。喉の前に硬く触れるしこりがある、急に首周りのサイズが大きくなった、食道や気道が圧迫されて呼吸困難になった、飲食物を飲みづらくなった、声が変わったなどの場合、甲状腺がんの疑いがあります。家族歴がある場合は、甲状腺がんである可能性が高くなります。

危険要因

甲状腺がんのよく知られる危険要因は放射線被曝です。喉の周辺に放射線治療を受けた場合や、放射線漏れの事故により被曝した場合にも危険度は上がります。両親に甲状腺がんがある場合、子供における発生リスクは高くなります。既存の甲状腺疾患の有無によるがん発生リスクは明らかではなく、東アジア地域は海藻などによるヨード摂取が多いため、ヨード欠乏によるがん発生は少ない傾向にあります。

管理方法

甲状腺予防のためには、放射線への曝露を避けた方が良いでしょう。特に子供の頃はなるべく頭頸部に被爆しないようにしましょう。甲状腺がんの家族歴が有る場合、予防対策を考えるため突然変異遺伝子検査などを受けておいた方が良いでしょう。また、抗酸化物質が豊富なブロッコリー、パプリカ、トマト、キウイなどの野菜と果物を日常的に摂取し、過食せずに適切な運動をすることをお勧めします。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**22個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

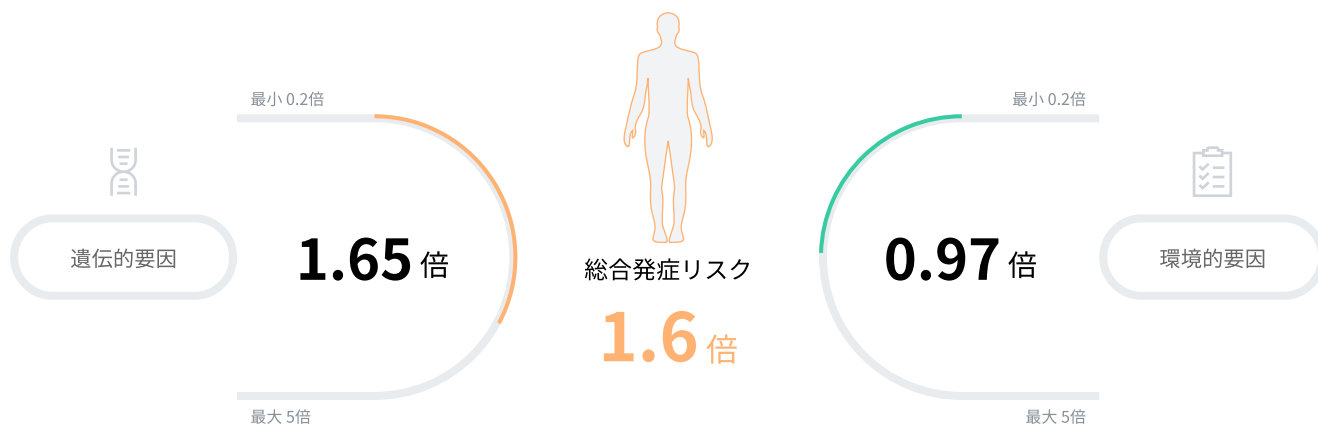
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

多発性骨髄腫

多発性骨髄腫発症のリスク



多発性骨髄腫発症のリスクは**少し高い**です。
高濃度の重金属や化学物質への曝露に注意して多発性骨髄腫を予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
多発性骨髄腫発症の可能性は **0.65%** です。
同年齢の日本人発症率は 0.27%~0.81% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

多発性骨髄腫とは？

多発性骨髄腫は、抗体を作る白血球（B細胞）から分かれてできる形質細胞ががん化して骨髄腫細胞となり、骨髄で増殖する血液がんです。骨髄腫細胞は骨を溶かす破骨細胞を刺激するため、痛みが出たり、骨折しやすくなります。また、白血球や赤血球など血球細胞を減少させて免疫障害、造血障害、神経障害などを引き起こします。

症状

骨髄での血液細胞産生の障害による症状と、骨からカルシウムが溶け出すことによる症状が現れます。最も頻繁に現れる症状は骨の痛み(特に脊椎骨)と骨折で、他にも感染による肺炎、腎性貧血、血小板減少症など様々です。症状がない場合も多く、人間ドックや健康診断の血液検査で異常が確認され、精密検査で多発性骨髄腫と診断されることが増えています。

危険要因

多発性骨髄腫の発生リスクを上げる要因として明確に知られたものではありません。ただし、環境的要因として、強い放射線に曝露したり、重金属、有機溶媒など化学物質や除草剤、殺虫剤などの農薬に曝露した時にリスクが増加することが知られています。免疫系の異常や遺伝的要因もリスク因子として挙げられますが、まだ詳細は明らかになっていません。

管理方法

明らかな原因がわからないため、リスク因子にできるだけさらされないようにした方が良いでしょう。日常生活ではほとんどありませんが、職業的な理由で高濃度の重金属や化学物質に曝露される場合、安全装備をしっかりと整えて物質を取り扱しましょう。また、運動習慣をつけて筋肉を強化させると、血液循環を高めて体内に入った有害物質を排出させることに役立ちます。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**30個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

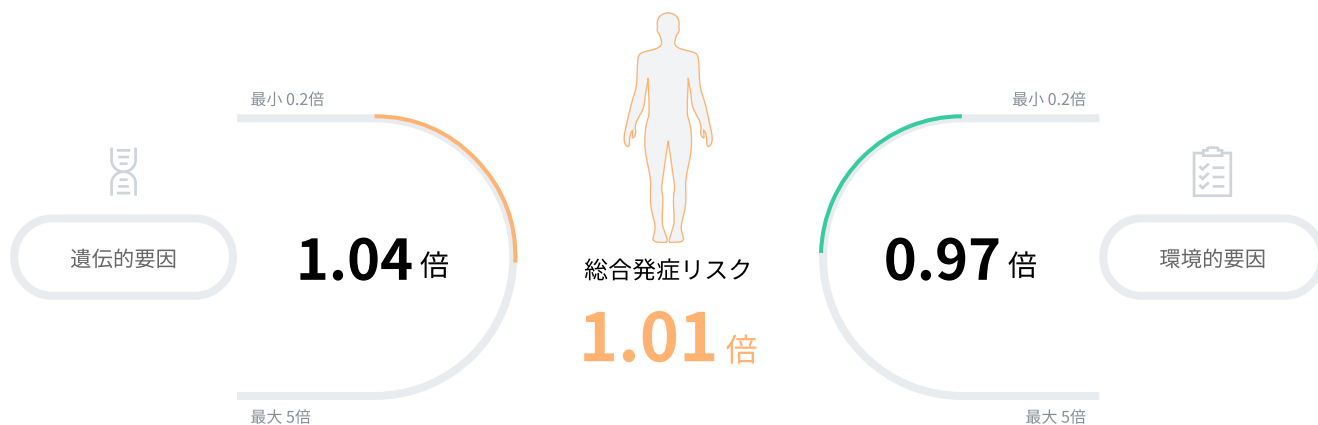
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

急性白血病

急性白血病発症のリスク



急性白血病発症のリスクは**少し高い**です。
積極的な禁煙と、放射線および化学物質への曝露を最低限にし、急性白血病を予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
急性白血病発症の可能性は **0.34%** です。
同年齢の日本人発症率は 0.23%~0.68% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

急性白血病とは？

白血球は細菌やウイルスの体内への侵入を防ぐ役割を担い、好中球などの顆粒球、単球とリンパ球があります。急性白血病では白血球が変化して悪性化（がん化）し、細胞が無限増殖して正常な機能を失うことで免疫力が低下してしまいます。急性白血病には骨髄性とリンパ球性があり、発症すると文字通り急速に悪化するので、早急な診断と治療が必要です。

症状

血液細胞の機能に問題が発生します。免疫機能を担う正常な白血球が減少して免疫力が低下し、感染による発熱などの症状が現れ、酸素を運搬する赤血球の減少による貧血、疲れ、息切れなどの症状が現れます。血液凝固に関与する血小板の減少による鼻血などの出血や瘀などの症状とともに、関節痛、頭痛、嘔吐などの症状も現れることがあります。

管理方法

多量の放射線や塗料など化学物質への曝露をできるだけ避けた方が良いでしょう。白血病を予防するための特別な食品はありませんが、普段の健康状態を良好に維持することが重要です。禁煙は必須で、必要な栄養素をバランスよく摂取し、適度な運動で免疫力を向上させることをお勧めします。別の病気の治療に使用された薬物が白血病を誘発する可能性があるかどうかについて、確認が必要です。

半導体と急性白血病

韓国の半導体会社の従業員が急性白血病で死亡したことで、半導体工程と白血病の関連性が争点になりました。製造工程で使用されるベンゼンとイオン化放射線は国際がん研究所が指定した発がん物質で、血液細胞の突然変異によって白血病を引き起こします。半導体会社側は直接的な関連性は発見できないと主張しましたが、裁判で労働災害が認定されて、11年間の紛争は終結しました。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**6個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

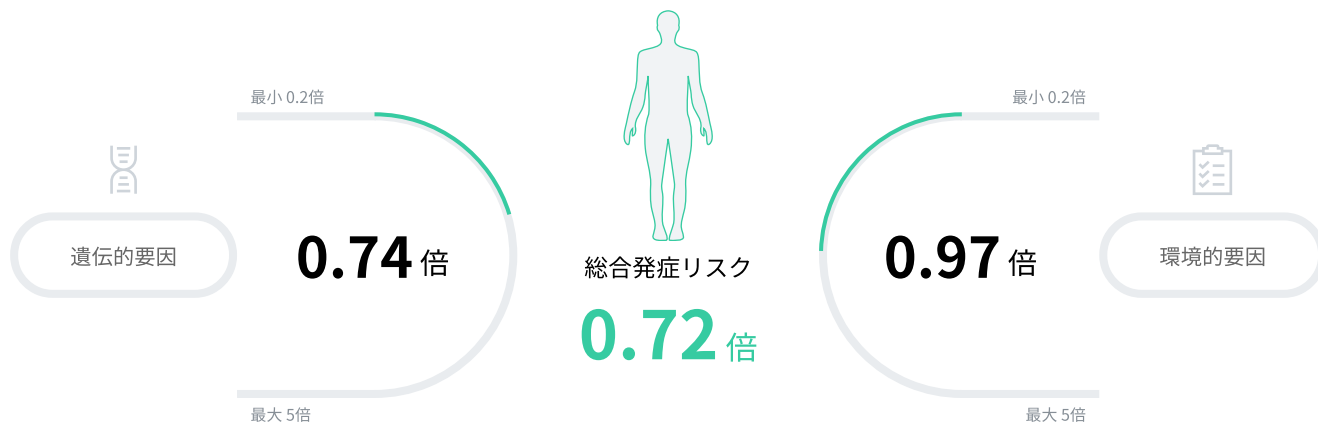
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は非常に小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

慢性骨髄性白血病

慢性骨髄性白血病発症のリスク



慢性骨髄性白血病発症のリスクは**少し低い**です。
放射線への曝露を最低限にし、慢性骨髄性白血病を予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
慢性骨髄性白血病発症の可能性は**0.2%**です。
同年齢の日本人発症率は**0.19%~0.56%**です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

慢性骨髄性白血病とは？

骨髄は骨の中心部分にある海綿状組織で、血液細胞の生産と成熟が行われる部分です。慢性骨髄性白血病は、骨髄内の造血幹細胞に異常が起こり、がん化した血液細胞が増殖を続け、末梢血液を介して全身に広がる悪性腫瘍疾患です。ほとんどの場合、特定の遺伝子に異常が見られ、慢性的な経過をたどります。

症状

慢性骨髄性白血病は初期症状がほとんどないため診断が難しく、健康診断や血液検査で偶然発見される場合が多いです。病気が進行すると、疲れ、体重減少、脾臓肥大による消化不良や左上部の腹痛などの非特異的な症状が現れます。

危険要因

慢性骨髄性白血病の原因は未だ明らかになっていません。ただし、ほとんどの患者からフィラデルフィア染色体という特徴のある染色体が存在することが判明しています。フィラデルフィア染色体は、遺伝子変異によって9番と22番の染色体が入れ替わったものです。高単位放射線に曝露した場合、発症頻度が増加します。

管理方法

染色体に異常が生じる原因を解明できていないため、未だに明確な予防方法はありませんが、知られている危険要因への曝露を最小限に抑える方が良いでしょう。一部の高単位放射線に被爆すると発症頻度が上がることが知られているため、放射線への被爆が頻繁な職業では保護装備を常に着用して安全規則を必ず守りましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**6個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

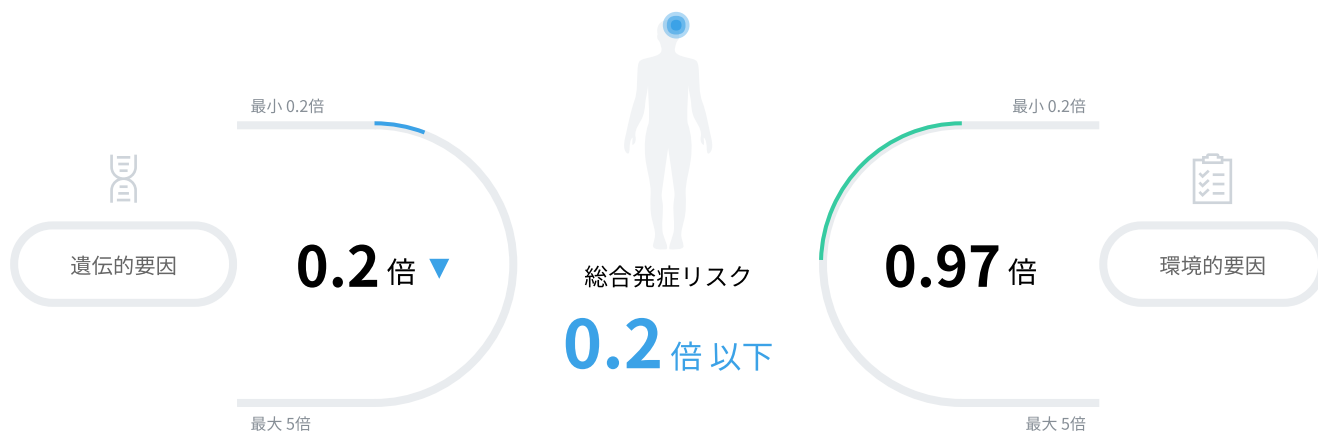
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

髄膜腫

髄膜腫発症のリスク



髄膜腫発症のリスクは**低い**です。
定期的な検診で脳の健康に気を付けてください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
髄膜腫発症の可能性は **0.02%** です。
同年齢の日本人発症率は 0.08%~0.24% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

髄膜腫とは？

脳と脊髄を覆う保護膜を髄膜と言います。髄膜腫は髄膜で発生する腫瘍で、主に脳の上部、膨らんだ部分で発生しますが、脊髄の髄膜でも発生します。この腫瘍の多くは髄膜の内側にある脳と脊髄を圧迫しますが、時に外側に向けて大きくなって頭蓋骨を分厚くすることもあります。

症状

髄膜腫は脳組織の外で非常にゆっくりと大きくなるため、症状が現れるまで時間が長くなり、ほとんどの場合で特別な症状が現れません。腫瘍が大きくなって脳組織と神経を圧迫する場合は、発生部位によって特徴的な症状が現れ、脳圧の上昇による頭痛、手足の麻痺、癲癇発作、視力障害などが起こります。

危険要因

髄膜腫のほとんどが自然発生し、危険要因が明らかになっていませんが、多くの場合は腫瘍の発生を抑制する機能を持つ染色体に異常があると推測されています。その他にも頭部の放射線治療や神経線維腫症の病歴が髄膜腫の原因になり得ます。性ホルモンのプロゲステロンとも関連があり、妊娠中に髄膜腫が急速に成長することが知られています。

管理方法

脳腫瘍の原因は明らかではないため、特別な予防方法はありません。脳腫瘍は腫瘍の位置によって症状が様々で、認知症や精神疾患と誤認されたり、また視力低下が現れた場合は眼科疾患、排尿障害が主症状の場合は泌尿器疾患と誤認されることがあります。適切な時期に治療を受けられるように、早期に診断を受けることが最善の方法です。

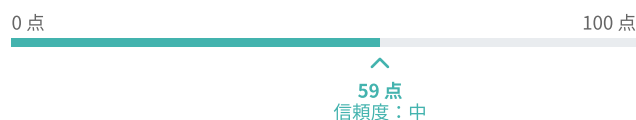
UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**7個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

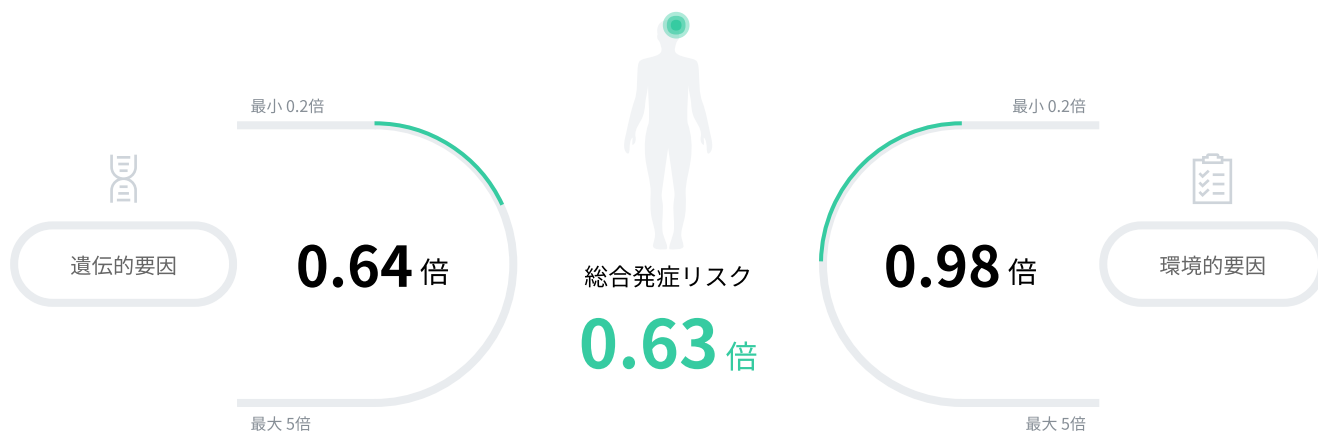
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

神経膠腫

神経膠腫発症のリスク



神経膠腫発症のリスクは少し低いです。
定期的な検診で脳の健康に気を付けてください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
神経膠腫発症の可能性は 0.08% です。
同年齢の日本人発症率は 0.08%~0.24% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

神経膠腫とは？

脳と脊髄の内部に存在する神経膠細胞で発生する腫瘍で、脳腫瘍の一種です。神経膠細胞は神経伝達には関与しませんが、神経細胞に栄養を供給するなど神経細胞を助ける役割を担っています。腫瘍が正常組織に発生すると成長が早くなり、手術では完全に除去されないことが多く、予後が悪くなります。腫瘍を構成する細胞によって星状細胞腫、乏突起膠腫、上衣腫などに分かれます。

症状

頭蓋空内圧上昇による一般症状と、腫瘍の脳組織侵襲による局所症状に分けられます。一般症状としては頭痛、嘔吐が頻繁に現れ、癲癇発作が起こります。局所症状は腫瘍が脳組織を圧迫して現れるもので、運動麻痺症状、失読・失書（読み書き困難）、視覚障害など部位ごとに異なる症状が現れます。

危険要因

脳腫瘍が発生する原因は明らかになっていません。ただし、化学物質、強い放射線の曝露、遺伝的な原因、感染、過去の病歴など様々な原因と関わっていると考えられています。最近ではがん遺伝子とがん抑制遺伝子の関連性によって発生する説、電磁波によって発生する説など様々な方向で関連性が研究されています。

管理方法

脳腫瘍の原因は明確ではないため、特別な予防方法はありません。脳腫瘍は腫瘍の位置によって症状が様々で、認知症や精神疾患と誤認されたり、また視力低下が現れた場合は眼科疾患、排尿障害が主症状の場合は泌尿器疾患と誤診されることがあります。適切な時期に治療を受けられるように、早期に診断を受けることが最善の方法です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**10個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

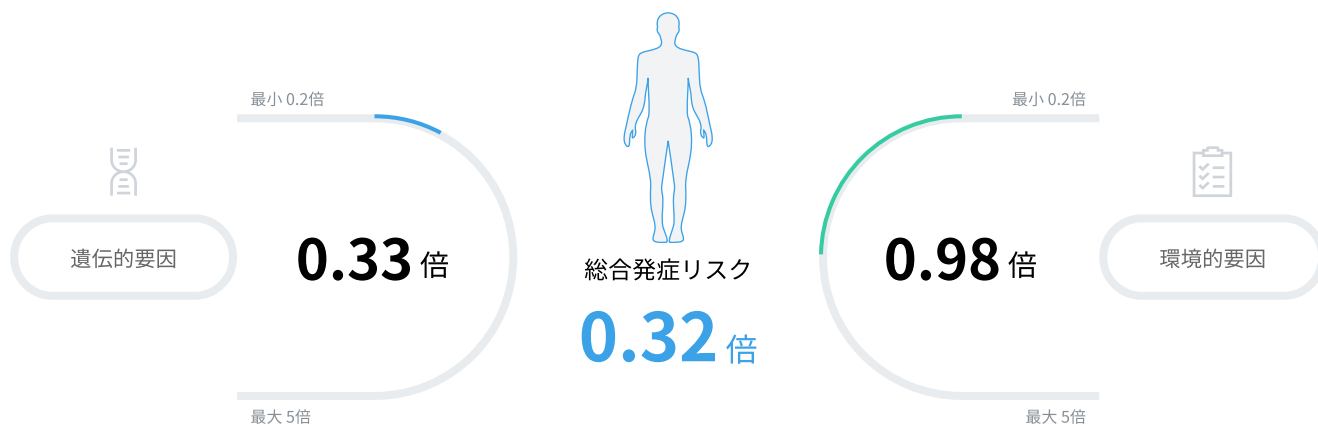
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

悪性黒色腫

悪性黒色腫発症のリスク



悪性黒色腫発症のリスクは**低い**です。
日焼け止めなどをこまめに塗って悪性黒色腫を予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
悪性黒色腫発症の可能性は **0.03%** です。
同年齢の日本人発症率は 0.07%~0.21% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

悪性黒色腫とは？

悪性黒色腫はメラニン細胞に発生する皮膚がんです。主に皮膚で発生しますが、目、耳、口、生殖器の粘膜でも発生することがあります。メラニン細胞は通常は肌の色を表すメラニン色素を作りますが、細胞が悪性化すると普通のほくろより大きくなり、腫瘍を形成します。皮膚がんの中で最も危険ながんであり、患者数は少ないですが、近年増加傾向にあります。

症状

悪性黒色腫は皮膚表面のどこにでも発生し、特に背中、胸部、足など日光の当たる露出部で多く発生します。不規則な形のホクロが、平らな半円形で広がったり、暗い色のホクロができて急速に大きくなったり、元々あったホクロが次第に大きくなったりし、痒み、炎症、出血などが見られるようになります。

危険要因

悪性黒色腫は、遺伝的要因と紫外線露出などの環境的要因が複合的に作用して発生します。日光によってメラニンを生産するメラニン細胞が損傷して発生するため、日光に多く曝露されたり、肌を露出するような気候の地域で暮らすと発症率が上がります。また、幼年期に酷い火傷を負った場合も、悪性黒色腫の発症率が上がります。

管理方法

悪性黒色腫の大部分は日焼け止めの使用で予防できます。肌を保護するためには、肌色とは関係なく日傘、帽子、長袖の服、日焼け止め、サングラスなどを用意しましょう。日焼け止めはSPF30以上、PA++以上の製品を使用することが効果的で、外出の20分前に塗って2時間ごとに塗り直しましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**25個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

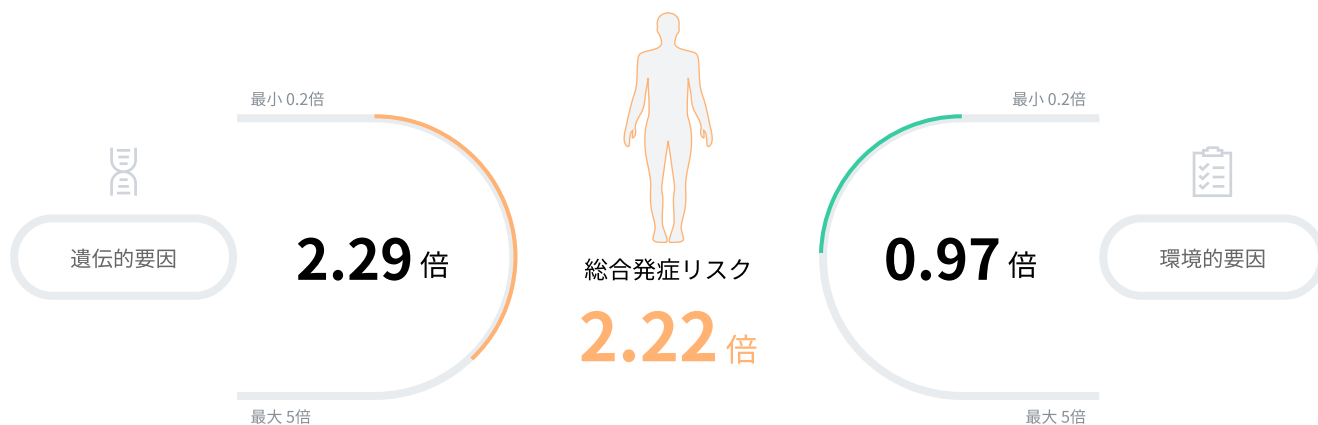
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

ホジキンリンパ腫

ホジキンリンパ腫発症のリスク



ホジキンリンパ腫発症のリスクは**少し高い**です。
ウイルスへの感染、免疫力の低下に気を付けながら、ホジキンリンパ腫を予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
ホジキンリンパ腫発症の可能性は **0.15%** です。
同年齢の日本人発症率は 0.05%~0.14% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

ホジキンリンパ腫とは？

リンパ球は白血球の一種で、身体の免疫機能を担っています。リンパ球が流れる管がリンパ管であり、リンパ管の途中でリンパ球が集まっているところをリンパ節と言います。リンパ腫はリンパ球が過剰に増殖して腫瘍を作ったり、リンパ節やその他の組織に腫瘍が発生したものです。悪性リンパ腫のうち特徴的な組織様相と特異ながん細胞の形を持つリンパ腫をホジキンリンパ腫と言います。

症状

ホジキンリンパ腫のほとんどが頸部のリンパ節が腫れて硬くなる場合が多く、脇、股のリンパ節が腫れることもあります。腫れたリンパ節は次第に大きさを増大させ、痛みを伴わないままリンパが循環する方向にしこりと腫れが広がります。ホジキンリンパ腫がリンパ節だけではなく全身に広がっている場合は発熱、夜間発汗、体重減少などの症状が現れます。

危険要因

ホジキンリンパ腫の原因は未だに明かされていませんが、リンパ腫の染色体異常や放射線、発がん物質などの曝露によって発症すると推定されています。他にもウイルスの感染と免疫不全が原因となることもあります。直系家族の中にホジキンリンパ腫の患者がいる場合は発症率が7倍高くなることから考えると、遺伝的な要因も関与しているものと考えられます。

管理方法

リンパ腫の原因は明らかではなく、予防のための特別な方法はありません。免疫力低下が危険因子の1つなので、免疫力が落ちないように注意しましょう。なるべく肉類、魚、卵などの動物性食品は完全に火を通して食べて、抗酸化物質が豊富な野菜と果物を十分に摂取しましょう。また、外出後は手洗いやうがいをし、周辺環境を清潔に維持します。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**18個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

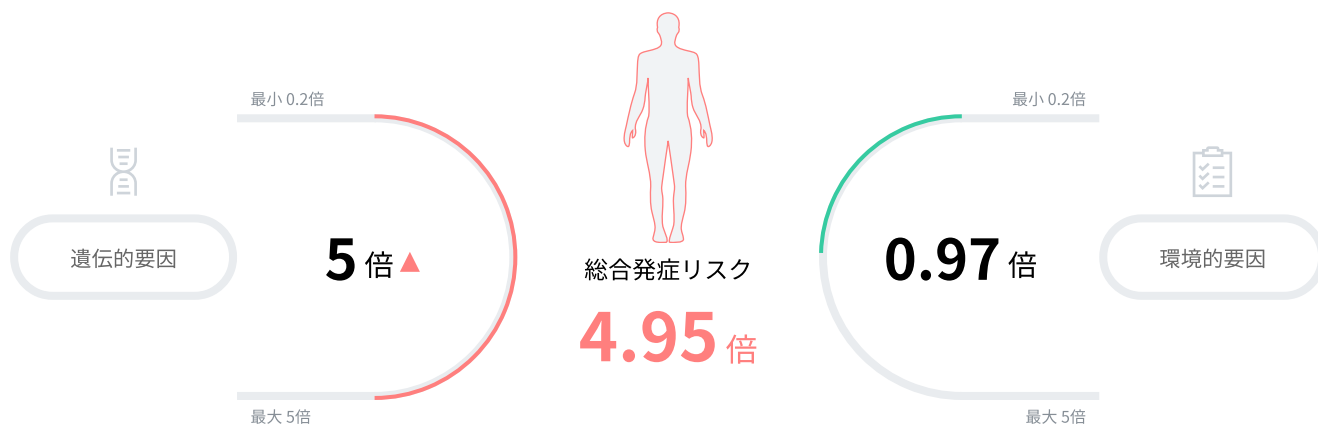
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

慢性リンパ性白血病

慢性リンパ性白血病発症のリスク



慢性リンパ性白血病発症のリスクは**高い**です。
定期的な検診と健康的な食事、適度な運動で慢性リンパ性白血病を予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
慢性リンパ性白血病発症の可能性は**0.3%**です。
同年齢の日本人発症率は0.04%~0.12%です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

慢性リンパ性白血病とは？

慢性リンパ性白血病では、血液中に成熟したリンパ球が過度に増加した状態になります。リンパ球とは体の免疫を担う細胞で、抗体を作って抗原を認識して体に進入した細胞を攻撃します。リンパ球が増加し過ぎると正常な血液細胞の産生を妨害します。主に50代以降の男性に発症し、東アジア地域では発症が少ない疾患です。

症状

初期では症状がほとんどありませんが、何の理由もなく微熱が出て倦怠感を覚え、リンパ節と肝臓が腫れる症状が現れたら血液検査を行った方がよいでしょう。病状の進行程度とは関係なく疲れ、食欲不振、運動能力の減少などの症状が現れます。リンパ系細胞の異常と免疫力低下で細菌とウイルスに対する抵抗力が落ちて感染しやすくなり、発熱、肺炎などの感染症状が現れます。

危険要因

慢性リンパ性白血病の発生原因はわかりませんが、放射線被曝、化学物質の曝露、ウイルス感染などとは関連性が無いと推定されています。直系家族の中に慢性リンパ性白血病患者がいる場合、いない人と比べて発症率が増加し、平均的な発症年齢よりも若い年齢で発生することが知られています。

管理方法

残念ながら発症の原因が不明なため、はっきりとした予防方法がありません。ただ、家族歴があって直系家族の中に慢性リンパ性白血病の患者がいる場合は定期的な健康検診で、血液の状態をモニタリングする必要があります。また、健康のために新鮮な野菜と果物、良質のタンパク質が豊富な食事を摂って、過労は避けて、毎日規則的に運動をしましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**66個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

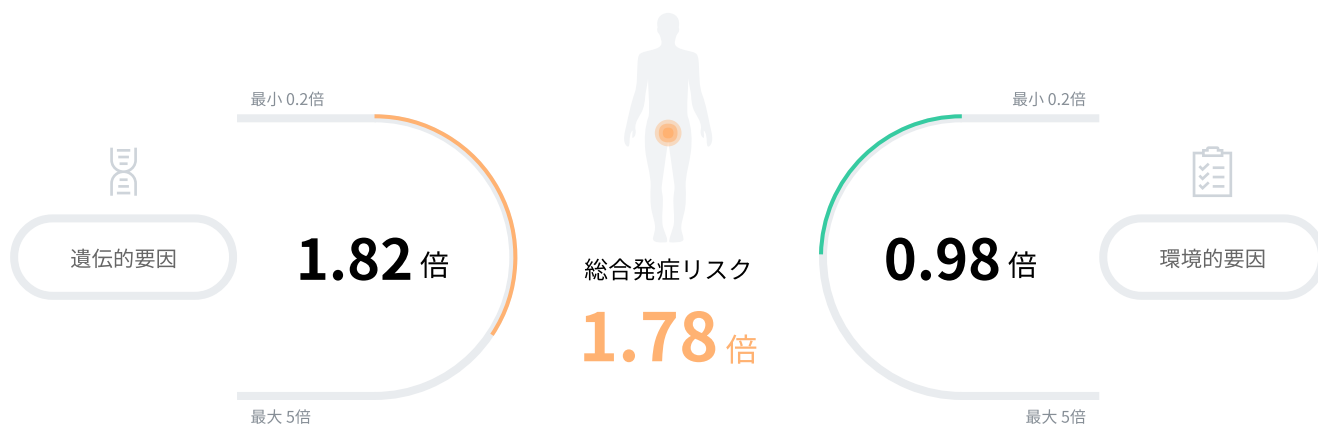
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

精巣がん

精巣がん発症のリスク



精巣がん発症のリスクは**少し高い**です。
毎月自己診断する等して、精巣がんを予防してください。

がん発症の可能性



田中 太郎(34歳) 様の現在の年齢から80歳までの
精巣がん発症の可能性は **0.06%** です。
同年齢の日本人発症率は 0.02%~0.06% です。

この数値は遺伝的要因と環境的要因の総合的な結果であり、
食事や運動、生活習慣によって変えることができます。

ニュースと生活情報

精巣がんとは？

精巣は男性の陰嚢内に1対あり、精子を産生するとともに、男性の性的成熟、筋肉発達などに影響を与える男性ホルモンを産生、分泌する生殖器官です。精巣がんは精巣で発生する腫瘍で、男性がかかる腫瘍の1%を占める稀な疾病ですが、15歳から35歳の男性において最も多い腫瘍の1つであり、最も治療結果が良いがんの1つです。

症状

精巣がんは特別な症状や痛みが無く進行し、硬いしこりが睾丸で触れます。稀に出血や梗塞のための痛みを伴います。がんが更に進行すると、腹痛と精巣周辺に痛みがあり重たい感じがします。血管やリンパ管を通じて他の器官に転移することもあります。一部では女性型乳房が特徴的に現れることもあります。

管理方法

精巣がんの発生要因となる流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）の感染を予防するために、男の子は1歳の誕生日を迎えただけはやく1次予防接種を受け、4~6歳の間に追加摂取を受けることが奨められます。また、早期発見のために思春期以上の男性は毎年睾丸の自己検診をして、陰嚢内に硬いしこりや浮腫が触れた場合、できるだけ早く受診しましょう。

睾丸自己検診方法

睾丸自己検診は、毎月定期的に風呂やシャワーの後、睾丸が十分弛緩した状態で実施することをお勧めします。片手で陰茎を持ち上げ、もう片方の手で水平に優しく睾丸を転がした時、小さいしこりや異常があるかを確認します。正常な睾丸は柔らかく硬さが一定で、片方の睾丸が反対側の睾丸よりも大きくなっています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**20個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

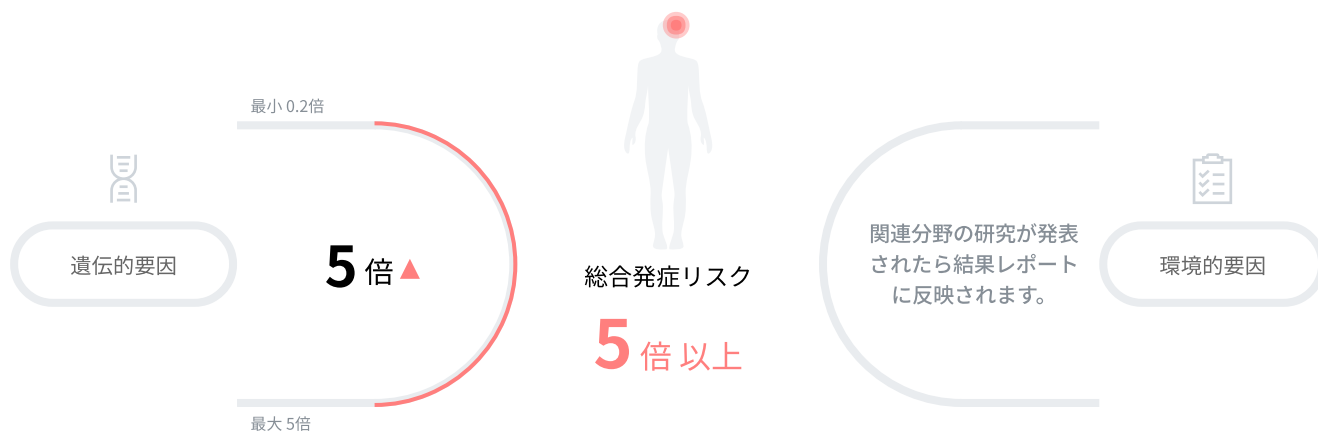
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

加齢黄斑変性

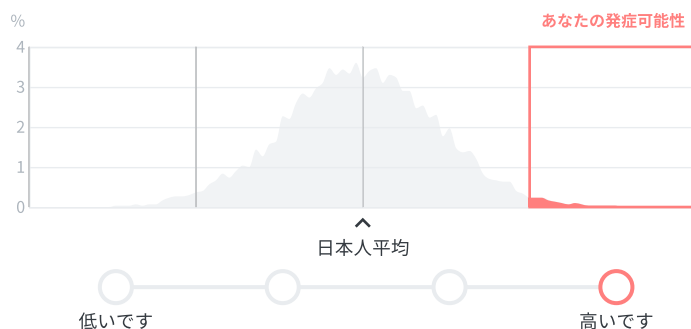
加齢黄斑変性を発症するリスク



加齢黄斑変性発症のリスクは**高い**です。
積極的な禁煙と紫外線カットをし、加齢黄斑変性を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



加齢黄斑変性発症のリスクが**高い**グループです。

ニュースと生活情報

加齢黄斑変性とは？

黄斑は網膜の中心部に位置し、物体の像を結ぶ部分であり、光が最も鮮明かつ正確に当たるため、高い視力を維持するための重要な役割を担っています。視神経と視細胞の多くは黄斑に集まっていて、老化や喫煙などの原因により視神経が損傷し、黄斑部に変性が起きると視力障害が現れます。このような状態を黄斑変性と言います。

加齢黄斑変性のリスク要因

黄斑変性は老化と関係し、60代以上から発症率が高くなることが知られていますが、原因はまだ明らかになっていません。喫煙は黄斑変性の主な危険因子と見られており、非喫煙者より喫煙者のほうが発症率は4〜5倍高くなります。その他に、家族歴、高血圧、過度な紫外線への曝露なども危険因子です。

加齢黄斑変性予防のための食習慣

網膜の細胞を障害する活性酸素の悪影響を軽減するための抗酸化ビタミン(ビタミンE、ビタミンC、β-カロテンなど)を含む食品や抗酸化酵素を構成するミネラル(亜鉛など)を含む食品(牡蠣や海藻など)を積極的にとりましょう。緑黄色野菜、とくに黄斑を保護する作用のある色素ルテインを含む、ホウレンソウ、ケール、ブロッコリーも積極的に食べましょう。

加齢黄斑変性予防のための生活習慣

黄斑変性は初期に発見して治療すると良くなるため、少なくとも1年に一度、定期的に眼科で検査を受けましょう。喫煙者は必ず禁煙し、過度な飲酒を避けるようにしましょう。また、血圧が高くなると目に負担がかかるので注意が必要です。外出時にはサングラスをかけ、目を保護することも大切です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**50個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

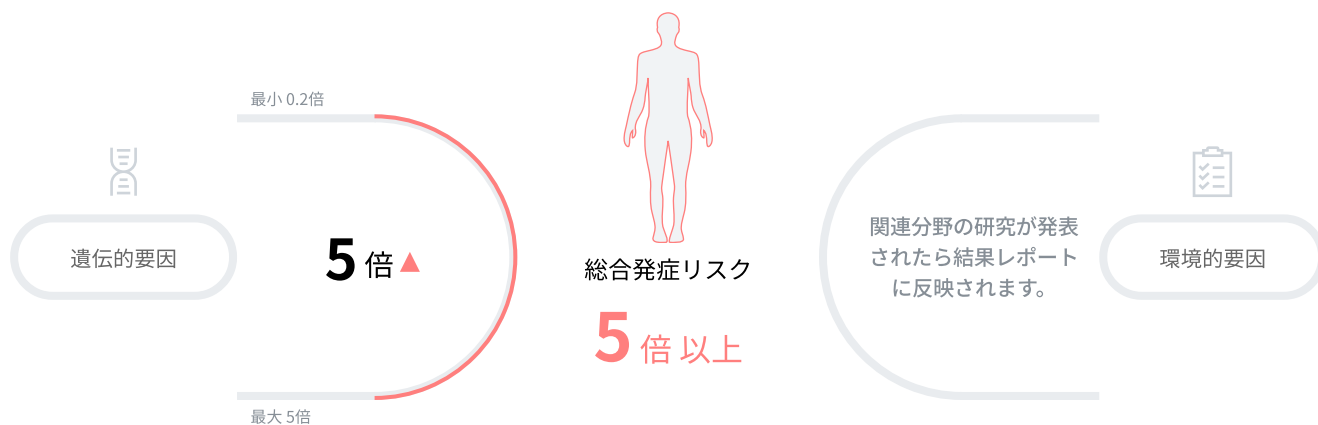
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

心臓突然死

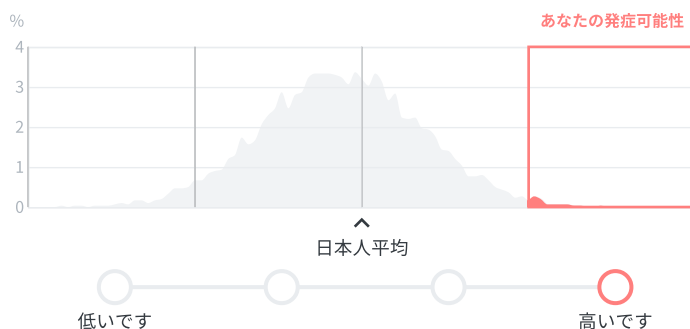
心臓突然死を起こすリスク



心臓突然死が発生するリスクは**高い**です。
ウォーキングや登山のような有酸素運動を行い、心臓血管の健康に気を付けてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



心臓突然死の発生リスクが**高い**グループです。

ニュースと生活情報

心臓突然死とは？

心臓突然死とは、健康だと考えられていた人が、突然心臓が正常に収縮することができなくなり、脳に血液が循環せず、発症から24時間以内に死に至る疾患です。原因は心筋梗塞をはじめ、心筋症、弁膜症、心不全などによるものが多く、そのほとんどが心室で生じる致死的な不整脈に起因するといわれています。その他に、先天性QT延長症候群やブルガダ症候群などの遺伝性の不整脈疾患が原因となることもあります。

有酸素運動をしましょう！

ウォーキング、登山、ジョギング、水泳、縄跳びといった有酸素運動を1週間に3回以上することをおすすめします。運動する前に準備運動を5～10分程度行ってください。実際に運動する時間は30～60分程度が適当です。最初から無理しないで徐々に強度を上げてください。整理運動は5～10分程度。重いものを持ち上げるなど心臓に負担をかける運動は禁物です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**32個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

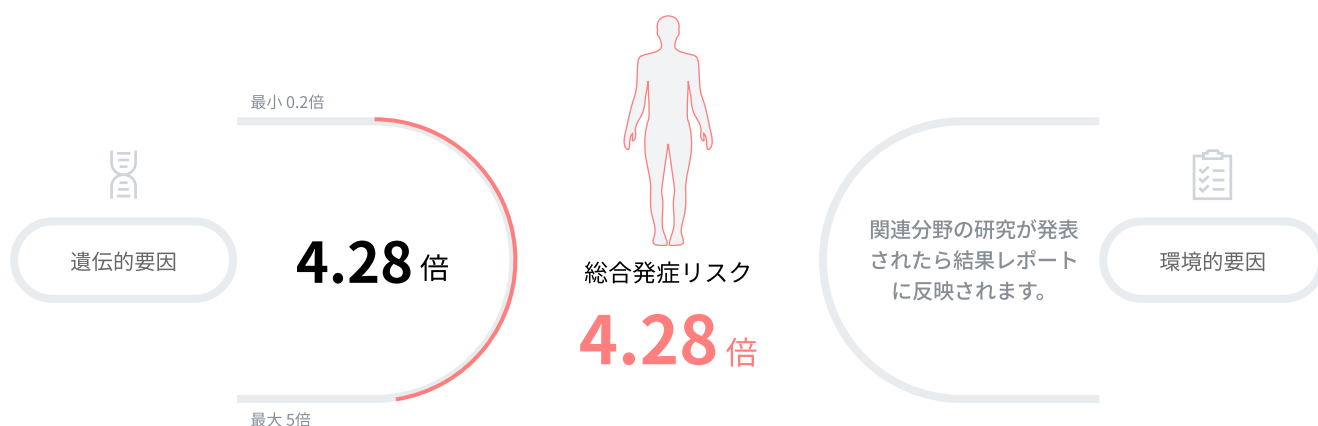
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は非常に小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

関節リウマチ

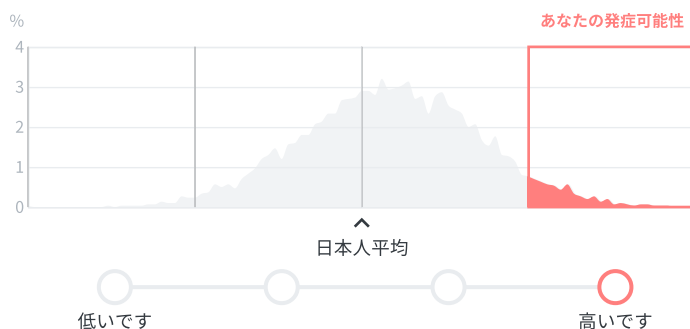
関節リウマチを発症するリスク



関節リウマチ発症のリスクは**高い**です。
関節が固くならないように、定期的にストレッチをし、柔軟性を高めてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



関節リウマチ発症のリスクが**高い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 関節リウマチとは？

関節部位に持続的な炎症反応が発現する関節リウマチは、原因不明の慢性炎症性全身疾患です。初期に発生する関節を包む滑膜の炎症は、次第に周囲の骨や軟骨へと広がり、関節を変形させ破壊します。関節症状の他に、貧血、乾燥症候群、皮下結節、肺繊維化症、血管炎、皮膚潰瘍などの症状が発生する全身性の疾患です。

☀️ 関節リウマチのリスク要因

正確な原因はまだ明らかになっていませんが、主な原因は自己免疫の異常とされています。家族にこの疾患や他の自己免疫疾患を患う人がいる場合、発症頻度は2倍以上増加する可能性があります。遺伝的要因と共に、喫煙、細菌、ウイルス感染などの環境的要因が複合的に絡んで発生すると考えられています。

🍴 関節リウマチ予防のための食習慣

関節炎に効果がある食品は魚類の不飽和脂肪酸で、さけ、さば、白魚などに多く含まれます。主に魚に含まれるオメガ3脂肪酸と植物性脂肪を摂り、関節の健康を維持するようにしましょう。また、体重の増加は関節に負担を与えるため、規則正しい食生活を通じて正常体重を維持することが大切です。

🏃 関節リウマチ予防のための生活習慣

関節リウマチにおいて手や足が変形しないようにするには、筋肉をほぐすストレッチが役立ちます。それに並行して、関節の柔軟性と筋肉減少を防ぐために筋力運動を適切に行うことが重要です。関節に負担がかかりすぎる強度の高い運動は避けましょう。散歩、サイクリング、水泳などをお勧めします。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**20個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

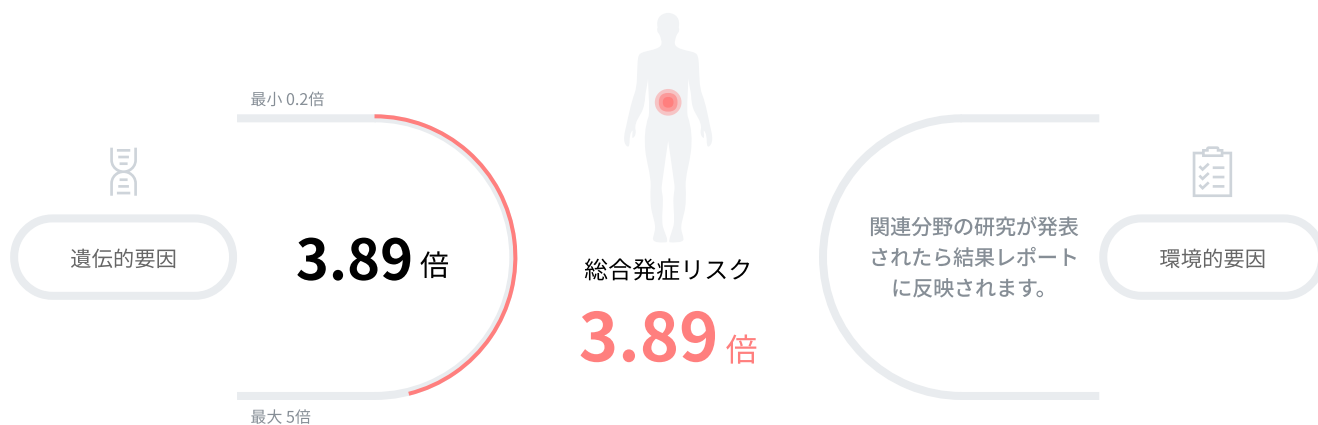
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

原発性胆汁性胆管炎

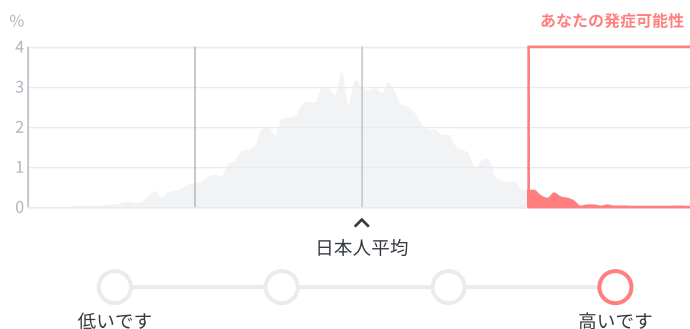
原発性胆汁性胆管炎を発症するリスク



原発性胆汁性胆管炎発症のリスクは**高い**です。
積極的に食生活を改善し、肝臓の健康に気を付けてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



原発性胆汁性胆管炎発症のリスクが**高い**グループです。

ニュースと生活情報

原発性胆汁性胆管炎とは？

原発性胆汁性胆管炎とは、肝臓の中の胆管が壊れる自己免疫疾患です。細い胆管が破壊され、胆汁の流れが悪くなり、肝臓の働きが低下すると、全身の強いかゆみが起こったり、眼球や皮膚が黄色くなる黄疸の症状が現れます。中年以降の女性に多い病気です。男女比は約1：4で、20歳以降に発症し、50～60歳に最も多くみられます。

原発性胆汁性胆管炎の症状

原発性胆汁性胆管炎は、はじめは症状がなく、肝機能検査で異常が発見される人が多くなっています。肝臓にある胆管が詰まることで、次第に症状が現れます。胆汁が停滞し、胆汁に含まれる胆汁酸やビリルビンなどの物質が異常に蓄積します。停滞した物質は、肝細胞にさらなる損傷を与え、血液や皮膚、他の軟組織に流れ込み、痒みをもたらします。

原発性胆汁性胆管炎のリスク要因

正確な原因はまだ明らかになっていませんが、原発性胆汁性胆管炎の患者では、自己抗体である抗ミトコンドリア抗体が特異的かつ高率に検出されること、他の自己免疫性疾患を合併しやすいことから、何らかの自己免疫のメカニズムによって炎症が生じ、胆管が破壊されると考えられています。

原発性胆汁性胆管炎予防のための生活習慣

肝臓のために最も重要なのは、節酒あるいは禁酒して、バランスの取れた食生活と適度な運動によって肝臓の健康を守ることです。また、病気への影響が不明の食べ物を摂取したり、むやみに薬剤を服用しないようにしましょう。鎮痛薬など効果が知られている薬であっても、多量に飲んだり用法を間違ったりすると、肝臓に負担をかける可能性があるため、注意が必要です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**58個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

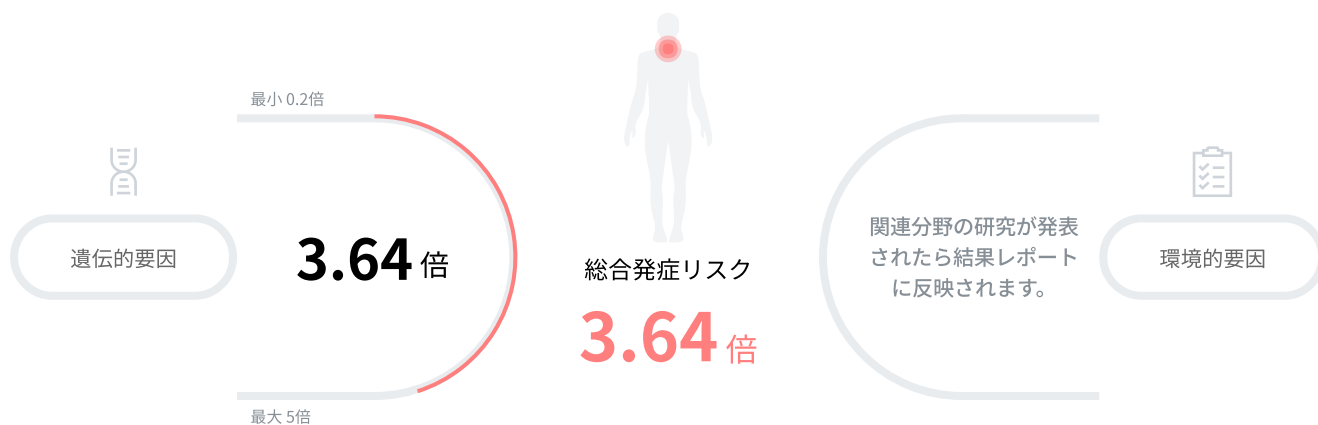
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

クローン病

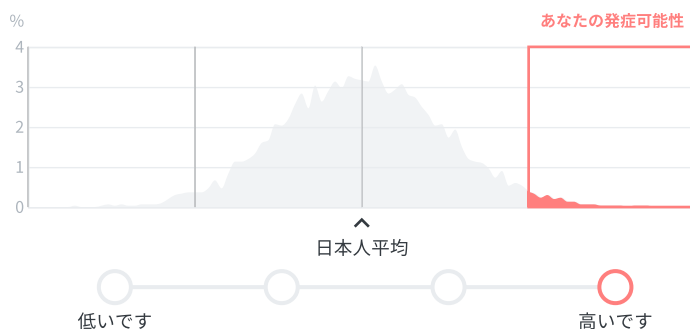
クローン病を発症するリスク



クローン病発症のリスクは**高い**です。
規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力を維持してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



クローン病発症のリスクが**高い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 クローン病とは？

大腸及び小腸の粘膜に慢性の炎症または潰瘍をひきおこす原因不明の疾患の総称を炎症性腸疾患といいます。クローン病は炎症性腸疾患の1つです。口から肛門まで消化管のどこにでも炎症が起こり、所々に現れる非連続性の場合が多く見られます。好発部位は大腸と小腸が連結する回盲部で、その次が大腸と小腸です。クローン病は生涯を通じて不規則な間隔で再燃を繰り返す、治りにくい病気です。

🍴 クローン病の原因

クローン病の原因は明らかになっていません。しかし、麻疹ウイルスやマイコバクテリアによる感染症、消化管の正常な細菌に対する過剰な免疫反応、ストレスなどの環境要因が原因ではないかと推測されています。また、家族内に複数の患者が見られるケースがあることから、遺伝的要因も影響を与えと考えられています。環境要因としては、喫煙や脂質・糖質の高摂取がクローン病発症のリスクとなり得ることが指摘されています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**117個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

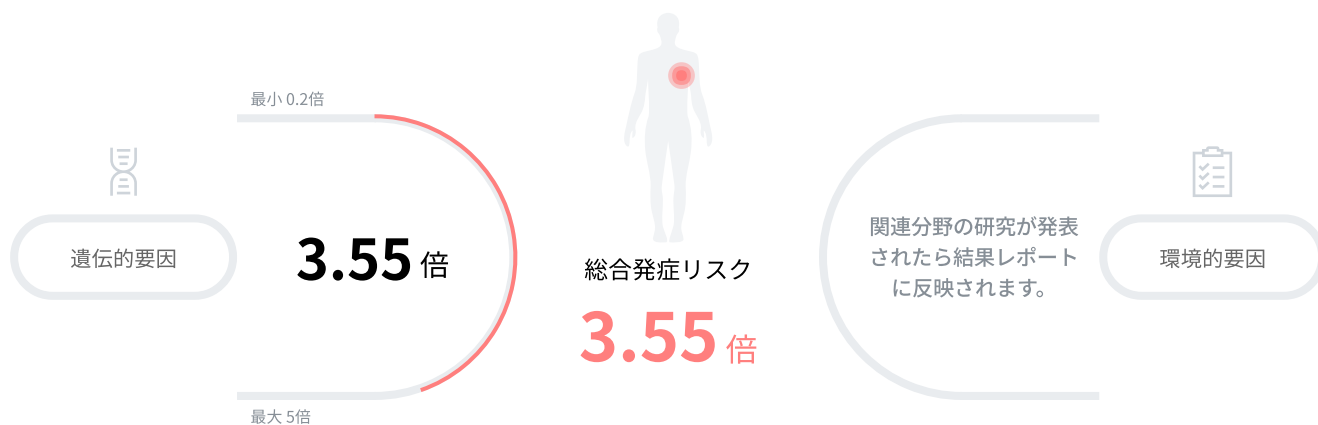
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

脳梗塞

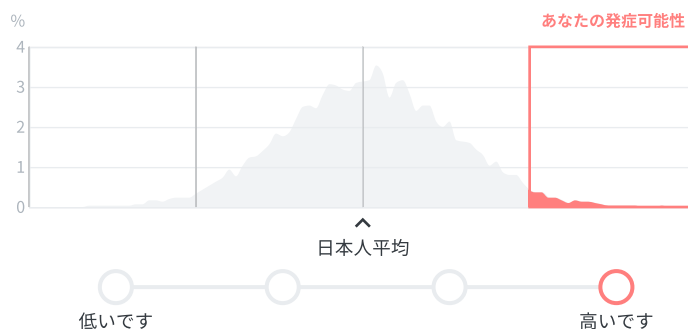
脳梗塞を発症するリスク



脳梗塞発症のリスクは**高い**です。
脂っこい食べ物を控えて、脳血管の健康を維持してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



脳梗塞発症のリスクが**高い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 脳梗塞とは？

たくさんの血液を供給している脳の血管の流れが様々な原因により詰まると、脳に供給する血液の量が減少します。脳への血流減少が一定時間以上持続すると、脳組織や細胞の一部が死滅し始めます。脳組織の死滅が一定レベル以上進行し、回復不可能になった状態を脳梗塞と言います。脳梗塞をいったん発症すると、たとえ命が助かったとしても、多くの場合、麻痺などの後遺症が残ってしまいます。

🧑 脳梗塞の危険因子

脳梗塞の代表的な原因として、高血圧、糖尿病、脂質異常症などにより脳血管に動脈硬化が生じ、脳血管が詰まる場合が挙げられます。その他に、心疾患のため心臓の中に血栓が形成され、その血栓が血流に乗って脳血管で詰まり、脳梗塞が発生することもあります。稀にモヤモヤ病やホモシステイン血症などの疾患により発生することもあります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**14個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

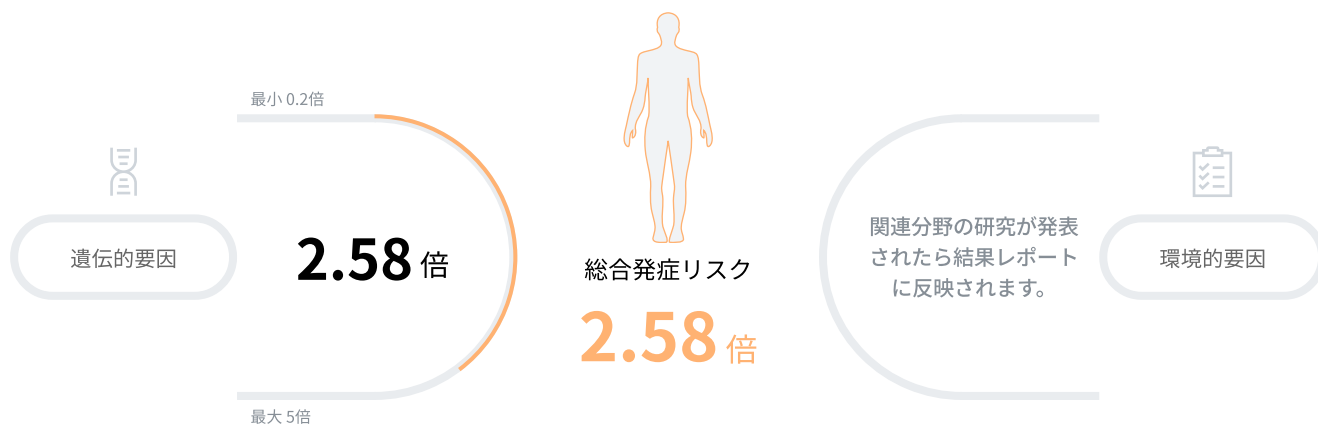
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

B型肝炎ワクチンの効果

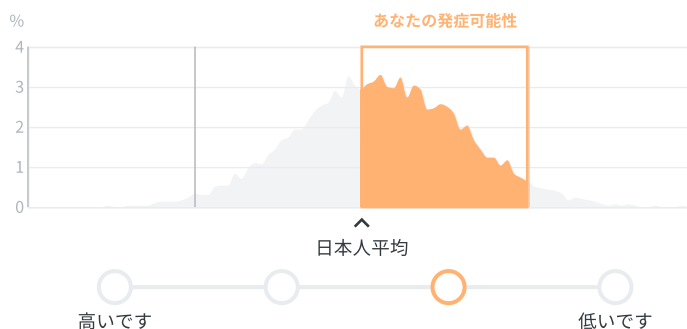
B型肝炎ワクチンの効果



遺伝的に、該当の医薬品の効果が**少し低い**方です。
ただし、効果を判断するには十分ではないので、参考データとして活用してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



B型肝炎のワクチンの効果が**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 B型肝炎とは？

B型肝炎は、B型肝炎ウイルス(HBV)によって肝臓細胞で免疫反応が起こり、肝臓細胞が破壊されて炎症が生じる疾患です。主に性的接触や輸血、汚染された注射器などに付着した体液により感染が起きます。また、出産時には母体から子供に伝染します。長期に渡る疲労感の継続、食欲の低下、嘔吐や筋肉痛、微熱などの症状が現れることがあります。尿の色が濃くなったり、黄疸が発生することもあります。



B型肝炎の予防接種に対する無反応

予防ワクチンの導入以来、有病率が著しく減少しました。ワクチンは、主に乳幼児期に接種します。3回接種の後に抗体生成の有無を確認します。一部ではワクチンを接種しても抗体が形成されない場合があります。これは遺伝的な低反応、年齢、免疫状態が影響しています。抗体ができない人は予防接種をしても肝炎に対する防御力がないため、注意が必要です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**10個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。

0 点

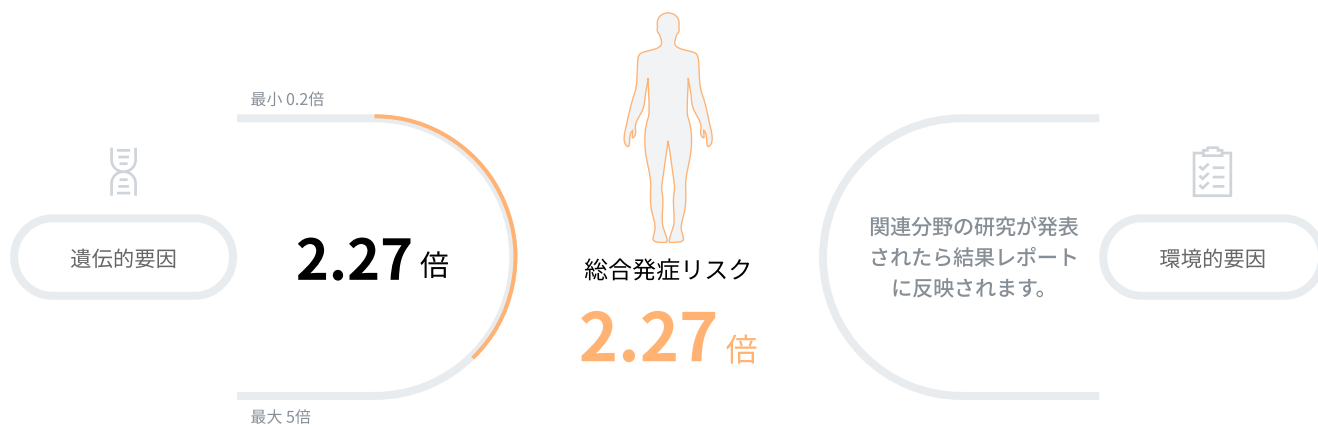
100 点

95 点
信頼度：最高

検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

アレルギー性鼻炎

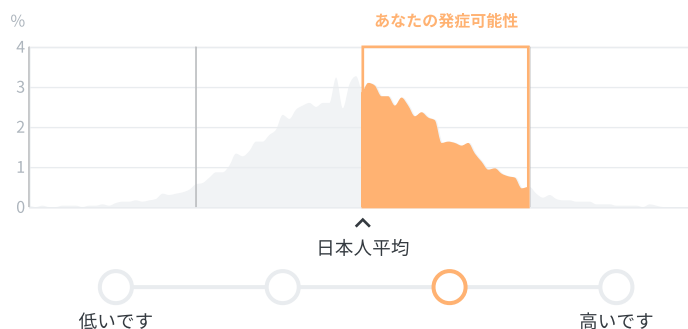
アレルギー性鼻炎を発症するリスク



アレルギー性鼻炎発症のリスクは**少し高い**です。
徹底した衛生管理でアレルギー誘発物質を除去してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



アレルギー性鼻炎発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

アレルギー性鼻炎とは？

アレルギー性鼻炎は、鼻の粘膜が特定物質に対して過敏反応を起こす疾患です。アレルギーを起こす原因物質が鼻の粘膜に付くと、刺激された部位へ様々な種類の炎症細胞が集まり、それらが分泌する様々な化学伝達物質によって炎症反応が起こります。一般的に、症状が現れる期間が短い間欠性アレルギー性鼻炎と、1か月以上症状が続く持続性アレルギー性鼻炎に分けられます。

生活ガイド

温度差(寒暖差)などが原因で、鼻炎が悪化することがあります。冬の外出時にはマスクとマフラーを着用し、夏や冬に室内と室外の温度差が大きくなるように、室内の温度を維持し、急激な温度変化を避けましょう。原因がハウスダストやダニの場合、室内をきれいに掃除しておきましょう。枕カバーやシーツの洗濯もこまめに行いましょう。防ダニ加工を施したカバーを使うのもおすすめです。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**6個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

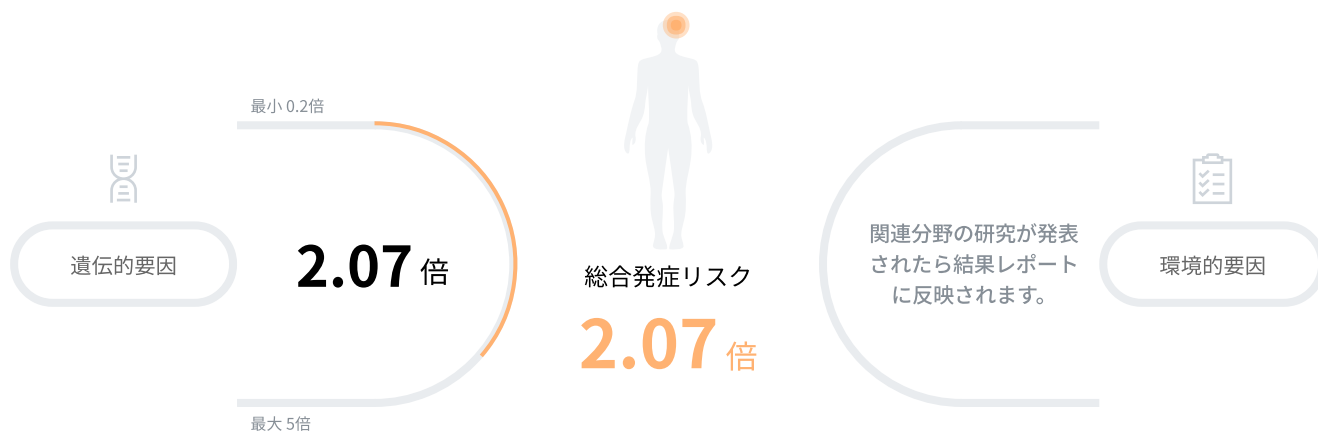
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

筋萎縮性側索硬化症（ALS）

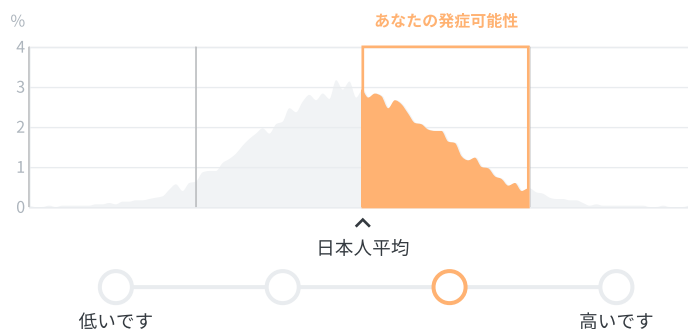
筋萎縮性側索硬化症（ALS）を発症するリスク



筋萎縮性側索硬化症発症のリスクは**少し高い**です。
早期の検診で筋萎縮性側索硬化症を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



筋萎縮性側索硬化症発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

筋萎縮性側索硬化症とは？

筋萎縮性側索硬化症（ALS）は、運動神経細胞が変性し、関連する脳部位が次第に破壊される疾病です。大脳皮質の上位運動神経細胞と脳幹、脊髄下部の運動神経細胞すべてが変性、消失します。初期には手足が徐々に衰弱、萎縮し、最終的には呼吸器が麻痺して数年内に死に至る疾患です。年間、10万人のうち1～2人が発症するとされています。

筋萎縮性側索硬化症の症状

初期の段階では、指と足の筋肉が弱く細くなる症状が現れます。話すことも徐々に難しくなり、食べ物を飲み込むのも難しくなります。特に、舌の筋肉が部分的に収縮し、食べ物を食べる際に咳をしたりむせたりします。食べ物が食道を通らず、気道へ吸い込まれる誤嚥性肺炎が発生しやすくなります。数年後には呼吸器の麻痺で死に至ります。

筋萎縮性側索硬化症のリスク要因

ALSの原因は不明ですが、神経の老化と関連があるといわれています。さらには興奮性アミノ酸の代謝に異常があるなどの学説やフリーラジカルの関与があるなどの学説がありますが、結論は出ていません。ALSは多くの場合は遺伝しますが、全体の約5%は家族内で発症することが分かっていますが、家族性ALSと呼ばれています。家族性ALSの約20%で、SOD1という酵素の遺伝子に異常が見つかっています。

筋萎縮性側索硬化症予防のための生活習慣

ALSの予防には、地道な運動を通じて免疫力を高めることが非常に大切です。発症初期の段階では、ウォーキングやストレッチ、水泳、サイクリングなどの有酸素運動が良いでしょう。ALSが進行した場合は、手足の筋肉を収縮させる運動をしましょう。筋肉が固まる時はマッサージをして筋肉内のうっ血をとかし、神経系に異常が出ないようにしましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**24個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

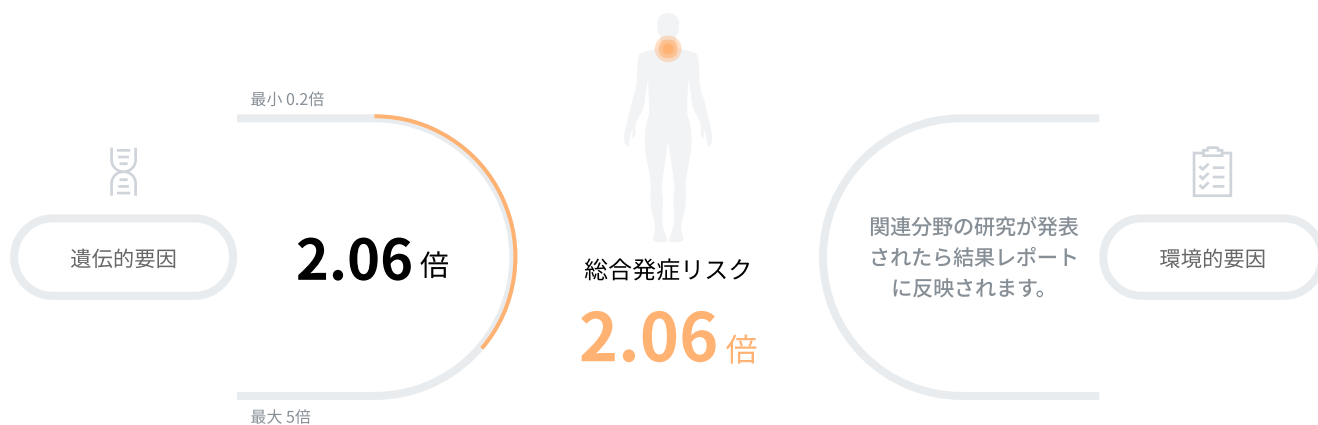
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

バセドウ病

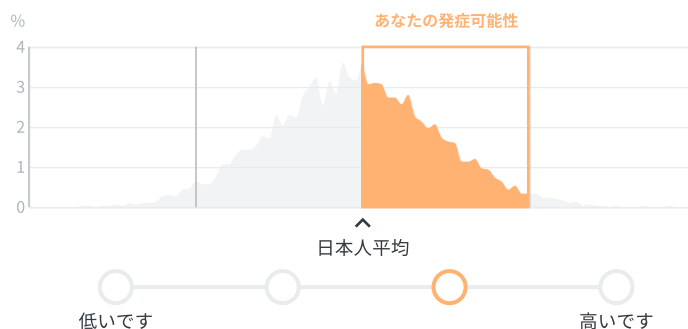
バセドウ病を発症するリスク



バセドウ病発症のリスクは**少し高い**です。
積極的な禁煙と健康的な食事を心がけて、甲状腺の健康に気をつけてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



バセドウ病発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

バセドウ病とは？

バセドウ病は、免疫系疾患の一つで、甲状腺を刺激する自己抗体が産生されるのが特徴で、甲状腺ホルモンが過剰に分泌されます。男性より女性に多く発症します。早期に治療しないと、症状が悪化し様々な合併症を起こすことがあります。甲状腺ホルモンが多過ぎると、新陳代謝が盛んになり、不安や神経過敏、寒いのに暑く感じる症状などが現れます。

バセドウ病の特徴

抗甲状腺ペルオキシダーゼ（TPO）抗体は自己免疫性甲状腺疾患のマーカーで、バセドウ病で陽性になります。症状として、食欲はあるが体重が減少し、汗かきになることが挙げられます。また、脈拍が早くなります。手が震える症状も現れ、特にスプーンや箸を使う時に手の震えが目立ちます。イライラして敏感になることもよくあります。一部の患者では眼球が突出しますので、驚いているような顔になります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**27個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

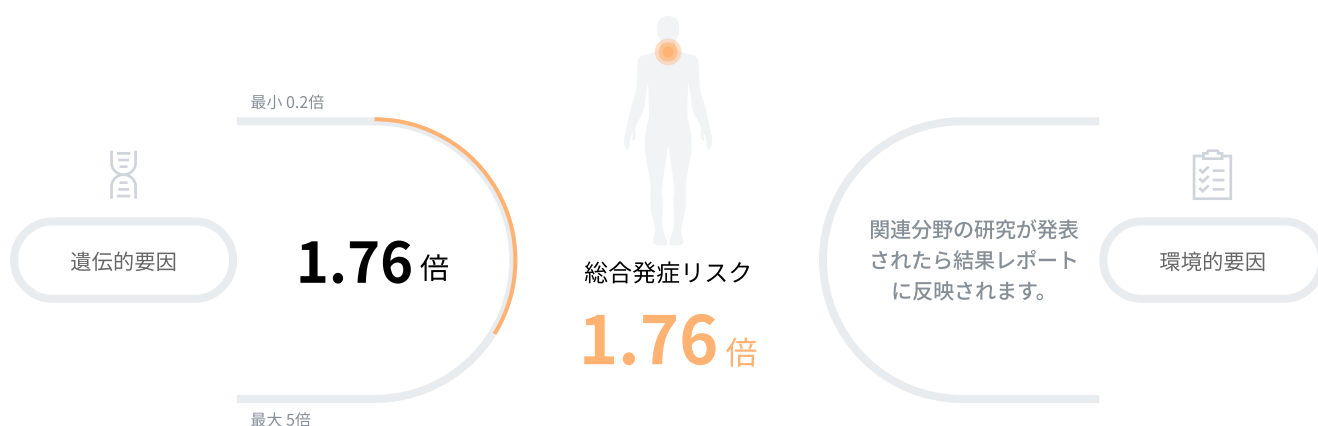
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

慢性閉塞性肺疾患

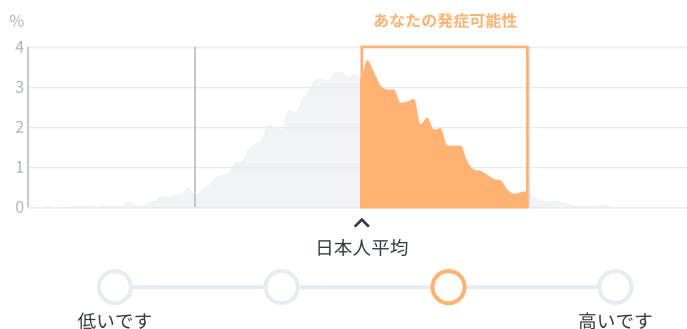
慢性閉塞性肺疾患を発症するリスク



慢性閉塞性肺疾患発症のリスクは**少し高い**です。
ウォーキングを習慣化し、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



慢性閉塞性肺疾患発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

慢性閉塞性肺疾患とは？

慢性閉塞性肺疾患は、気管支や肺胞に炎症が起き、呼吸時に酸素の取り込みや二酸化炭素の排出を行う肺胞が破壊されます。それにより肺の呼吸機能が低下する疾患です。症状は徐々に進行しますが、慢性的な咳やタン、呼吸困難などの症状と肺活量の減少が見られます。一般的に、肺気腫や慢性気管支炎を慢性閉塞性肺疾患と言います。

慢性閉塞性肺疾患の原因

慢性閉塞性肺疾患の主な原因はタバコの煙で、喫煙者だけでなく受動喫煙者も発症率が上がります。タバコ以外の原因としては、PM2.5などの粒子の細かい大気汚染物質や化学物質などがあり、加齢による肺機能の低下や、肺機能が未熟なまま産まれた低出生体重児や小児期に起こった慢性肺疾患、遺伝的な要因、気道の炎症を起こす感染症も慢性閉塞性肺疾患の発症に関与しています。

慢性閉塞性肺疾患の症状

慢性閉塞性肺疾患の主な症状は、歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じる労作時呼吸困難や慢性的な咳と痰です。労作時の呼吸困難は老化によるものと勘違いされることも多く、また喫煙者は気管支粘膜に炎症が起きやすく、普段から咳や痰の症状を伴う方も多いため、いつもの症状と見過ごされてしまうことも多々あります。一部の患者では、喘鳴や発作性呼吸困難など喘息のような症状を合併する場合もあります。

慢性閉塞性肺疾患の予防法

禁煙が最も効果的な予防法であり、病気の進行を遅らせる方法です。禁煙すると、通常肺機能を回復させることはできませんが、肺機能の低下を防ぐことができます。禁煙補助薬として、ニコチンパッチ、ニコチンガム、ニコチンを含まない経口薬などがあります。禁煙は本人の意志の強さだけでは成功しにくいいため、家族の温かいサポートが必要です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**29個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

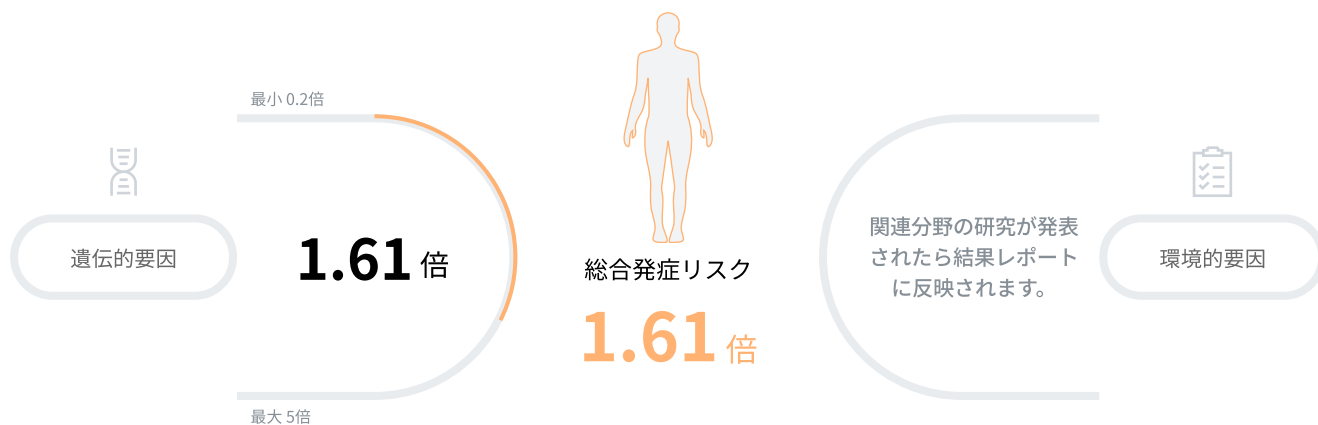
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

2型糖尿病

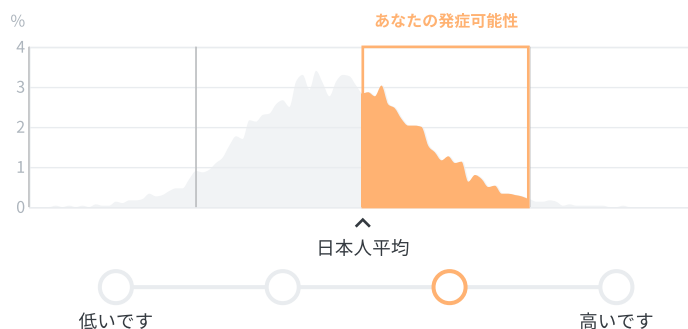
2型糖尿病を発症するリスク



2型糖尿病発症のリスクは**少し高い**です。
適度な運動と健康的な食生活で積極的に血糖値を管理してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



2型糖尿病発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 2型糖尿病とは？

2型糖尿病は、インスリン分泌量の不足やインスリンの働きの低下（インスリン抵抗性）によって発症します。日本の糖尿病患者の多くが2型糖尿病で、飲み薬だけで血糖値を管理している患者が多くいます。ただし、血糖値のコントロールを続けないと合併症発症のリスクが高くなります。早朝空腹血糖値126mg/dL以上か、経口ブドウ糖負荷検査の2時間値が200mg/dL以上の場合、糖尿病と診断されます。

☀️ 2型糖尿病の原因

2型糖尿病の原因には、遺伝的要因と環境的要因があります。糖尿病発症と関係のある遺伝子によって、糖尿病を発症するリスクは高くなります。環境因子では、運動不足や食生活の欧米化による脂質摂取量の増加、食べすぎ、過度の飲酒が指摘されています。また、栄養バランスの偏った食事や不規則な食生活、肥満、加齢も関係しています。

🔍 糖化ヘモグロビン値とは？

血糖値が高くなると、ブドウ糖がヘモグロビンの一部と結合します。このようにヘモグロビンにブドウ糖が結合した状態を糖化ヘモグロビン（HbA1c）と言います。HbA1c値は、過去2～3か月間の平均的な血糖コントロールの状態を示す数値です。HbA1c値は、高血糖の程度や赤血球が高血糖にさらされた期間に比例して増加します。HbA1c値の正常範囲は4～6%です。

🍴 糖尿病のケア

毎日一定の時刻に、バランスの取れた食事をしましょう。砂糖やハチミツなど単純糖質の摂取には注意が必要です。単純糖質は消化吸収が速いため、血糖上昇を促進します。食物繊維と脂肪を適切に摂取し、コレステロールの摂取を制限します。また、高血圧の方は、減塩が大切です。多量の飲酒は糖尿病の危険性を高め、特に肝障害や膵障害が加わるとコントロールが難しい糖尿病になるため、糖尿病患者は多量飲酒は避けましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**250個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

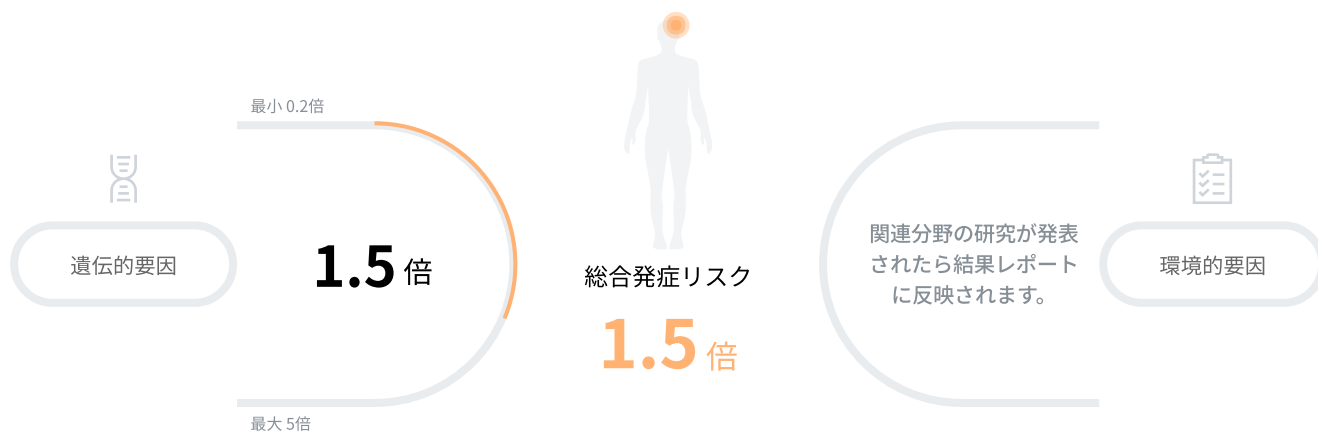
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

片頭痛

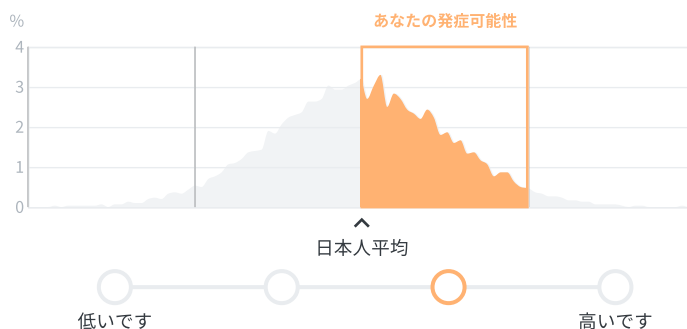
片頭痛を起こすリスク



片頭痛発生のリスクは**少し高い**です。
カフェインが多量に含まれているチョコレートやコーヒーなどの摂取を減らしてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



片頭痛発生のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

片頭痛とは？

片頭痛は、頭の神経や血管の機能に異常が生じることで起こる頭痛です。片頭痛の発作で最も多い症状は、周期的に、鼓動を打つような持続的な頭痛が起こることで、光や音に敏感になったり嘔吐のような症状が現れることがあります。男性よりは主に若い女性に多く、10代で発症することもあります。

片頭痛のリスク要因

片頭痛の発症に、ある程度の家族歴が影響を与えると知られていますが、片頭痛の原因は不明です。ホルモンの影響を受けることもあり、男性よりは女性に多く発症する傾向があります。また、ストレス、疲労、不規則な睡眠習慣も発症に関係することもあります。赤ワイン、チーズ、チョコレートなどは脳血管の収縮や弛緩に影響を与えます。

片頭痛予防のための食習慣

片頭痛を引き起こす可能性が高い要因を避け、予防するようにしましょう。片頭痛には食事療法も重要です。チーズ、チョコレート、コーヒー、赤ワイン、ソーセージ、ハムなどには片頭痛を誘発する要素があるため、摂取を制限しましょう。高血圧治療薬、鎮痛消炎剤などの薬にも片頭痛を誘発する成分があるため、服用する時には注意が必要です。

片頭痛予防のための生活習慣

片頭痛の予防には、健康で規則的な生活習慣が大切です。適切な有酸素運動と柔軟運動、十分な睡眠習慣で健康な体を作りましょう。喫煙は、頭痛を招くだけでなく、脳血管疾患にも悪影響を及ぼすため、禁煙するようにしましょう。激しいストレスを受けないようし、また、過度な鎮痛薬の乱用をしないことも重要です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**70個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

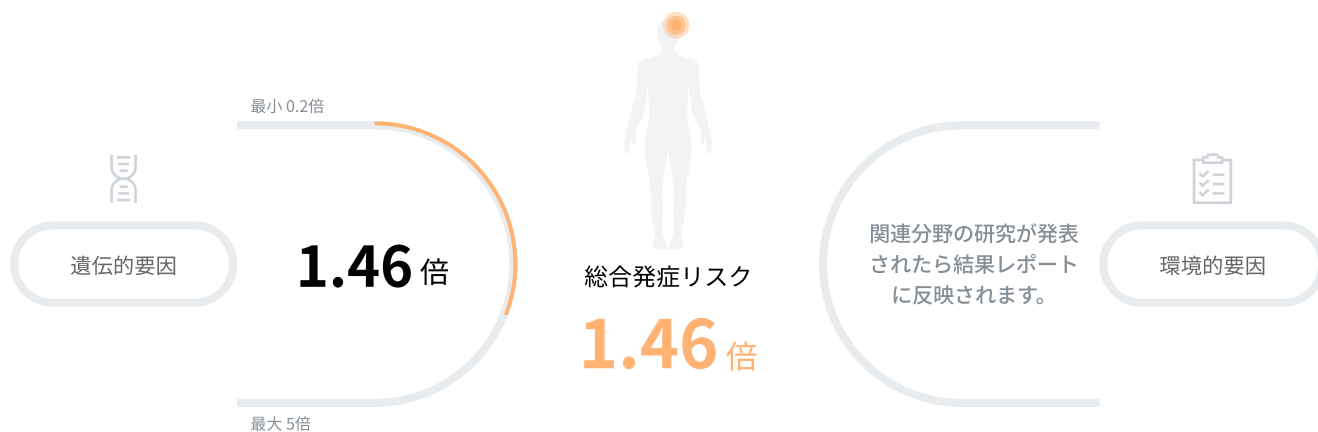
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

うつ病

うつ病を発症するリスク

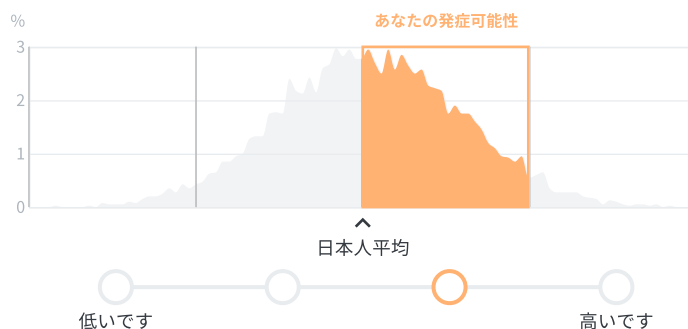


うつ病発症のリスクは**少し高い**です。

もし憂鬱な気持ちになったら、ネガティブなことを考えず、趣味などを行うことをおすすめします。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



うつ病発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

うつ病とは？

うつ病は身近な精神疾患で、心の風邪とも呼ばれています。悲しいことがあった時に落ち込むことは極めて自然なことですが、うつ病は非常に深刻な憂鬱状態が長時間持続し、個人の人生にネガティブな影響を与えます。主な症状は憂鬱状態と意欲低下で、他にも様々な認知および精神的・身体的な症状を起こし、日常的な機能の低下をもたらします。

うつ病の症状

うつ病の特徴の一つは、憂鬱な状態が2週間以上続くことです。また、食欲や睡眠の問題が深刻なため、日常生活を送ることが困難な場合もあります。うつ病の患者は自分の苦しみが終わらないと思って自殺を図ることもあります。その場合にはさらなる治療が必要ですので、必ず精神科医にご相談ください。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**75個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

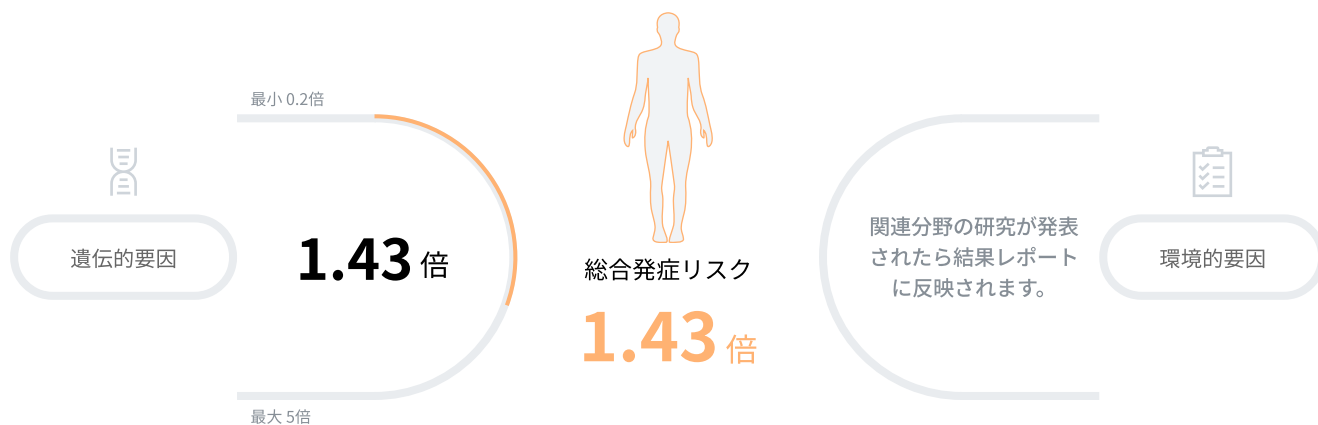
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

カフェイン依存症

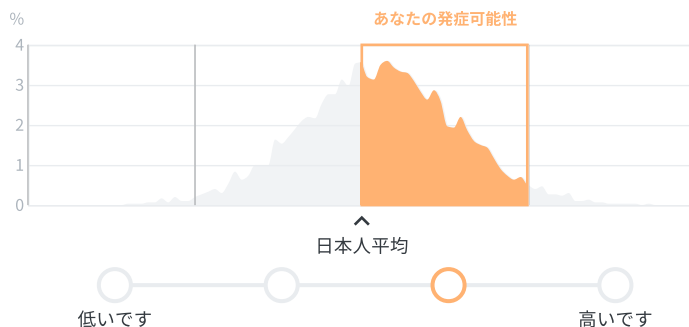
カフェインの依存度



カフェインの依存度が**少し高い**です。
過剰なカフェインの摂取を控え、水分を十分に補ってください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



カフェインの依存度が**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 カフェイン摂取の問題点

カフェイン飲料は、習慣的に飲まれることが多いといえます。カフェインを適量摂取すると、ストレスを解消して集中力を高めることができますが、慢性的に過剰に摂取すると、神経過敏や不眠症だけではなく、消化器系や骨粗鬆症などの問題を引き起こすこともあり、摂取量に注意が必要です。特に、カフェイン代謝が困難な人や、鎮痛剤、風邪薬を飲んでいる人は十分に気をつけてください。

📋 カフェイン中毒症(Caffeinism)

カフェインを突然断つと、頭痛や無気力などの症状が現れることがあり、これをカフェイン中毒症と言います。米精神医学会は、1日のカフェイン摂取量を250mg以下(2〜3杯以下)に定めています。睡眠障害や頻繁な排尿、動悸、胃腸障害、焦り、疲れない、筋肉痙攣、神経過敏、散漫、ほてりなどのうち、5種類以上に該当すると、カフェイン中毒として診断されます。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**15個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

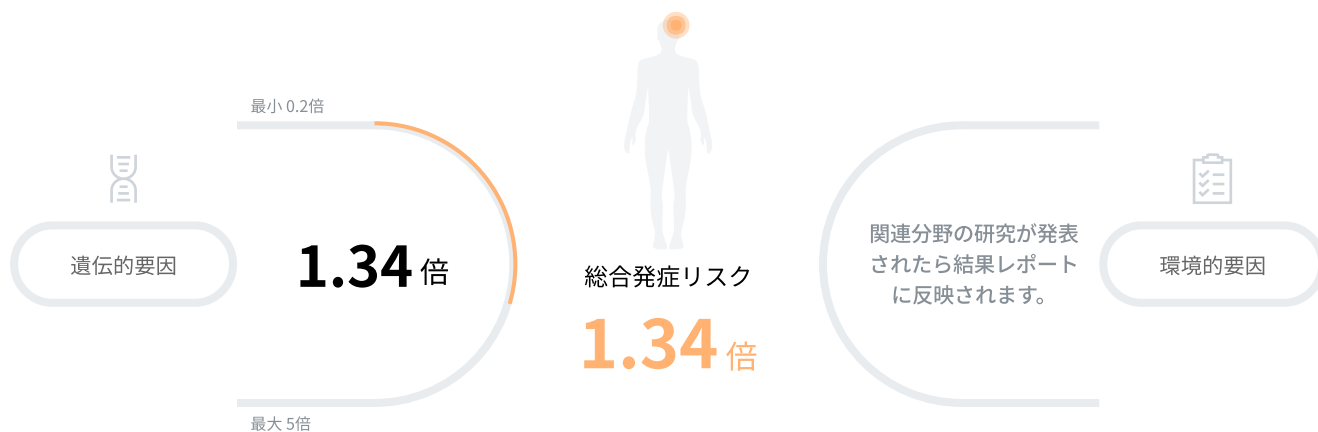
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

もやもや病

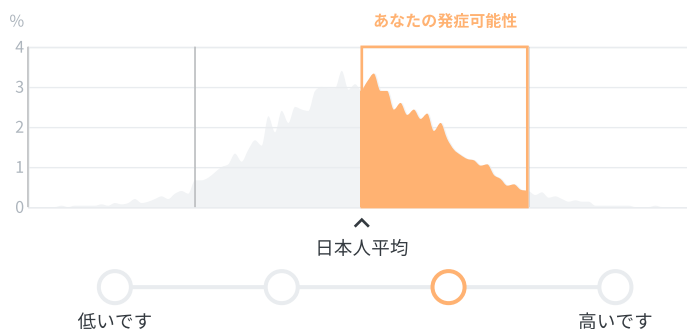
もやもや病を発症するリスク



もやもや病発症のリスクは**少し高い**です。
ファイトケミカルを豊富に含む果物や野菜を食べて、脳の健康を維持してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



もやもや病発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

もやもや病とは？

もやもや病は脳に血液を送る血管が徐々に詰まってしまい、脳の血液不足や出血を起こす病気です。脳血管動脈の造影写真がもやもやと煙草の煙が上がるように見えるため、もやもや病と呼ばれます。患者数が最も多いのは日本で、韓国や台湾など東アジアや黄色人種に多い病気とされています。小児では脳梗塞、成人では脳出血で発症する特徴があるため、小児と成人が脳卒中を引き起こした時には、もやもや病の鑑別診断を行う必要があります。

もやもや病のリスク要因

もやもや病は、感染が自己免疫反応を誘導し血管炎を引き起こすとされますが、正確な発症機序や原因はまだ明らかになっていません。また、環境的要因も指摘されていますが、疫学的調査の結果は環境要因より遺伝的要因が大きいことを裏付けています。特に、日本における調査では、職業、生活様式、地域とは関係がないという結果が出ています。

もやもや病予防のための食習慣

脳出血や脳卒中を予防するためには、脳の血管強化に役立つ食品を摂取するようにしましょう。新鮮な果物や野菜に含まれる色素成分のファイトケミカルは、抗酸化作用、解毒作用、免疫機能を強化する作用があり、脳の健康維持に働きます。食事する際には、色の異なった野菜2〜3個、果物1個以上を摂取することをおすすめします。

もやもや病予防のための生活習慣

もやもや病は正確な原因が不明で、特別な予防法也没有ありません。しかし、脳卒中、目まい、頭痛のような症状が日常的に持続する場合や、原因不明の痙攣が繰り返される場合は、速やかに専門医の診察を受けなければなりません。また、もやもや病は家族歴のある疾患で、家族にこの病気を患っている人がいる場合は、他の家族も検査を受けることをおすすめします。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**20個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

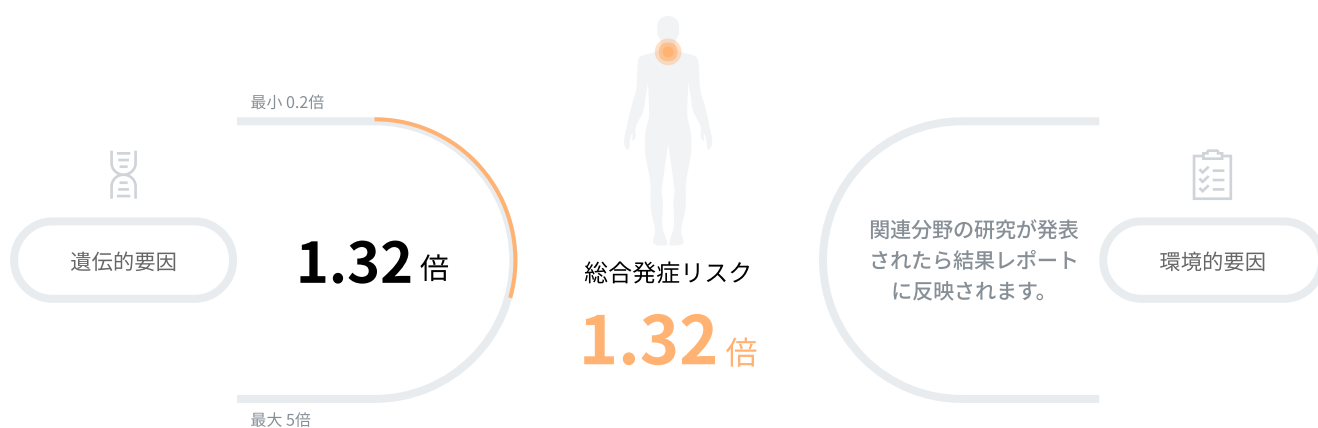
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

歯周疾患

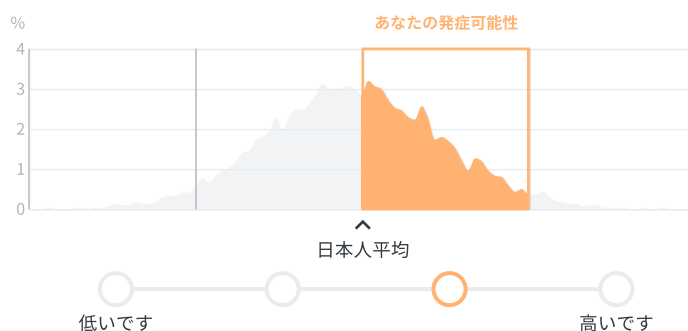
歯周疾患を発症するリスク



歯周疾患発症のリスクは**少し高い**です。
定期的な歯科健診で歯茎の健康を守ってください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



歯周疾患発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 歯周病とは？

歯周病は、バクテリアによって歯周靱帯と隣接組織が損傷されて、発症します。歯科疾患で発症率が高く、ひどくなると様々な全身疾患を誘発することがあります。疾患の程度によって歯肉炎と歯周炎に分けられます。炎症が歯肉だけに留まっていて、比較的回復が速い炎症を歯肉炎と言います。炎症が歯茎と歯茎の骨の周辺まで及んだ炎症を歯周炎と言います。

📅 スケーリングとは？

歯の接合上皮の上部にある歯石を除去することを言います。スケーリングで歯に付着している固い沈着物や飲食物を物理的に除去し、歯の表面を滑らかにすることができます。一般的に6か月ごとにするのが理想的ですが、歯石が多い場合は3か月に1回がおすすめです。普段はしっかりと歯磨きをし、口腔状態が良好な場合は12か月に1回で大丈夫です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**11個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

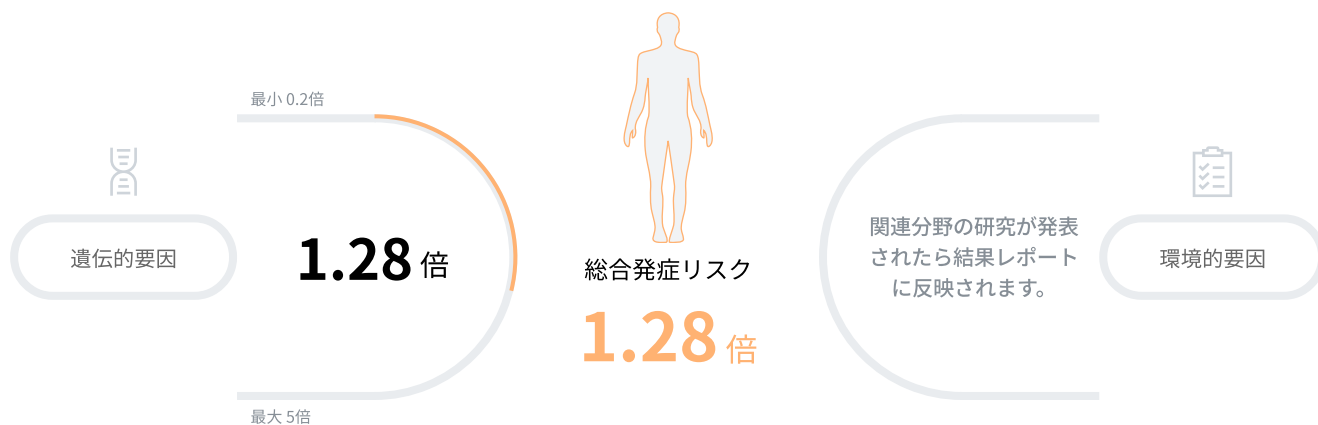
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

肥満

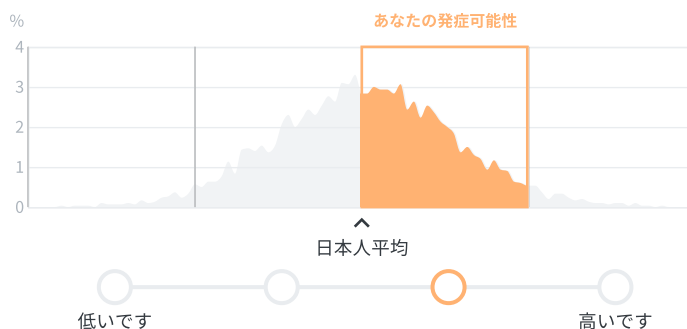
肥満になるリスク



肥満になるリスクは**少し高い**です。
食事の管理と適度な運動で積極的に肥満を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



肥満になるリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

肥満とは？

消費エネルギーより摂取エネルギーが多いと、余ったエネルギーは体脂肪として蓄えられます。体脂肪が体に溜まり過ぎた状態を、一般的に肥満と言います。肥満は、単に太るということだけでなく、様々な生活習慣病を誘発します。欧米化した食習慣による子どもの肥満率も増加傾向にあり、肥満は社会的な問題となっています。

肥満のリスク要因

基本的に、肥満を引き起こす主な原因は、エネルギーの過剰な蓄積です。生活習慣の欧米化が進み、高カロリー摂取の増加や身体活動量の減少が顕著になっています。その結果、過体重や肥満の発生率が増加します。その他の要因としては、家族歴が挙げられます。親の1人が肥満である場合、子ども肥満になる可能性が高くなり、家族の食習慣が同じ場合も影響を及ぼします。

肥満予防のための食習慣

食習慣と生活習慣を改善することが非常に大切です。高カロリー、単純糖質が多い食べ物や、ファストフードなどの加工食品の摂取を減らし、食べ過ぎないようにしましょう。1日3食を抜くことなく、毎日一定の時間に食事をとることで、過食や暴食を防ぐことができます。繊維質が多い新鮮な野菜や果物を食べ、食べたものを記録することも肥満の予防に役立ちます。

肥満予防のための生活習慣

肥満の予防には、食生活と同様に、コンスタントに運動する習慣が大切です。運動不足は、脂肪を分解するホルモンの分泌を妨げ、体脂肪が溜まりやすくなります。1週間に5日以上の有酸素運動と筋力運動を平行することで、基礎代謝が高まります。近い距離は歩き、階段を利用するようにするなど、日常生活で身体活動を増やしていくことを心がけましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**27個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

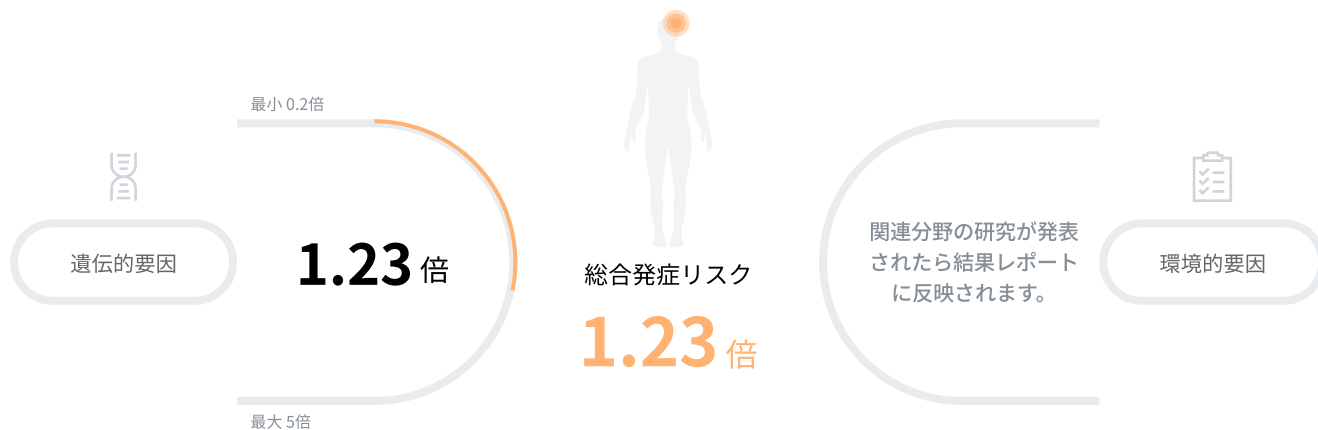
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

原発開放隅角緑内障

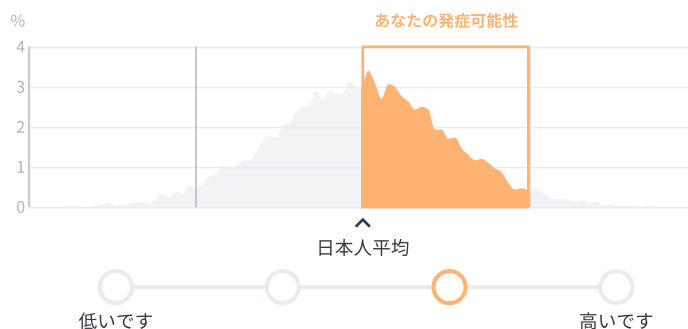
原発開放隅角緑内障を発症するリスク



原発開放隅角緑内障発症のリスクは**少し高い**です。
眼圧を上昇させる運動は控え、積極的に禁煙に取り組んでください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



原発開放隅角緑内障発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 原発開放隅角緑内障とは？

原発開放隅角緑内障は、緑内障全体の半分以上を占める緑内障の一種です。目に栄養を供給をして眼圧を維持する房水（目の中の水）の排出口である隅角が開いているため、開放隅角緑内障と呼ばれます。房水排出の抵抗増加により眼圧が上昇する高眼圧緑内障と、眼圧は正常範囲ですが緑内障を発症する正常眼圧緑内障があります。

☀️ 緑内障の症状

緑内障の多くは、視神経が徐々に損傷され、周辺の視野損傷が進んで視野が徐々に狭くなります。初期には自覚症状がほとんどないため、早期発見が困難です。視神経の損傷が進むと、視野が非常に狭くなって階段や敷居に気づかず転倒することもあります。眼圧が急激に上昇すると、眼球の痛みや頭痛、吐き気などの症状が現れます。

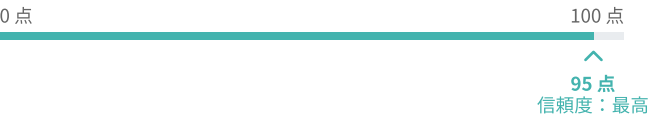
UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**38個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

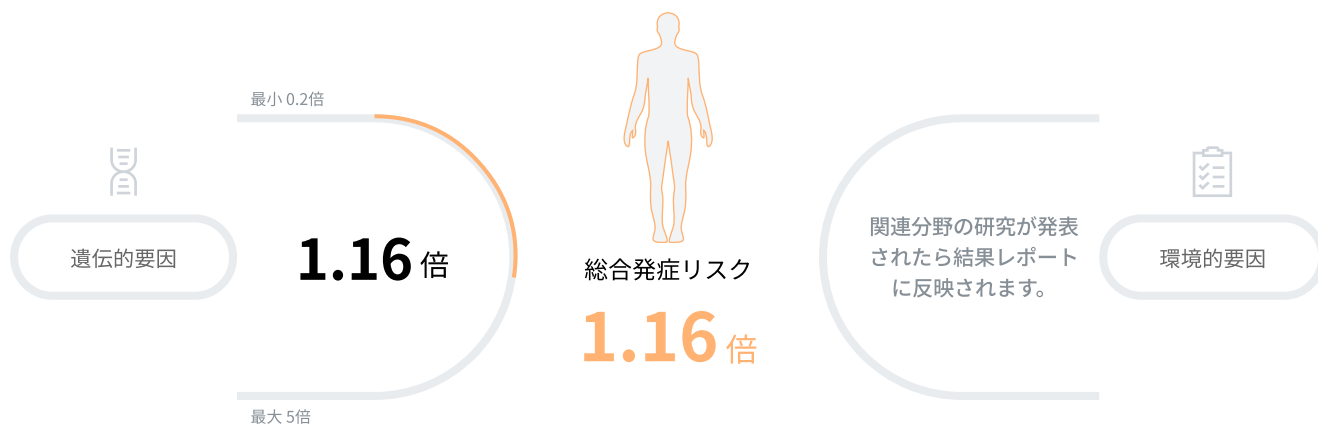
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

心不全

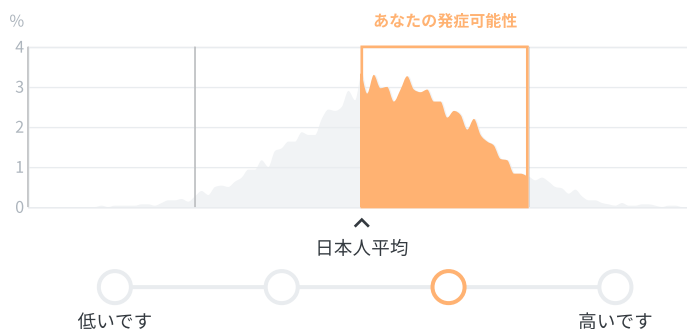
心不全を発症するリスク



心不全発症のリスクは**少し高い**です。
塩辛い食べ物を減らし、心不全を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



心不全発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

心不全とは？

各種の心疾患により、心臓のポンプ機能が低下し、肺や全身に必要な量の血液を送り出せなくなった状態を心不全と言います。左心室の機能が低下し、円滑に血液が循環しないと、疲労感や衰弱感、さらに肺に水が溜まって起こる呼吸困難の症状が現れます。一方、右心室の機能が低下すると、主に全身のむくみが現れます。

心不全のリスク要因

心不全の原因は、長期的な心筋組織への負荷、長期的な脈の乱れによる血流悪化、全身性疾患、外的要因などさまざまです。心不全発症の原因のうち最も多い疾患は、心臓自体に血液が回りにくくなる虚血性心臓病です。その他、原因になる疾患には拡張型心筋症、弁膜症、高血圧症、糖尿病などがあります。心不全患者は症状を悪化させる疾病の検査をし、治療を受けましょう。

心不全予防のための食習慣

ナトリウムは、水を体にためる性質があり、食塩を多く摂取すると循環血液量が増加して心臓に負担がかかります。塩分の多い漬け物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。また、過剰な体液の増加を防ぐため、水分を必要以上に摂らないことも大切です。喫煙は冠動脈の血液循環を妨げるため、狭心症や心筋梗塞を招きます。また、過度な飲酒も心臓に負担をかけるため、禁煙と禁酒が求められます。

心不全予防のための生活習慣

過度なストレスを受けたり感情が高ぶったりすると、体の交感神経系が刺激され、心機能を興奮させる物質が過度に分泌されます。適宜休みを取るなどして、ストレスをコントロールするようにしましょう。また、1日に20～30分、1週間に3～5回程度のウォーキング、軽い散歩、サイクリングなどの有酸素運動をするとよいでしょう。ただし、過激な運動は避けましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**9個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

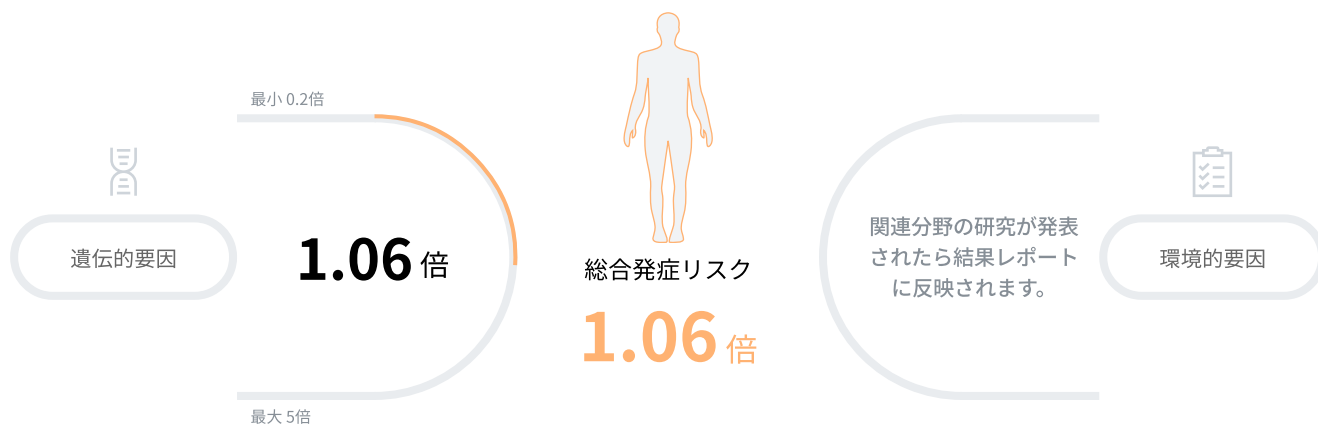
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

Lp-PLA2値

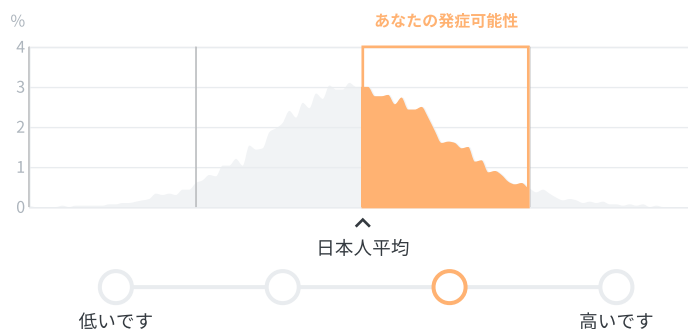
心血管疾患の発症リスク



心血管疾患発症のリスクは**少し高い**です。
正常値が維持できるように管理してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



心血管疾患発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

Lp-PLA2とは？

リポタンパク質関連のホスホリパーゼA2であるLp-PLA2は免疫細胞で産生され、炎症と関連があります。Lp-PLA2値の増加で冠動脈疾患や虚血性心疾患などを含む心血管疾患の危険度を知ることができます。ただし、他の要因によって心血管疾患を発症することがあるため、血中濃度が増加したからといって、心血管疾患を発症する確率が高いとは限りません。



適切な心拍数を維持させるための生活習慣

定期的な運動は、心拍数の調節に非常に重要な働きをします。短期間の激しい運動は心拍数を上昇させるため、定期的な運動を継続することをおすすめします。喫煙は血管に老廃物を蓄積させて心血管疾患の発症率を上昇させるため、禁煙しましょう。また、過体重や代謝疾患を患っている人は、体重管理と共に定期的に治療を受けるなどの対応が必要とされます。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**6個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

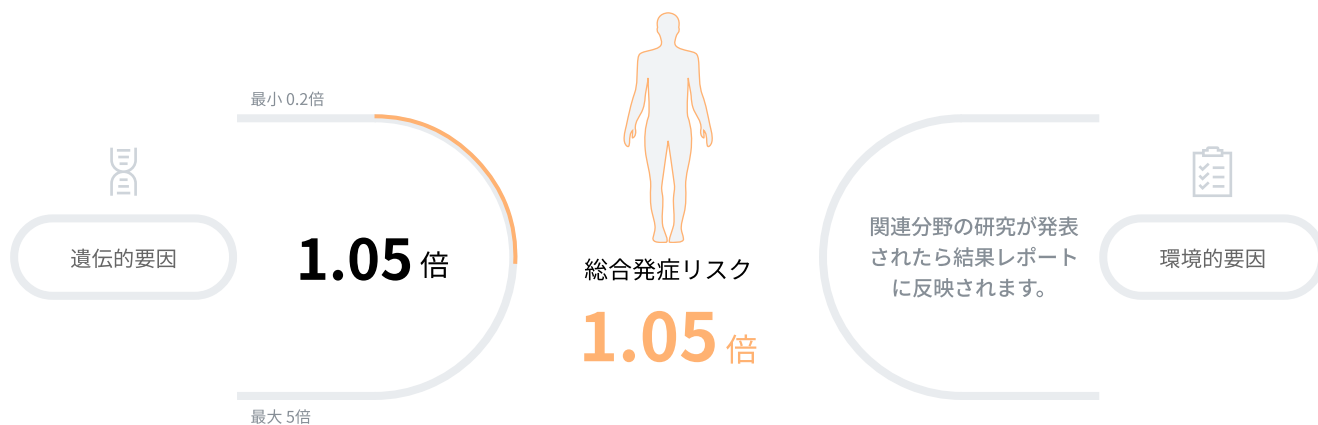
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

変形性関節症

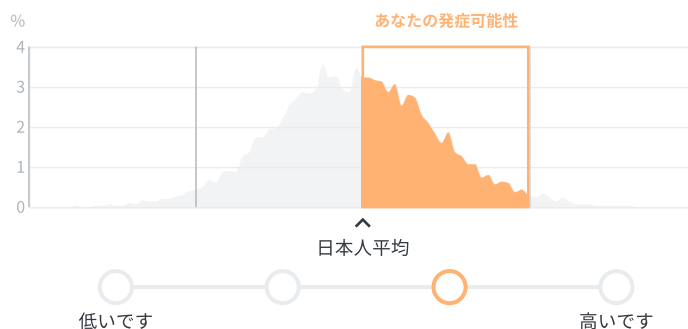
変形性関節症を発症するリスク



変形性関節症発症のリスクは**少し高い**です。
関節に負担がないように運動をし、正常な体重が維持できるように管理してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



変形性関節症発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

変形性関節症とは？

自然な老化により発生する変形性関節症（変形性関節炎とも呼ぶ）は、関節を保護する軟骨の損傷や退行性変化により現れる疾患です。骨と靭帯の損傷によって痛みを伴うため、骨関節炎とも呼ばれます。変形性関節症は主に、膝関節、股関節、腰椎などの体重が多くかかる部位や、激しい運動で関節に無理が生じる部位で発生します。

変形性関節症のリスク要因

最も多い一次性骨関節炎は、老化と深く関係しています。関節の軟骨は、長い年月使うことですり減り、損傷するためです。これは老化だけでなく、関節を繰り返し使ったり、強い運動を継続する場合にも発生する可能性が高くなります。二次性骨関節炎には、関節軟骨に損傷を与える感染、負傷、奇形といった原因があります。

変形性関節症予防のための食習慣

特定の食べ物よりは、筋肉の生成や維持に必要な栄養素を十分に摂取することが大切です。また、関節に負担がかからないよう体重管理に気を付け、所要量のカロリーに合わせて食事を摂取しましょう。ビタミンC、E、β-カロテン、セレンといった抗酸化栄養素を多く含む野菜、果物を十分に摂りましょう。

変形性関節症予防のための生活習慣

関節に負担がかからないように、体重を正常に維持することが大切です。また、仕事環境や生活習慣で無理な動作を繰り返したり、悪い姿勢をとったりすることは関節の退行性変化を招くことがあるため注意しましょう。肘を伸ばしたり足を上げるような筋肉運動をストレッチと並行して行ったり、水泳やウォーキングなどの有酸素運動を少しずつ続けるといいでしょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**9個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

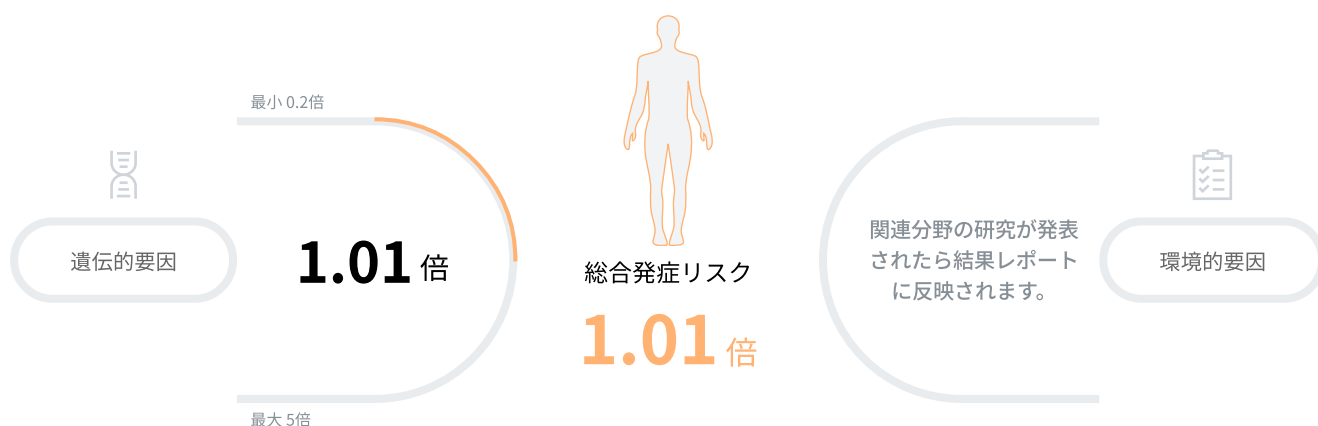
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

ホモステイン値

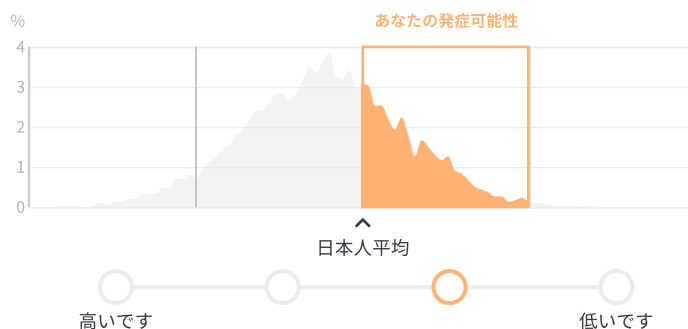
ホモステイン値の調節力



ホモステインの調節力が**少し低い**です。
正常値が維持できるように管理してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



ホモステインの調節力が**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

ホモシステイン値とは？

必須アミノ酸であるメチオニンは、体内でホモシステインを経て、システインへと転換されます。通常は適正な水準を維持しながら転換されますが、ホモシステインが転換されず体内に蓄積することがあります。このような場合、心臓病、脳卒中といった血管疾患に悪影響を及ぼすだけでなく、認知機能を低下させ、認知症発症の可能性を高めると言われています。

ホモシステイン値上昇の要因

メチオニンがホモシステインを経てシステインへ代謝する過程に必要なさまざまな酵素が遺伝的に欠乏した場合や、突然変異がある場合、血中のホモシステインの濃度が高くなります。また、酵素の活性を助けるビタミンB6、B12、葉酸などビタミンB群栄養素の不足、喫煙、慢性腎不全、がんなどが体内ホモシステイン濃度を高めることが知られています。

ホモシステインを減少させる食習慣

血管損傷を抑えホモシステインを減少させるには、抗酸化物質が豊富な野菜や果物を十分に取るようにしましょう。特に、ホモシステインの代謝過程に必須のビタミンB6、B12、葉酸を十分に摂ることが大切です。葉酸は水に溶けやすく、光と熱に弱い為に調理により失われやすい性質を持ちますので、サプリメントでの補給が簡単で確実でしょう。

ホモシステインを減少させる生活習慣

飲酒と喫煙は、体内のホモシステイン値を上昇させるリスク因子です。喫煙者は禁煙するように努めましょう。過度な飲酒はビタミンB群の吸収を妨げるため、ビールなら男性は1日2杯、女性は1杯程度に抑えましょう。自分に合った有酸素運動と筋力運動を1日30分以上、1週間に3〜4日程度行うことも良い方法です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**21個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

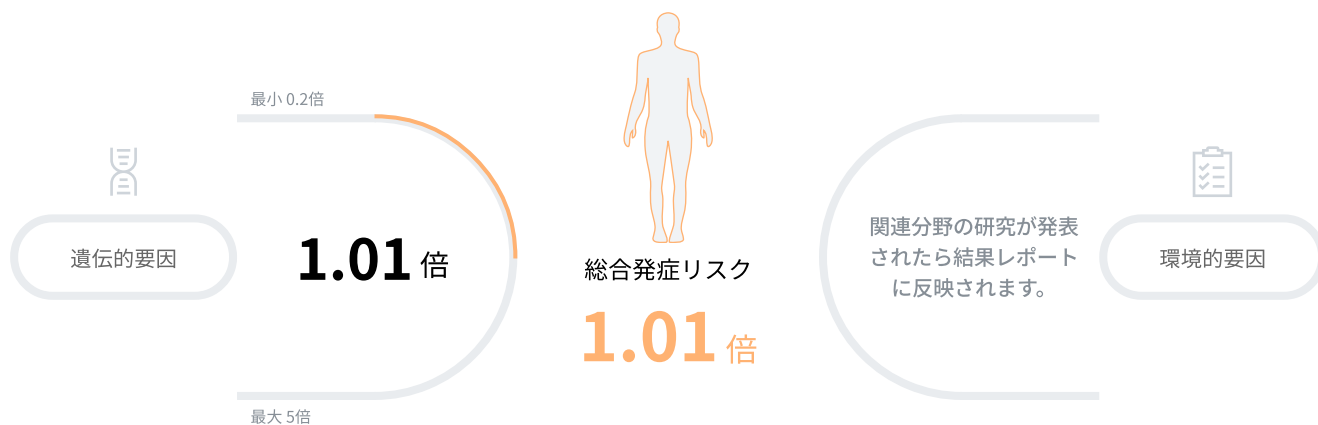
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

ヘモグロビン値

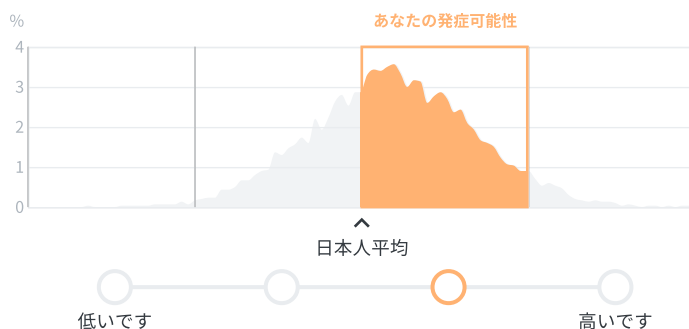
貧血を起こすリスク



ヘモグロビン数値の減少による貧血発症のリスクは**少し高い**です。
正常値が維持できるように管理してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



ヘモグロビン数値の減少による貧血発症のリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

ヘモグロビン数値

脊髄動物の赤血球に存在するヘモグロ빈は、血液内の酸素を運搬するタンパク質です。一般的にヘモグロビン値が成人男性13g/dL、成人女性12g/dL以下の場合に貧血と診断されます。ヘモグロビン値が低い場合、鉄欠乏性貧血や身体の内外で起きている出血、腎性貧血、腫瘍、再生不良性貧血などが考えられます。関連疾患には鎌状赤血球症とサラセミアがあり、血液の酸素運搬に影響を及ぼし、貧血を誘発します。

鉄欠乏性貧血の原因と予防効果のある食べ物

鉄欠乏性貧血の最も大きな原因は、持続的な出血によって体内の鉄分が過剰に失われることです。月経出血量の多い女性や、消化性潰瘍、胃粘膜からの出血などによって鉄欠乏性貧血が起こることがあります。また、食品で鉄分を十分に摂取できなかった時にも鉄欠乏性貧血が起こります。レバーや肉類、卵の黄身、干しぶどうなど鉄分が多く含まれている食品は、貧血の予防に効果があります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**12個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

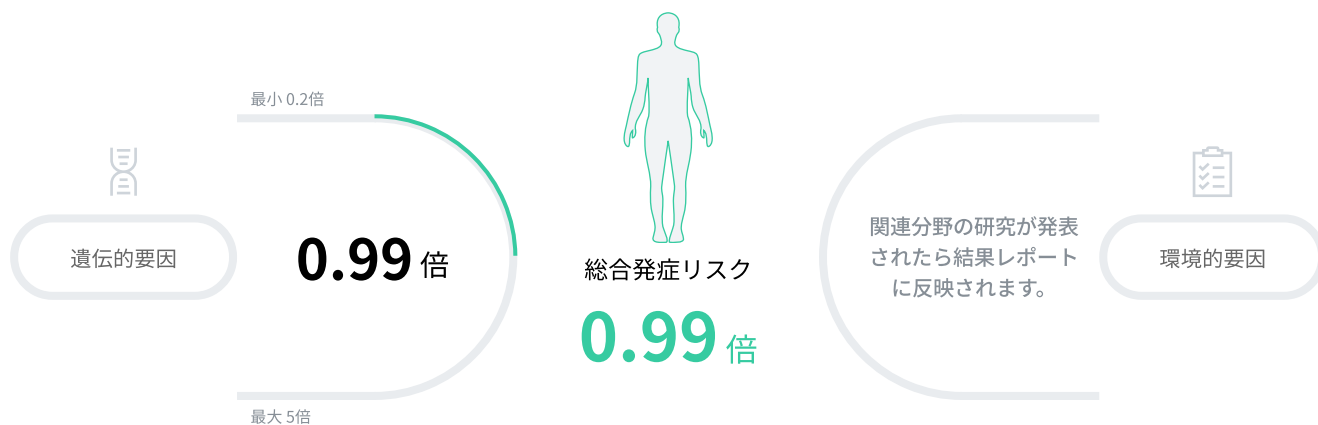
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

1型糖尿病

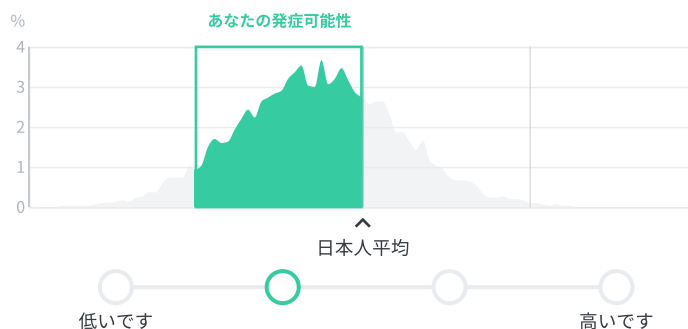
1型糖尿病を発症するリスク



1型糖尿病発症のリスクは少し低いです。
血糖値を管理してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



1型糖尿病発症のリスクが少し低いグループです。

ニュースと生活情報

1型糖尿病とは？

小児糖尿病またはインスリン依存性糖尿病として知られている1型糖尿病は体の免疫システムがすい臓のβ-細胞を破壊してインスリンが分泌できなくなって発症します。糖尿病患者の5～10%が1型糖尿病です。多くが子供や思春期の時期に発症しますが、すべての年齢層で発症する可能性があります。また、痩せている人や正常な体重の人も発症します。

1型糖尿病の原因

遺伝的な要因の関与は、2型糖尿病に比べると1型糖尿病では非常に少ないですが、関係することもあります。1型糖尿病の遺伝的な要因を持つ人に、ウイルス感染やストレスなどの環境的な要因が加わると、自己免疫反応によってすい臓にあるインスリンを作るβ-細胞が異物と認識されて破壊されます。1型糖尿病の発症には、遺伝的・環境的・免疫学的な要因が関わっています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**82個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

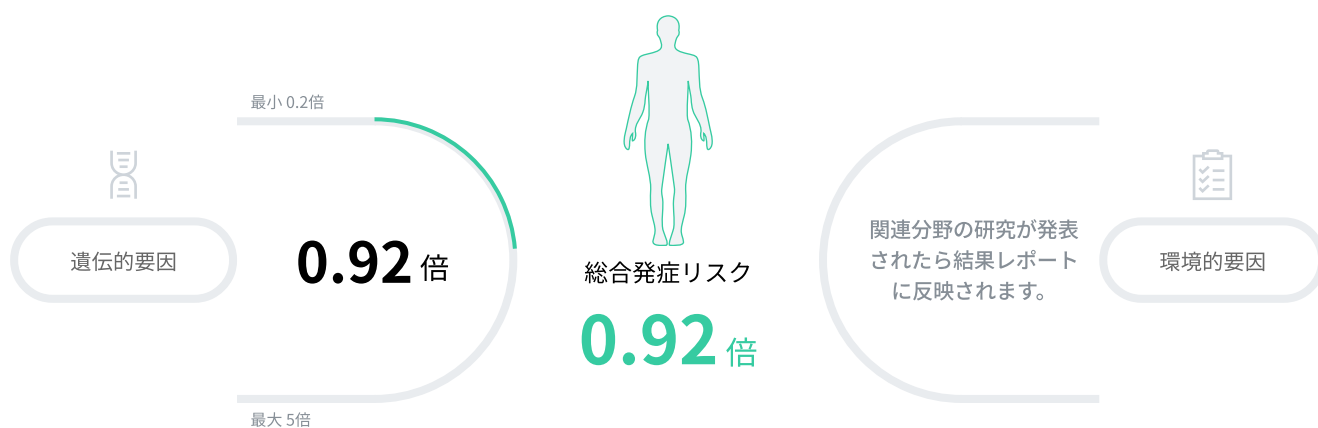
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

アディポネクチン値

アディポネクチン値の調節力



アディポネクチンの調節力が少し高いです。
正常値が維持できるように管理してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



アディポネクチンの調節力が少し高いグループです。

ニュースと生活情報

アディポカイン異常が生じる理由

アディポカインは脂肪細胞から分泌される生理活性物質の総称で、PAI-1、TNF- α 、レジスチンなどの悪玉物質とアディポネクチンなどの善玉物質があります。内臓脂肪の蓄積は、アディポカインの産生・分泌に異常をきたし、血液中の悪玉物質が増加する一方、善玉物質の血中濃度を低下させることで、動脈硬化を直接的に促進し、また糖尿病をはじめとする生活習慣病のリスクを高めます。遺伝的な原因によって分泌が減少することもあります。

アディポネクチンの意味

アディポネクチンは脂肪を燃焼させ、肝臓では脂肪酸とブドウ糖の合成を抑制する役割をします。主なエネルギー源として脂肪を使用します。しかし、アディポネクチンが不足していると、身体に脂肪が蓄積され、脂質異常症や動脈硬化の危険因子になります。また、インスリン抵抗性が増加し、食後の血糖値が高く維持され、糖尿病の症状が現れることがあります。

食事療法によるケア方法

高カロリーの食品の過剰摂取には気を付けなければなりません。食後の急激な血糖上昇を抑えるためには、白米より玄米を摂取することをおすすめします。食事の時に野菜を2種類以上食べて、食物繊維とポリフェノールを十分に摂取するとよいでしょう。ナッツ類を食べると、抗炎症効果に優れているオメガ-3脂肪酸だけではなく、植物性たんぱく質を摂取できます。

運動によるケア方法

1日30分以上の有酸素運動を定期的に行うと、アディポカインの分泌を正常に維持することができます。運動の効果はアディポカインの遺伝子型によって多少異なりますが、肥満やメタボリックシンドロームの指標であるインスリン抵抗性の改善に役立ちます。運動中に放出される乳酸によってアディポカインの分泌が促されることが、近年の研究で明らかになっています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**17個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

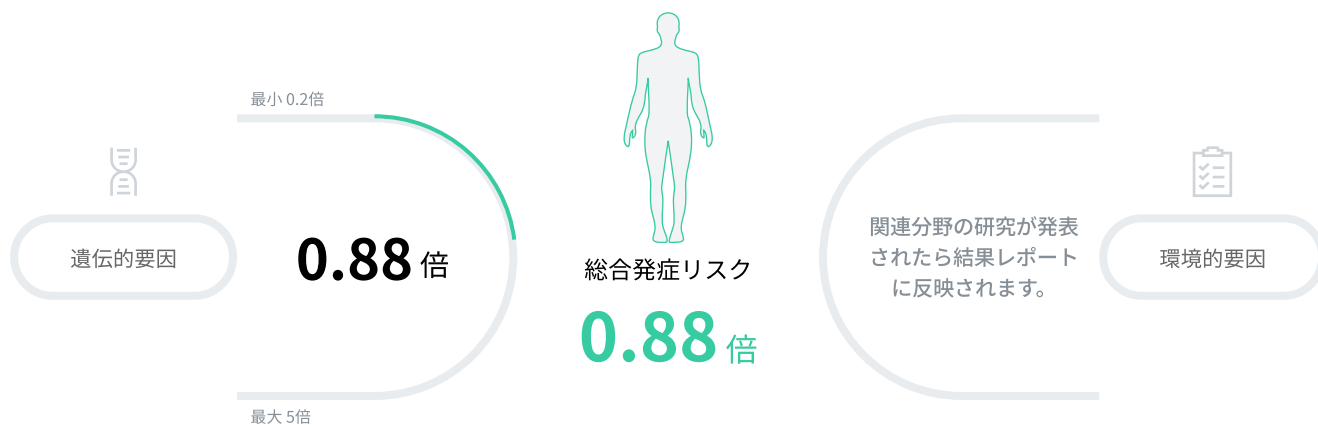
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

強直性脊椎炎

強直性脊椎炎を発症するリスク



強直性脊椎炎発症のリスクは**少し低い**です。
水泳のような有酸素運動を行い、正しい姿勢が維持できるよう、努力してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



強直性脊椎炎発症のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報



強直性脊椎炎とは？

強直性脊椎炎とは、脊椎に炎症が起き、関節の動きが悪くなる病気で、仙腸関節と脊椎関節に特徴的に現れる慢性進行性の炎症性疾患です。強い炎症が起これば、脊椎と脊椎の間に新しい骨ができて融合し、背中が固まって動かなくなります。強直性脊椎炎は、初期の段階で適切に治療すると痛みやこわばりを緩和でき、重度の変形を予防することができます。



強直性脊椎炎のリスク要因

強直性脊椎炎の原因は明らかになっていませんが、患者の90%にHLA-B27という抗原が見つかります。家族に強直性脊椎炎の患者がおり、かつHLA-B27が陽性の場合は、発症率が10～30%と高くなります。ただし、健康な人でも5%にHLA-B27が見つかるため、細菌感染や外傷、過労などの環境的要因も影響を与えていると考えられています。



生活ガイド

腰関節の柔軟性を維持するために、ストレッチや体操などを少しずつ続けましょう。首と腰を強化させる運動によってこわばりを改善し、寝る時は低い枕を使い、固い床の上で体を真っすぐにするのもよいでしょう。うつ伏せに寝ることも効果的です。正しい姿勢を維持するために、さまざまな補助道具を使うことも推奨されますが、固定器やコルセットは避けましょう。



強直性脊椎炎予防のための生活習慣

強直性脊椎炎の発症を予防することはできませんが、常に正しい姿勢を維持し、運動をすることで、脊椎の強直や痛みなどを緩和することはできます。水泳のような有酸素運動は胸郭を柔軟に維持する効果があるため積極的に行い、身体の接触がある過激な運動は避けましょう。また、喫煙は肺機能が低下する恐れがあるため、必ず禁煙することが必要です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**30個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

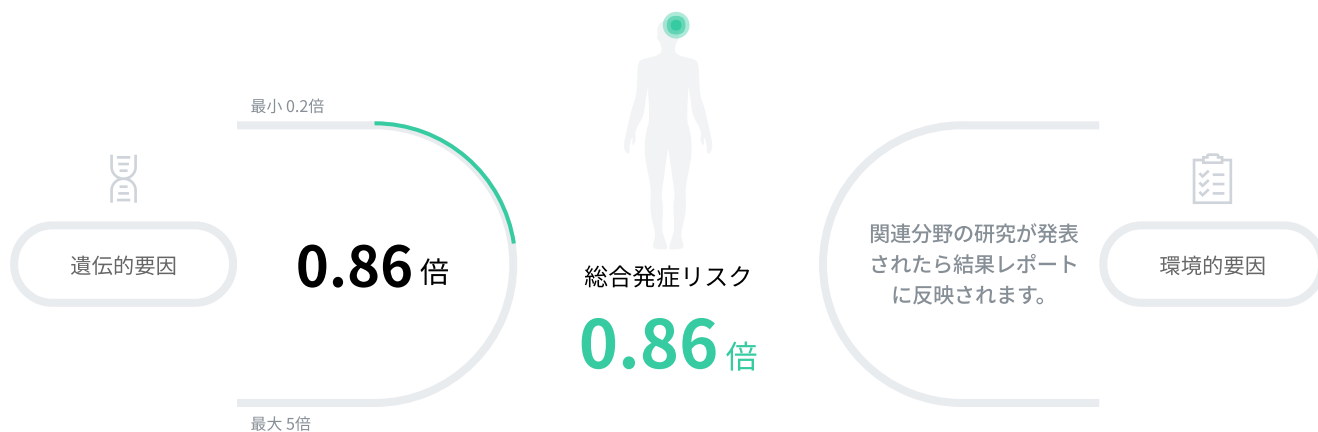
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

脳出血

脳出血が発生するリスク



脳出血が起こるリスクは**少し低い**です。
健康的な食生活と適度な運動で脳血管の健康を維持してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



脳出血が起こるリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

脳出血とは？

脳出血とは、脳の血管が破れて脳の中に出血が起こった状態で、血液の塊が脳細胞を圧迫して脳に損傷が起こります。自発性と外傷によるものに大きく分けられます。また、出血部位によって、脳内出血、脳室内出血、硬膜外出血、硬膜下出血、くも膜下出血に分けられます。その中で発生頻度が高いのは、脳血管が破れて血が脳の中にたまる脳内出血と、動脈瘤が破裂して起こるくも膜下出血です。

脳出血の危険因子

高血圧では血圧が少し上昇しても血管が破れることがあるため、脳出血の主な原因になります。特に、糖尿病や脂質異常症を患っていると脳出血を発症しやすく、喫煙歴や家族歴がある人は発症リスクがさらに高くなります。脳動脈瘤はくも膜下出血の主な原因です。その他、血液疾患や外傷なども脳出血の原因になります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**2個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

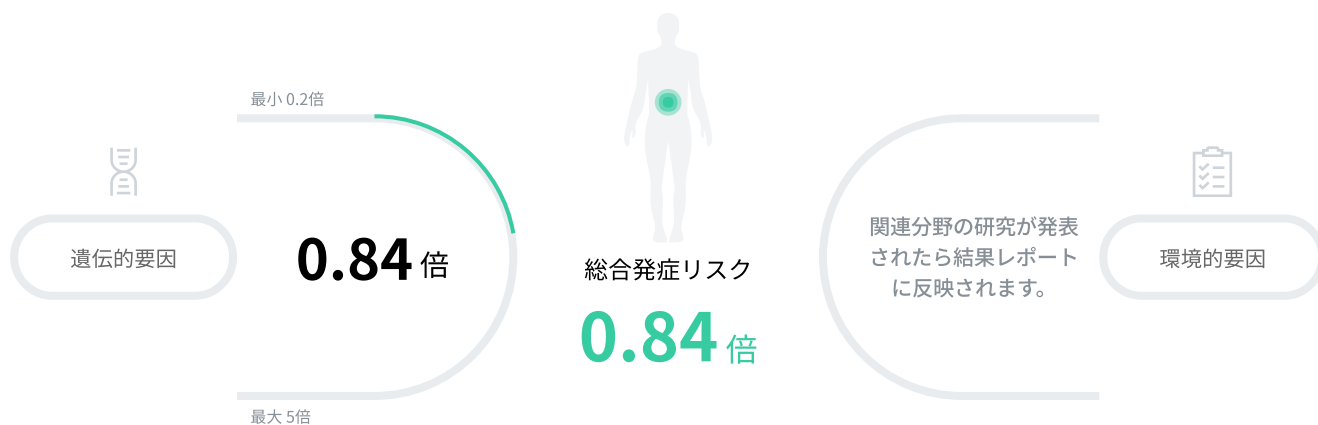
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

腎臓結石

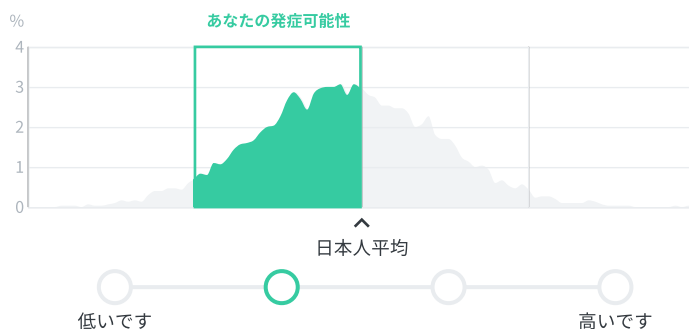
腎臓結石が発生するリスク



腎臓結石発生のリスクは**少し低い**です。
十分な水分摂取で腎臓結石の発生を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



腎臓結石発生のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 腎臓結石とは？

腎臓結石とは、尿の中に含まれているカルシウムなどの濃度が高くなって結晶ができ、それが大きくなったものです。結石が腎臓内にあるうちは、特に症状はありませんが、尿管に落ちてくると突然、わき腹や下腹部、腰の後ろ側などが激しく刺し込むような痛みで襲われます。また、腎臓の機能が低下したり、炎症を起こしたりする場合があります。結石が尿管などの壁を傷つけると、血尿が出ることもあります。

🛡️ 腎臓病を予防する

定期的な運動は血圧と血糖を調節し、腎臓病の発症リスクを減少させます。抗酸化物質が豊富に含まれている野菜と果物そして薄味の料理を食べることをおすすめします。タバコは腎臓の血流を悪くしますので禁煙しましょう。尿に毒素が濃縮されないように、水は1日に2リットル以上飲んだ方がよいですが、すでに腎臓疾患を患っている人には負担になりますので、専門医と相談する必要があります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**4個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

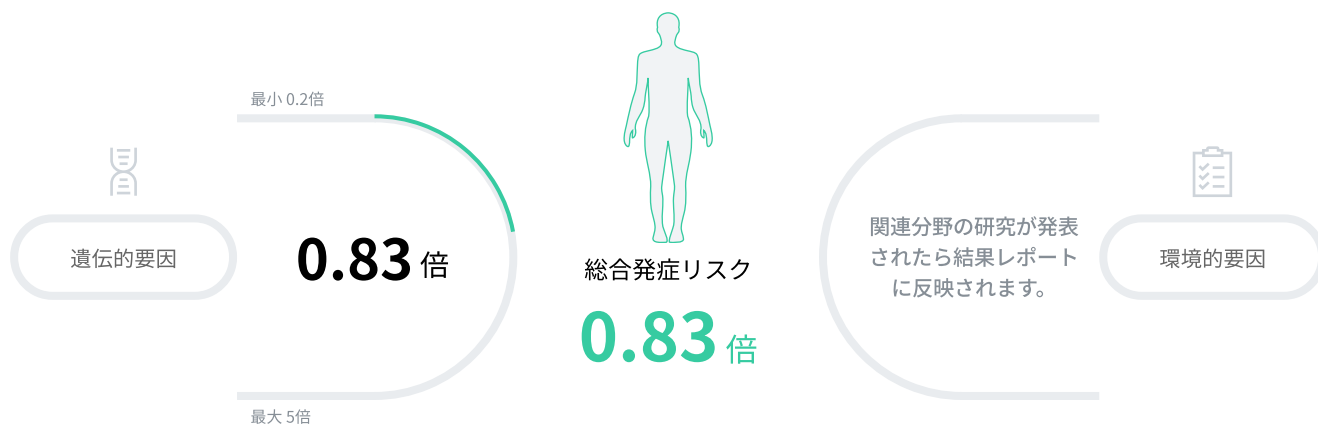
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

狭心症

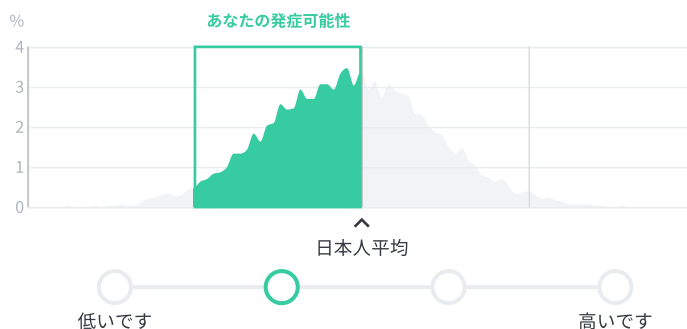
狭心症を発症するリスク



狭心症発症のリスクは**少し低い**です。
適度な有酸素運動と禁煙で、心臓の健康管理を心がけてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



狭心症発症のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

狭心症とは？

狭心症とは、冠動脈の狭窄、または痙攣などにより心臓の筋肉に血液と酸素が十分に供給されないことで胸部に痛みが生じる病気です。胸が苦しくなり、胸の中央部分が痛みます。血管が完全に詰まる心筋梗塞とは異なり、普段問題がなくても、運動などで酸素消費量が急激に増加する場合にも発生します。

狭心症のリスク要因

狭心症の主な原因は、心臓に血液と栄養分を供給する冠動脈の動脈硬化です。悪玉コレステロール（LDL）や中性脂肪の増加、高血圧などが動脈硬化を促す要因とされています。心血管疾患がある家族歴も冠動脈疾患の発症に影響を与えます。その他、老化、喫煙、糖尿病、肥満、身体活動の不足などが代表的なリスク因子です。

狭心症予防のための食習慣

狭心症や心筋梗塞などの心疾患を予防するには、コレステロールが多い食べ物や塩辛い食べ物を避けることが大切です。塩分の多い食べ物は、血圧を高め動脈硬化を促すため、心筋梗塞の発症率を高めます。肥満や脂質異常症といった代謝疾患により心疾患が発症しやすくなるため、低脂肪食を中心に新鮮な野菜と果物を摂取しましょう。

狭心症予防のための生活習慣

脂質異常症と肥満を予防することは、心疾患の発症を減らすことにつながります。したがって、できるだけ毎日30～40分の運動をするようにしましょう。軽いジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動が推奨されます。また、禁煙も予防に役立ちます。喫煙者は、心血管疾患の発症率が禁煙者より2倍高くなることが知られており、禁煙は必須といえます。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**15個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

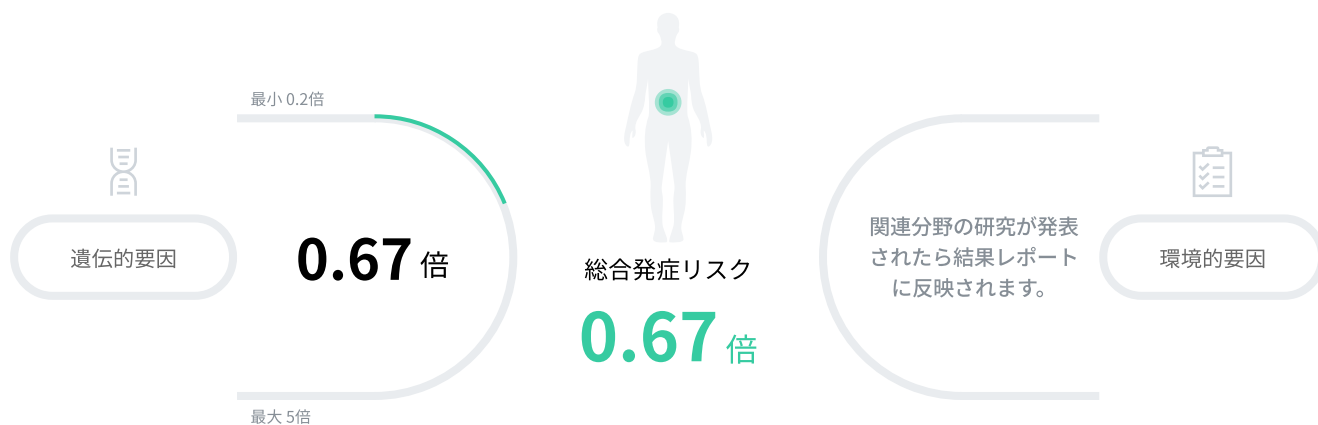
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は非常に小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

胆石症

胆石症を発症するリスク



胆石症発症のリスクは**少し低い**です。
コレステロールの摂取をコントロールし、正しい食生活を送ってください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



胆石症発症のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

胆石とは？

胆汁は、胆道と胆嚢を通して十二指腸で分泌されます。脂肪の多い食べ物の消化やコレステロールの排泄、毒性物質の排泄などの生理的な機能を持っています。胆汁の成分はコレステロールや脂肪酸、胆汁酸塩などです。これらの構成割合は、体内で非常に正確に調節されます。胆汁中のコレステロールと胆汁酸のバランスが崩れると、コレステロールが結晶化して胆石になります。

胆石症の症状

胆石症の60～80%は症状がありません。自覚症状で最も特徴的なものは、胆石が胆管を塞いだときの痙攣痛です。腹部の右上部に強い痛みが起こり、圧迫感が感じられます。また、右側の肩甲骨の下部または肩側へ痛みが拡散することもあります。多くの痛みは突然始まり、通常は1～4時間持続した後、徐々にまたは突然消失します。

胆石症の原因

胆汁にコレステロールが過剰に含まれることにより徐々に結晶化し、胆嚢に胆石ができ、胆嚢がうまく収縮できなくなります。胆石が胆管に移動し、小腸に進むことができなくなるため、痛みなどが発生します。コレステロール胆石症は、女性・多産・肥満に比較的多く発症することが知られています。また、色素系結石は寄生虫や細菌による感染症、栄養状態が悪い人に多く発生します。

胆石症のケア

高脂肪の食べ物に含まれるコレステロールは、様々な生活習慣病を誘発するだけでなく、胆石症の発症や悪化をもたらす危険因子です。脂肪の多い高カロリー食べ物より、低カロリーで食物繊維が豊富な野菜類を摂取することをおすすめします。ビタミンやミネラルを十分摂取し、規則正しい食習慣を身につけましょう。過体重にならないよう、ケアを続けることが必要です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**18個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

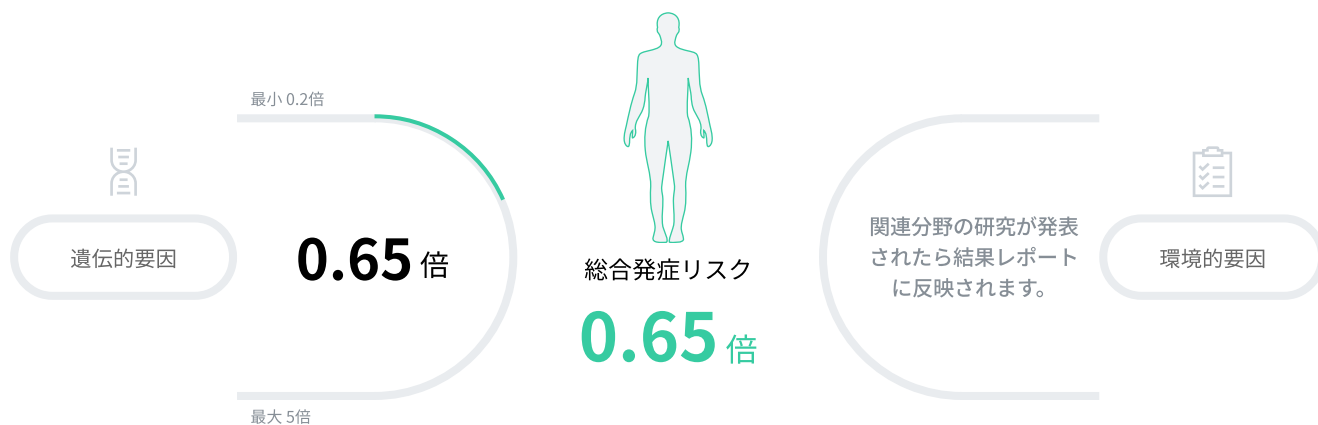
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は非常に小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

椎間板ヘルニア

椎間板ヘルニアを発症するリスク



椎間板ヘルニア発症のリスクは**少し低い**です。
普段から正しい姿勢を取り、腰の筋力を強化する運動をし、腰の健康を守ってください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



椎間板ヘルニア発症のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

椎間板ヘルニアとは？

脊椎骨と脊椎骨の間には脊椎骨同士がぶつかり合うのを防ぐため、クッションの役割をする椎間板があります。重い荷物を持ったり不自然な姿勢を長くすると、椎間板に強い力がかかり、正常な位置から押し出されることがあります。押し出された椎間板が神経を圧迫し、腰や足に痛みやしびれなどの症状を引き起こした状態を、椎間板ヘルニアと言います。

椎間板ヘルニアのリスク要因

椎間板ヘルニアの原因は、まだ明らかになっていませんが、変成した椎間板に過度な外力が加わるにつれて、椎間板が突出するという理論が最も有力です。特に、重い荷物を持ったり長時間運転をするような仕事をする人で、発症率が高いことが分かっています。また、年齢が上がるほど椎間板ヘルニアの発症率が高くなり、椎間板内部の水分含量が減って弾力を失うことで突出しやすくなると考えられています。

椎間板ヘルニア予防のための食習慣

椎間板ヘルニアを予防する食べ物は、特にありませんが、脊椎や骨の健康に役立つ食べ物が良いとされています。カルシウムやタンパク質が多い煮干し、さんま、豆腐、鶏胸肉などや、ビタミンと繊維質の多い野菜や果物を十分に摂取しましょう。カルシウムの吸収を妨げる喫煙や過度なカフェイン摂取は、避けるようにしましょう。

椎間板ヘルニア予防のための生活習慣

椎間板ヘルニアを予防するには、中腰での作業や、重たい物を持つなど、腰への負担を避けることが重要です。椅子に座る時は、腰を背もたれにつけて真っすぐ腰を伸ばして座りましょう。立つ時は、腰を立てて胸を伸ばし、あごを引いて正しく立ちます。長時間運転する時には、腰を椅子の奥までつけて深く座り、膝を60度程度曲げるようにしましょう。また、柔軟性を上げたり、筋肉を鍛えたり、負担に耐えられる身体を作る事も大切です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**15個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

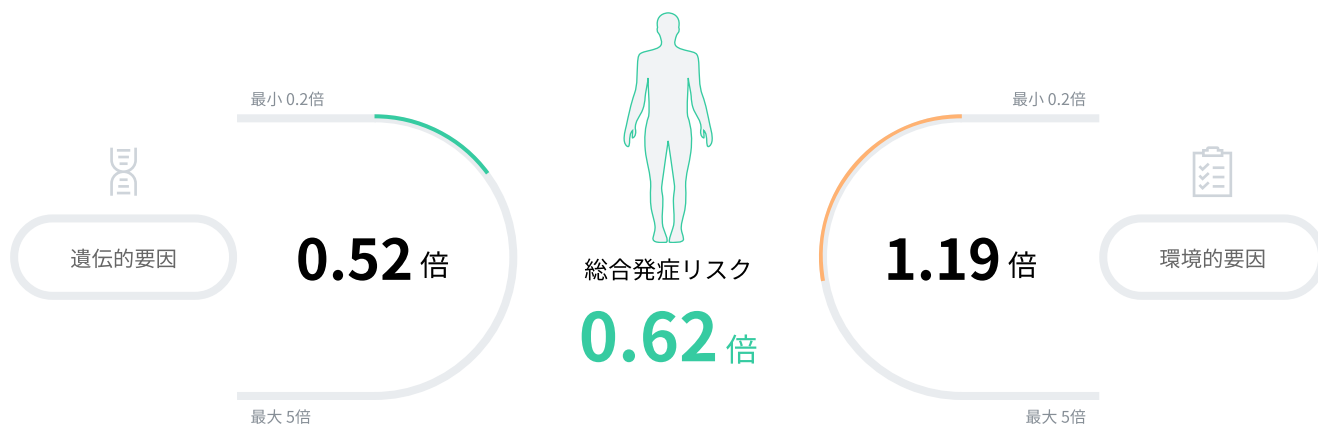
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

心房細動

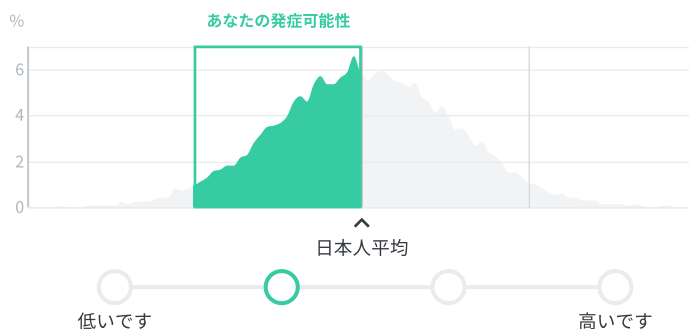
心房細動を発症するリスク



心房細動発生のリスクは少し低いです。
十分な休みと睡眠を取り、心臓の健康管理を心がけてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



心房細動発生のリスクが少し低いグループです。

ニュースと生活情報

心房細動とは？

心臓は2つの心房と2つの心室に分けられます。左心房は静脈血を左心室へ送り、血液が体内へ効果的に送り出されるように助けます。脈拍が正常な時に心房と心室は一回ずつ順次交替して拍動します。心房細動は、心房が不規則で小刻みな収縮を繰り返し、早いスピードで細く震える状態になることです。また、絶対性不整脈とも呼ばれます。

心房細動のリスク要因

心房細動は、加齢によって発症リスクが増加することから、誰にでも起こりうる病気です。加齢のほか、高血圧、弁膜症、狭心症、心不全、心筋梗塞などの心臓に関連した病気、そして意外にも糖尿病、また飲酒や喫煙の習慣のある方は、心房細動の発症リスクが高くなります。その他、慢性肺疾患や甲状腺機能亢進症に伴う場合もあります。

心房細動予防のための食習慣

カリウムが不足する低カリウム血症、多量の脂肪摂取、肥満などが心房細動を引き起こす原因にもなります。海藻類やバナナのようなカリウムを多く含む食べ物を摂り、インスタント食品などの加工食品を減らし、高カロリーの食べ物を避けるようにしましょう。また、カフェインの多い飲食物の制限をお勧めします。これは、高血圧、糖尿病、脂質異常症などに対する一般的な食事療法と同じです。

心房細動予防のための生活習慣

心房細動を予防するには、過労やストレスを減らし、継続的な運動など規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。過度な飲酒と喫煙は心房細動を誘発するため、禁酒や禁煙が求められます。また、高血圧患者は血圧に気をつけましょう。頻繁に動悸がする場合は、心電図検査を受け、初期の段階で治療することが大切です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**57個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

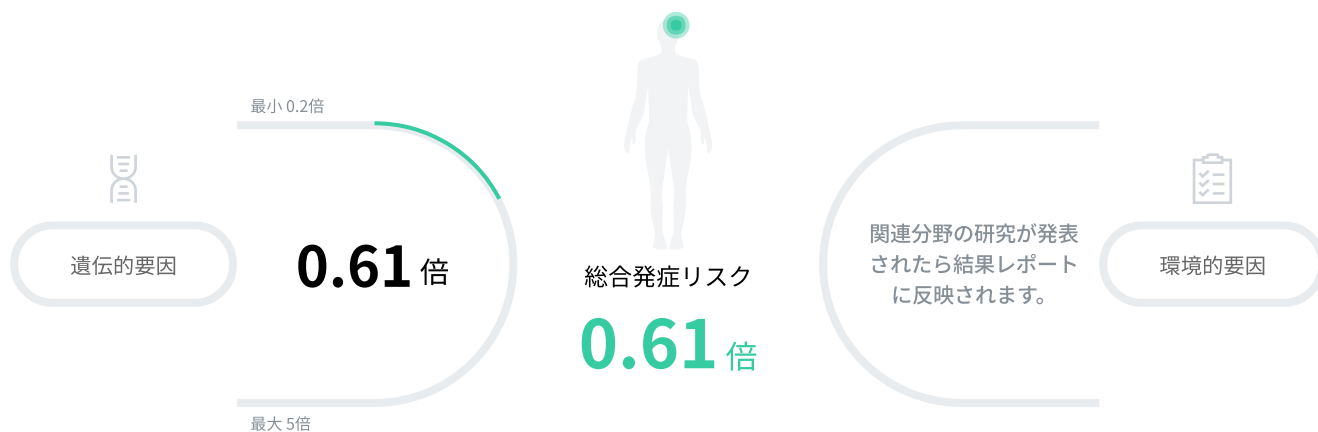
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

レビー小体型認知症

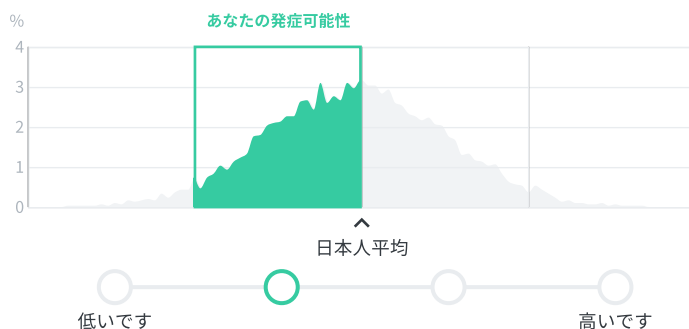
レビー小体型認知症を発症するリスク



レビー小体型認知症発症のリスクは**少し低い**です。
良質な脂肪が豊富に含まれているナッツ類と魚を食べて、脳の健康を維持してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



レビー小体型認知症発症のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 レビー小体型認知症とは？

レビー小体型認知症の特徴は、好酸性細胞内のレビー小体が大脳に広く発生することです。退行性認知症の原因であるアルツハイマー病の次に多く、認知症患者の10～25%を占めると言われています。パーキンソン病と似た症状が見られますが、認知症がパーキンソン病の症状より先に現れた時は、レビー小体型認知症である可能性が高くなります。

🔬 レビー小体型認知症の危険因子

シヌクレインというたんぱく質に異常が生じて産生されるレビー小体に影響を与えるという報告はありますが、レビー小体型認知症の原因の詳細は明らかになっていません。レビー小体が大脳皮質に蓄積されると、認知症を起こすレビー小体型認知症を発症します。ドーパミンを分泌する細胞にレビー小体が蓄積されて細胞が死滅することにより、パーキンソン病の症状が現れます。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**2個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

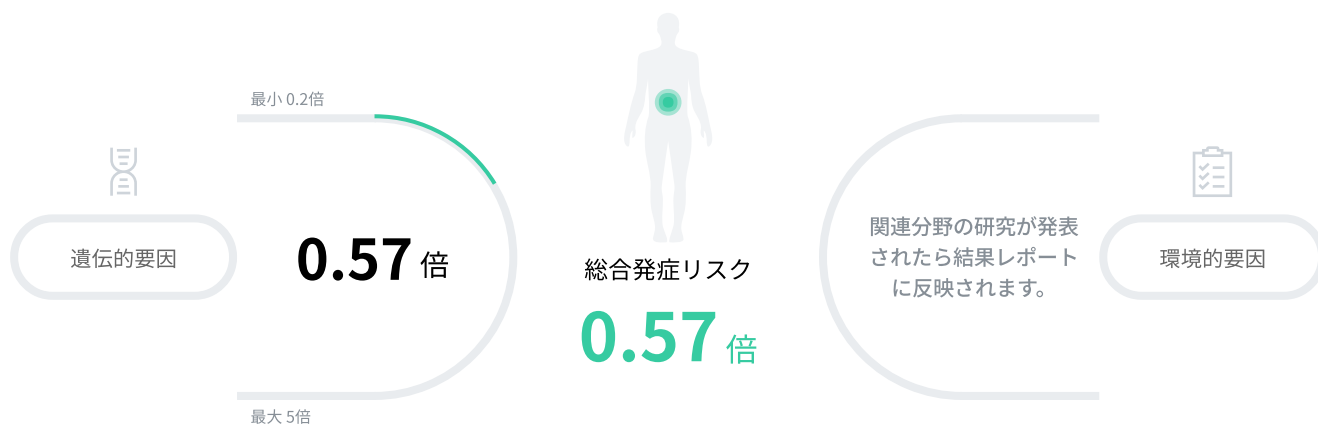
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

非アルコール性脂肪肝

非アルコール性脂肪肝を発症するリスク



飲酒と無関係に脂肪肝になるリスクは**少し低い**です。
ウォーキングなどの有酸素運動をして、非アルコール性脂肪肝を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



非アルコール性脂肪肝になるリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

非アルコール性脂肪肝とは？

非アルコール性脂肪肝とは、飲酒と関係なく肝臓に多くの中性脂肪が蓄積する疾患で、糖尿病や肥満のような代謝疾患との関連性が高いことが知られています。脂肪肝を放置していると肝臓の血液循環が悪化し、脂肪肝炎を発症しやすくなります。さらに、肝硬変や肝臓がんへと進行することもあります。特に、40歳代以降に急速に増えるので、中高年の方は原因や予防法を知っておくことが大切です。

非アルコール性脂肪肝のリスク要因

体重が正常な人に比べて、肥満の人は非アルコール性脂肪肝の発症率が非常に高いことが知られています。コレステロール値や血糖値が高い人に、非アルコール性脂肪肝が多く見られ、その他、女性ホルモン剤やステロイドのような副腎皮質ホルモン剤など様々な薬物を長期にわたり服用した場合にも、発症することがあります。

非アルコール性脂肪肝予防のための食習慣

不規則な食習慣を避け、5大栄養素をバランスよく定期的に摂取しましょう。インスタント食品や揚げ物、糖分が多い清涼飲料水や菓子類は制限します。高カロリーな食べ物を減らし、食べ過ぎないようにゆっくりよく噛んで食べる習慣をつけることが重要です。また、肥満や代謝疾患にならないように、体重管理に気をつけましょう。

非アルコール性脂肪肝予防のための生活習慣

運動習慣の継続は、非アルコール性脂肪肝を誘発する代謝疾患の予防につながります。体力に応じてサイクリング、ジョギング、登山などの有酸素運動をすると、血糖値や血圧、血中コレステロール値が下がります。運動の際は十分な水分を摂取し、胸や膝に痛みを感じたら無理をしないようにしましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**7個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

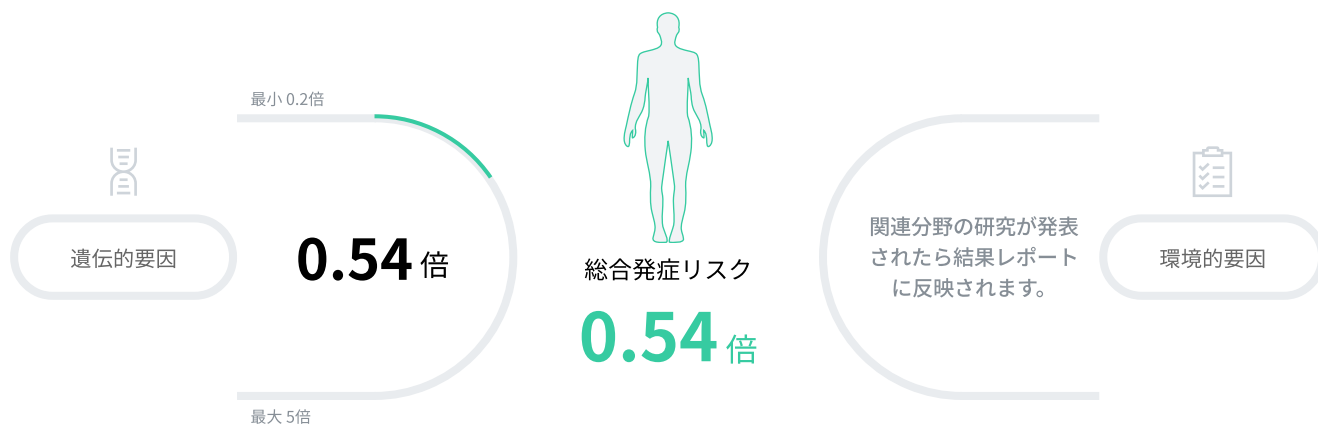
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎を発症するリスク



アトピー性皮膚炎発症のリスクは**少し低い**です。
普段から保湿ケアを心がけてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



アトピー性皮膚炎発症のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

アトピー性皮膚炎とは？

アトピー性皮膚炎は、主に幼児期や小児期に発症する慢性的な炎症性皮膚疾患で、主な症状はかゆみです。幼児期に、まず顔と手足の関節部分に湿疹が発症します。成人の場合は広範囲にわたり乾いた慢性湿疹の症状を呈します。アトピー性皮膚炎は世界的に増加傾向で、有病率が人口の20%という報告があります。

アトピー性皮膚炎の発症原因

発症原因はまだ明らかになっていませんが、環境的要因と遺伝的要因、免疫学的な反応、皮膚のバリア機能の低下などが主な原因と言われています。環境的要因としては、産業化による煤煙、食品添加物、埃やダニなどが挙げられます。また、アトピー性皮膚炎の患者には家族歴があることが多く、遺伝的な影響を受けるとも推測されています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**16個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

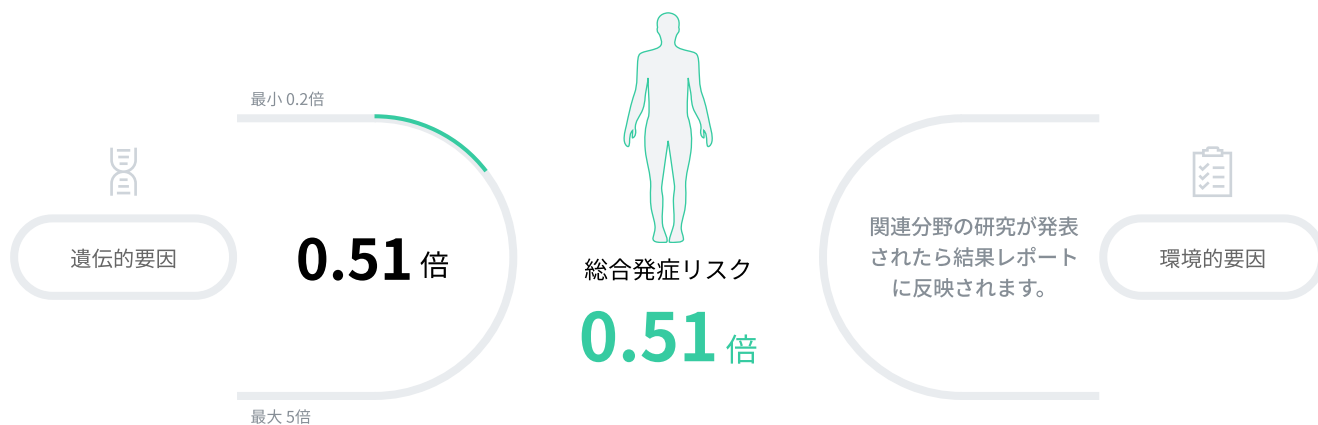
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

心筋梗塞

心筋梗塞を発症するリスク



心筋梗塞発症のリスクは**少し低い**です。
コレステロールと塩分の摂取には注意してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



心筋梗塞発症のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

心筋梗塞とは？

心筋は、冠動脈を通じて酸素と栄養分が供給されているため、血栓や血管収縮により冠動脈が詰まると酸素と栄養分の供給が中断されます。一定時間以上酸素の供給が中断されると、心臓の筋肉の損傷が急速に進んで壊死が起こります。この状態が心筋梗塞です。心筋梗塞は死亡率が高く、発症して病院に搬送される前に死亡することも多く見られます。

心筋梗塞のリスク要因

脂質異常症、糖尿病、高血圧、喫煙などにより、冠動脈内の内皮細胞が損傷しアテローム性動脈硬化が進行します。冠動脈を流れる血液内で血小板が固まって血栓が発生し、血流を遮り、心筋の一部が損傷され、壊死するのが心筋梗塞です。壊死まで至らず、血液の流れが滞り胸に痛みが発生するのが狭心症です。

心筋梗塞予防のための食習慣

狭心症や心筋梗塞などの心疾患を予防するには、コレステロールが多い食べ物や塩辛い食べ物を避けることが大切です。塩分の多い食べ物は、血圧を高め動脈硬化を促すため、心筋梗塞の発症率を高めます。肥満や脂質異常症といった代謝疾患により心疾患が発症しやすくなるため、低脂肪食を中心に新鮮な野菜と果物を摂取しましょう。

心筋梗塞予防のための生活習慣

脂質異常症と肥満を予防することは、心疾患の発症を減らすことにつながります。したがって、できるだけ毎日30～40分の運動をするようにしましょう。軽いジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動が推奨されます。また、禁煙も予防に役立ちます。喫煙者は、心血管疾患の発症率が禁煙者より2倍高くなることが知られており、禁煙は必須といえます。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**47個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

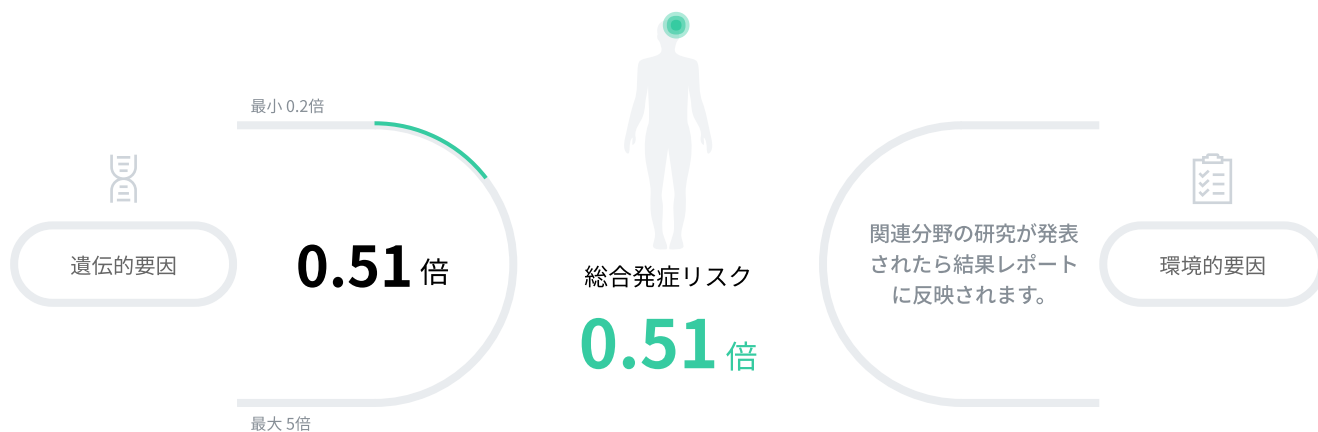
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

アルツハイマー病

アルツハイマー病を発症するリスク



アルツハイマー病発症のリスクは**少し低い**です。
良質な脂肪が豊富に含まれているナッツ類と魚を食べて、脳の健康を維持してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



アルツハイマー病発症のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

🔍 アルツハイマー病とは？

65歳より前に発症するものを若年性アルツハイマー病、65歳以降に発症するものを遅発性アルツハイマー病と言います。多くは65歳以降に発症しますが、患者全体の1～5%が65歳より前に発症します。若年性アルツハイマー病では、遺伝的な要因があると発症率は3～4倍高くなり、進行速度が速いと知られています。遅発性アルツハイマー病は高齢化により発症率が高くなり、相対的に進行速度は遅いという特徴があります。

🔍 アルツハイマー病の特徴

アルツハイマー病の初期症状は、最近知った情報を忘れるということです。老化による記憶の喪失とは異なり、時間が経過しても記憶が戻らないことが特徴です。また、言語能力や時空間把握の能力が低下します。病気が進行すると、性格の変化や焦り、うつ症状、妄想などの精神症状を伴い、症状が重症化すると歩行障害まで現れます。

🍴 食事療法によるケア

健康的な食生活を通じてアルツハイマー病を予防することが大切です。良質の脂肪酸(オメガ-3、DHA、EPA、リノレン酸)が多く含まれる海産物、青魚、ナッツ類、亜麻仁油などのほか、1日1リットルの水、ビタミン、無機質サプリメントなどを摂取することをおすすめします。過食しないように心がけ、ブルーベリーやほうれん草など抗酸化食品を摂取することもおすすめです。

🏃 運動によるケア

アルツハイマー病の予防のために、体力に合った適切な運動をしましょう。地道な身体活動が認知症の予防に効果をもたらすという報告があります。また、認知機能を高めるために、積極的に頭を使うことをおすすめします。日記をつける、芸術活動、読書のような頭を使う活動は、アルツハイマー病を予防する効果があると言われています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**34個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

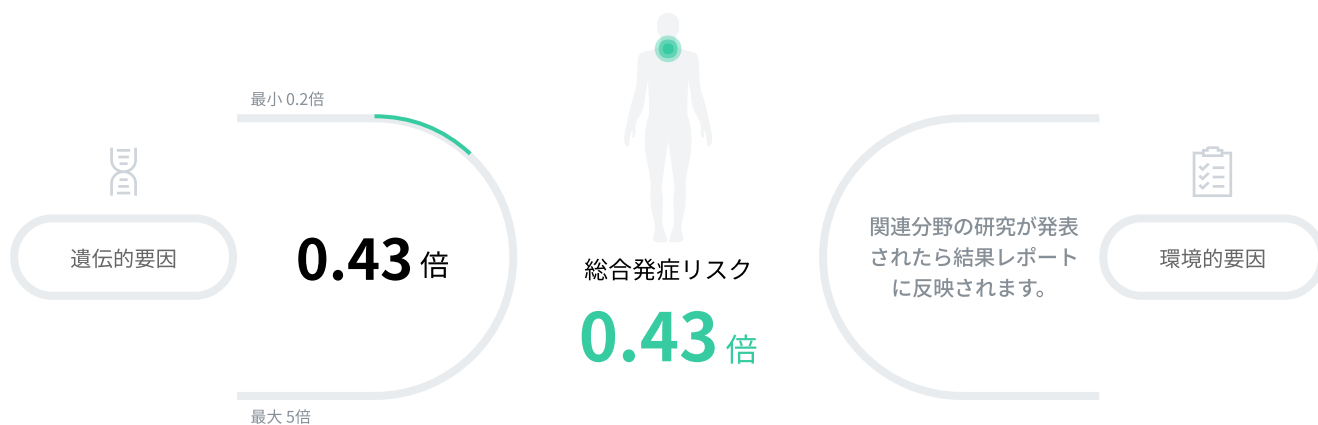
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

喘息

喘息を発症するリスク



喘息発症のリスクは**少し低い**です。
室内の環境や生活習慣を整え、気道の健康を心がけてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



喘息発症のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

喘息とは？

喘息は、アレルギーの炎症により気管支が繰り返し狭くなることが起こる慢性呼吸器疾患です。気管支が狭くなるため、呼吸困難や咳が生じます。息を吸う時に胸部からゼーゼーという音がしたり、胸が苦しくなったりする症状が繰り返されます。日本では成人の3%程度が喘息を患っていると言われています。また、世界的にも患者数が増加しています。

喘息の原因

喘息は遺伝的要因と環境的要因が複雑に絡み合って発症するとされています。若年齢ほど男性に多く、成長するにつれて発症率の差が少なくなりますが、成人では、女性が男性よりもやや多くなります。環境的な要因としては、アレルギー（ほこり、ダニ、花粉等）、大気汚染、喫煙、食品添加物などがあり、その他に低気圧、台風などの気象の変化、過労、精神的ストレス、肥満、月経・妊娠は喘息の状態を悪化させます。

喘息の症状

代表的な症状としては、息をするとき「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という喘鳴、呼吸困難、息苦しさ、咳などがあります。喘息の発作は、夜間や早朝に起こりやすいのが大きな特徴です。普通の生活を送っていても、喘息の発作は様々なきっかけで起こります。突然症状が悪化（急性増悪）し、気管支拡張剤を服用しても、改善しない場合は救急外来を受診する必要があります。

生活ガイド

セルフケアでは、気道を刺激しないことがポイントです。花粉、ハウスダストなどのアレルギーを避け、こまめに掃除をして室内を清潔に保つようにしてください。風邪やインフルエンザは喘息の大敵なので、外出時はマスクを着用し、帰宅したら手洗いとうがいを励行します。大気汚染物質の濃度が高いときは、できるだけ外出を控えましょう。喫煙は呼吸機能を低下させ、喘息を悪化させますので、禁煙し、受動喫煙も避けましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**54個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

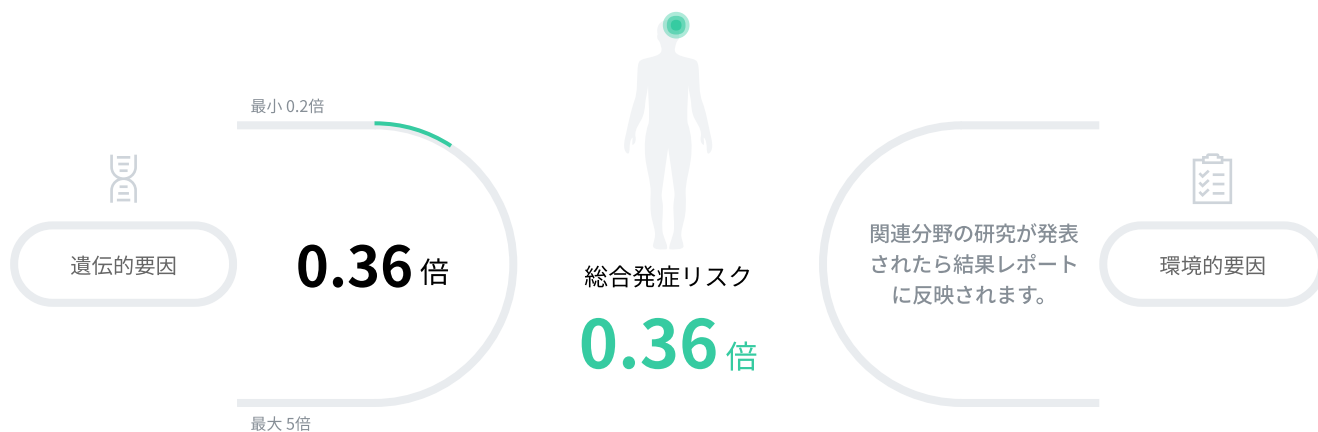
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

脳動脈瘤

脳動脈瘤が発生するリスク



脳動脈瘤発生のリスクは**少し低い**です。
定期的な検診で脳動脈瘤の発生を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



脳動脈瘤発生のリスクが**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

脳動脈瘤とは？

脳動脈瘤は脳血管の壁に微細なひび割れができ、膨らんでコブ状になったものを意味します。脳動脈瘤の多くは10mm以下の大きさですが、たまに大きな動脈瘤が発生することがあり、25mm以上の場合には巨大動脈瘤と呼びます。動脈瘤の形によって、嚢状動脈瘤、紡錘状動脈瘤、解離性動脈瘤に分けられます。

脳動脈瘤の診断と治療

脳動脈瘤の検査は、CT、MRI、脳血管撮影で行われます。脳動脈瘤は、出来る場所、大きさによって経過観察で対処するケース、手術で取り除くケースがあります。治療が必要な大きさは、一般的に脳動脈瘤の最大径が5ミリ以上とされています。治療法としては、クリッピング手術、コイル塞栓術などがあります。治療法は瘤の大きさや形、家族歴の有無、生活習慣など複数の因子を考慮した上で決定されます。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**17個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

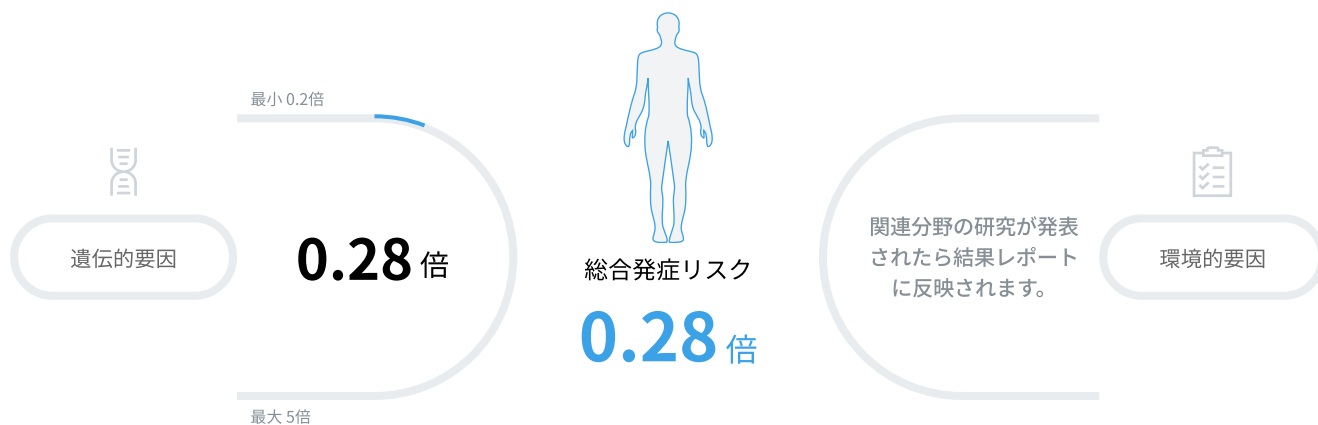
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

冠動脈の石灰化

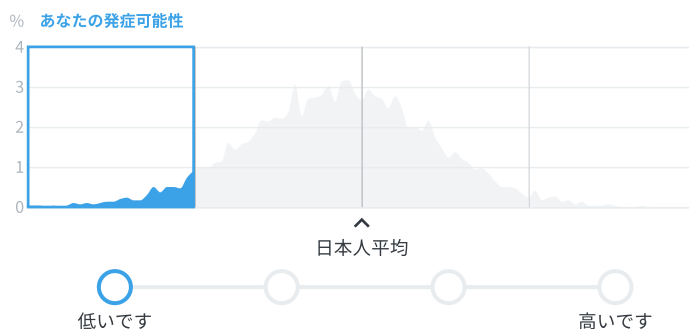
冠動脈が石灰化するリスク



冠動脈が石灰化するリスクが**低い**です。
規則正しい食生活と有酸素運動で血管の健康を守ってください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



冠動脈が石灰化するリスクが**低い**グループです。

ニュースと生活情報

血管石灰化とは？

血管にカルシウムとリンが沈着して硬くなる症状で、動脈硬化や糖尿病などを患っている患者に現れます。血管が硬くなると弾力が落ちて血液の流れも悪くなるため、血栓が発生し、血管がだんだん狭くなります。心臓の筋肉に酸素と栄養を供給する冠状動脈に石灰化が進んだ場合、心臓に十分な酸素と栄養分が供給できなくなるため、狭心症や心筋梗塞、心不全などの心疾患を発症しやすくなります。

冠状動脈石灰化の原因と予防

血管の石灰化は、肥満や高脂血症などの代謝疾患によって発生する炎症が原因で発生することがあります。実際に健康な人に比べ、代謝症候群の人は体内カルシウムとリンの濃度と石灰化のスコアが高いと言われています。そのため、最も基本となる食習慣からヘルシーなものに変えていくことが大切です。また、日頃から血糖値や血圧、コレステロールなどを管理するようにしましょう。野菜と果物は食事の際に1種類以上摂取し、飽和脂肪が多く含まれている赤身肉より、魚や豆、白身肉を摂取することをおすすめします。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**12個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

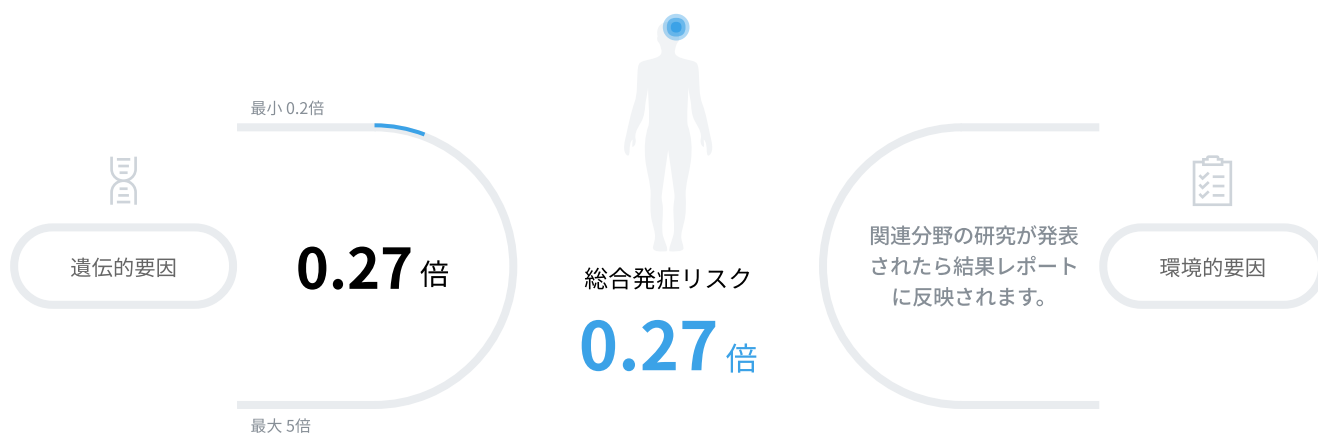
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

前頭側頭型認知症

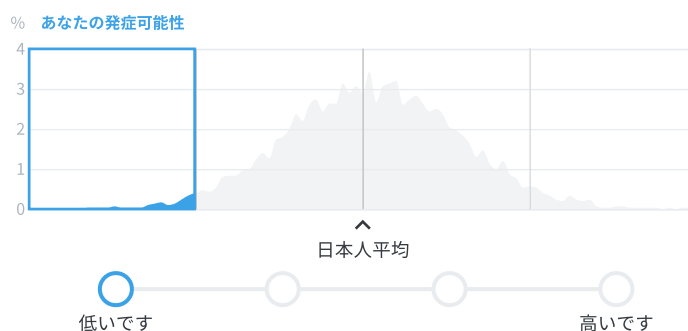
前頭側頭型認知症を発症するリスク



前頭側頭型認知症発症のリスクは**低い**です。
規則正しい食生活と運動をし、前頭側頭型認知症を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



前頭側頭型認知症発症のリスクが**低い**グループです。

ニュースと生活情報

前頭側頭型認知症とは？

前頭側頭型認知症は、前頭葉や側頭葉が萎縮する認知症です。神経細胞内に異常構造物が蓄積して起こる「ピック病」が原因となることもあります。前頭葉は脳全体の司令塔で、喜怒哀楽の感情や思いやり、規律を守るといった人間らしい活動を支えています。そのため、前頭側頭型認知症になると、感情のコントロールや状況に応じた理性的な行動が出来なくなり、言語理解・記憶・嗅覚や聴覚などの機能低下を示すようになります。

前頭側頭型認知症の特徴

前頭側頭型認知症を発症すると性格が変わり、周囲に対して無関心になります。衝突を回避することができなかったり、不可解な行動や不適切な行動をとるようになるため、周りから「年を取って性格が変わった」などと言われることもあります。また、言語障害で口数が減り、会話の意味を理解できないこともあります。話すことには問題はありませんが、言葉や物の意味がわからなくなる症状が現れることもあります。

前頭側頭型認知症の危険因子

前頭側頭型認知症の主な要因は、脳の神経細胞が広い範囲に渡って損傷されることです。その他の要因としては、高齢や梅毒、てんかん、統合失調症などが挙げられます。前頭側頭型認知症は前頭葉と側頭葉の局所的な病変から始まり、それが進行するにつれて前頭葉と側頭葉へ拡散していく様態を見せます。末期には、認知機能を担当する脳皮質全体に損傷が生じます。

日常生活での認知症の治療方法

認知症による問題行動が起きる回数を減らすためには、認知症の患者の日常生活をシンプルにすることが大切です。日常生活の機能を考えて日課表を作成し、それに基づいて規則的・反復的な生活を送ります。問題行動がいつ、なぜ起きたのかを考え、日課表を修正していくことが現状の生活を維持することに役立ちます。それでも認知症の症状がより深刻な状態になった場合は、薬物治療を並行して行う必要があります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**8個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

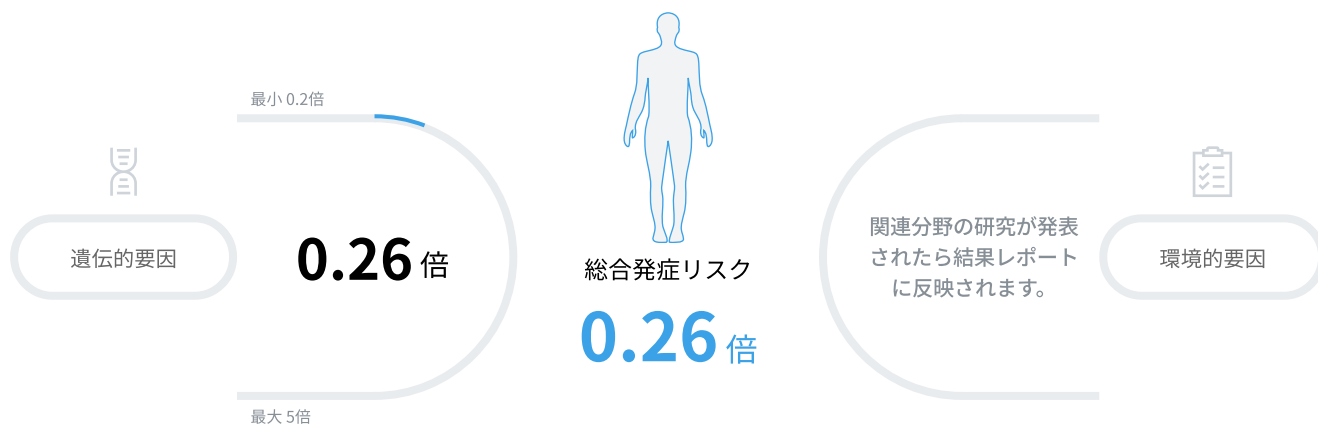
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

脂質異常症

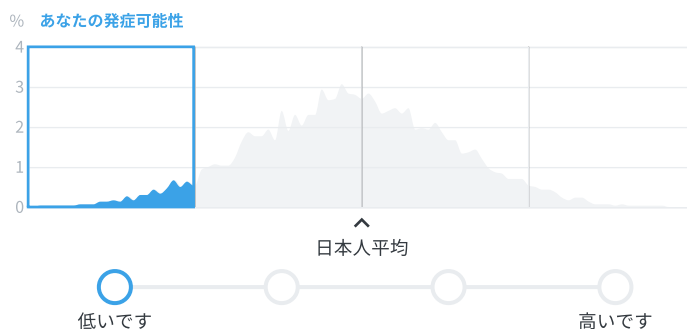
脂質異常症を発症するリスク



脂質異常症を発症するリスクは**低い**です。
食事の管理と適度な運動で脂質異常症を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



脂質異常症を発症するリスクが**低い**グループです。

ニュースと生活情報

脂質異常症とは？

脂質異常症とは、血液中の脂肪分（コレステロールや中性脂肪）が多すぎる、あるいは少なすぎる状態をいいます。従来は高脂血症と呼ばれていた病態も脂質異常症の一部に含まれます。血液中の中性脂肪やLDLコレステロール（悪玉コレステロール）が基準値よりも高すぎても、逆にHDLコレステロール（善玉コレステロール）の値が低すぎても、動脈硬化を引き起こすリスク因子になります。

脂質異常症のリスク要因

食習慣が適切でないと、血中コレステロールおよび中性脂肪の値が高くなる可能性があります。飽和脂肪酸など動物性脂肪を多く含んだ食べ物を摂取していると、脂質異常症になるリスクが増加します。脂質異常症の一部は家族性によるもので、遺伝的に肝臓でコレステロールを分解できないために発症します。また、肥満、飲酒、喫煙、運動不足も脂質異常症の原因になります。

脂質異常症予防のための食習慣

脂肪の多い肉類、パーム油、ココナッツオイル、全乳で作られた乳製品の摂取を減らし、植物性油脂や青魚の脂肪（DHA、EPA）を取りましょう。新鮮な果物や野菜、玄米や雑穀が入ったパンやシリアル、低脂肪の乳製品を摂取すると良いでしょう。炭水化物を食べ過ぎると中性脂肪が増加するため、注意が必要です。

脂質異常症予防のための生活習慣

正常範囲の体重を維持するために、定期的に運動を続けることが大切です。早歩きや軽いジョギングのような有酸素運動を行い、肥満を予防しましょう。定期的に運動をすると、総コレステロールを減らすだけでなく、善玉コレステロール(HDL)の数値を上昇させることができます。飲酒は中性脂肪を増加させ、喫煙は総コレステロールを増加させるため、禁酒と禁煙は欠かせません。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**9個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

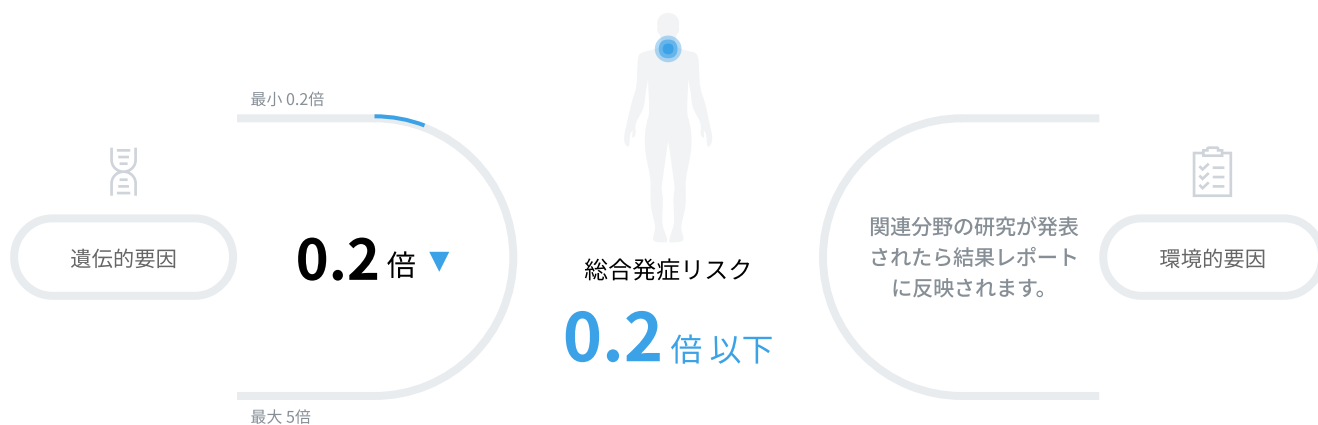
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

甲状腺ホルモン値

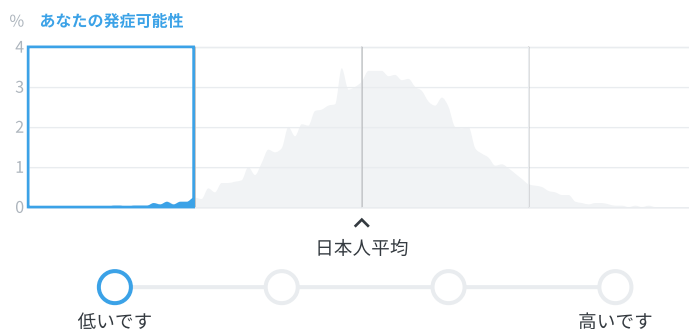
甲状腺ホルモン値の調節力



甲状腺ホルモンの調節力が**高い**です。
正常値が維持できるように管理してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



甲状腺ホルモンの調節力が**高い**グループです。

ニュースと生活情報



甲状腺ホルモン(T4)と甲状腺刺激ホルモン(TSH)

甲状腺機能は、甲状腺ホルモン(T4)と甲状腺刺激ホルモン(TSH)の数値で評価することができます。T4は、全身の新陳代謝を高めるホルモンなので、T4が減少するとTSHが増加してT4の産生と分泌を促します。TSHが過剰に分泌されると、T4も過剰に産生され、甲状腺機能亢進症を発症します。逆に、TSHとT4が減少すると、体重の増加や疲労などの症状が現れます。



甲状腺機能が低下すると？

甲状腺機能が低下してくると全身の代謝が低下するため、体のさまざまな機能が低下します。精神機能が低下することによって眠気、記憶障害、抑うつ、無気力を生じます。皮膚は乾燥し、毛が抜けたり、むくみを生じます。また声帯がむくむために声がかすれることもあります。消化管運動の低下により便秘になったり、心機能の低下により脈が遅くなったりします。他には体重増加、寒がり、疲労感、女性では月経異常がよくみられます。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**31個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

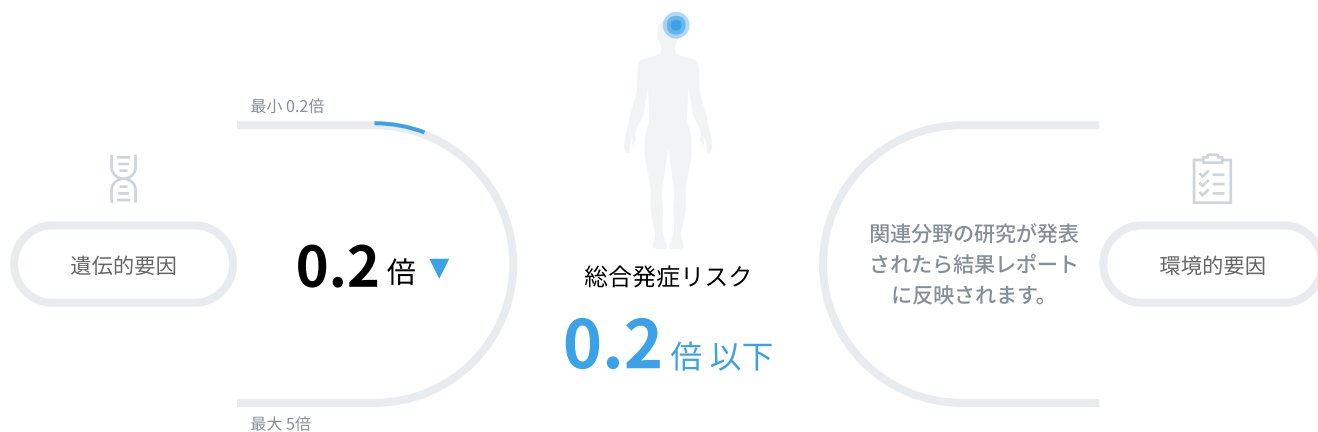
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は非常に小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

パーキンソン病

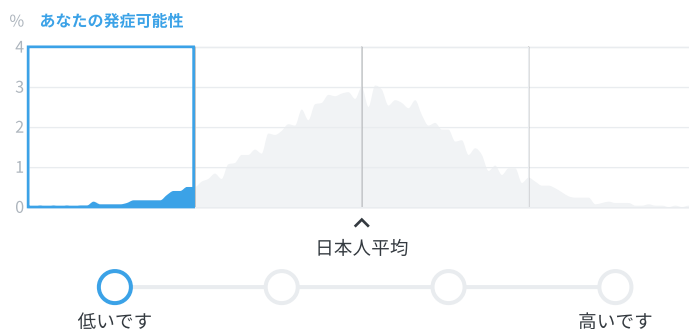
パーキンソン病を発症するリスク



パーキンソン病発症のリスクは**低い**です。
定期的な検診でパーキンソン病を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



パーキンソン病発症のリスクが**低い**グループです。

ニュースと生活情報

パーキンソン病とは？

代表的な神経変性疾患であるパーキンソン病は、中脳の黒質にあるドーパミンを分泌するドーパミン神経細胞が、徐々に消失または破壊される疾患です。神経伝達物質のドーパミンが不足すると、一般的に運動障害が生じます。主に50歳代以降の高齢者に多く発症し、高齢化で発症率が高くなるという報告があります。ただし、40歳以前に発症するケースもあります。

パーキンソン病の危険因子

ドーパミンを分泌する神経細胞が消失・破壊される原因はまだ明らかになっていません。パーキンソン病患者の約5%が遺伝性で、多くの患者からは家族歴や明確な遺伝子異常が見られず、特発的に発症すると言われています。一酸化炭素のような有害物質への曝露や環境的な要因によって発症するという報告もありますが、明らかになっていません。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**88個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

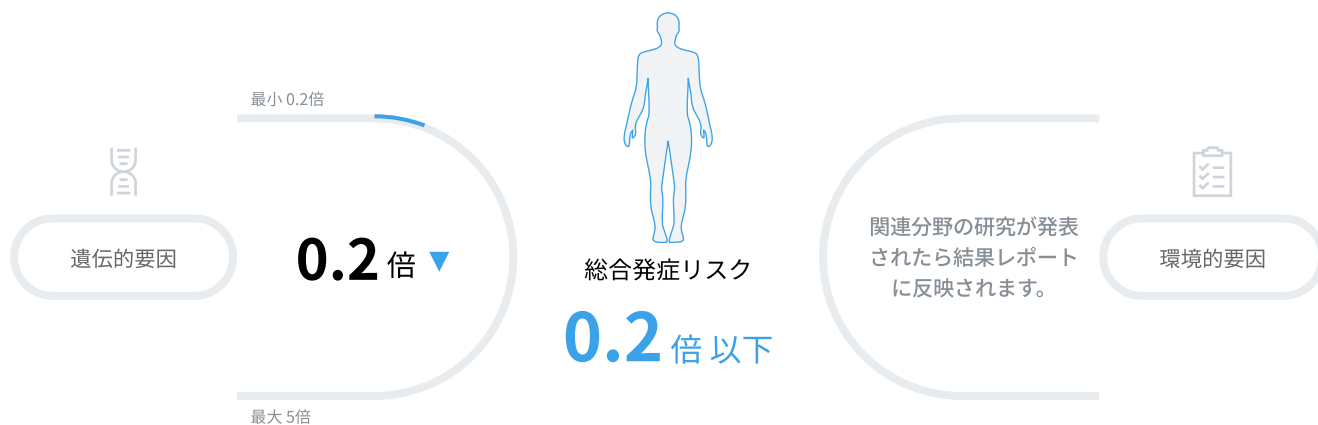
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

尿酸値

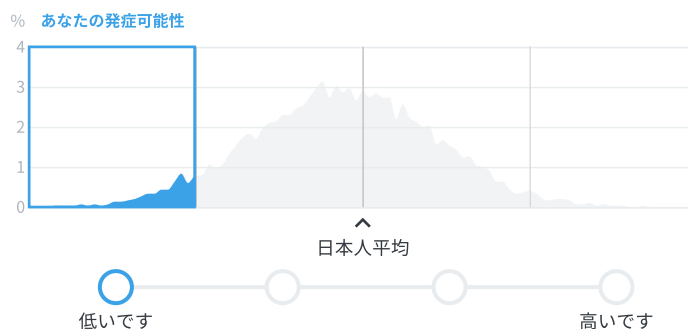
痛風を発症するリスク



痛風発症のリスクは**低い**です。
正常値が維持できるように管理してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



痛風発症のリスクが**低い**グループです。

ニュースと生活情報

尿酸値とは？

尿酸とは「プリン体」という物質が体内で分解されてできる代謝産物です。プリン体は、食品から摂取するもののほかに、細胞の代謝やエネルギー代謝の過程でも作られます。プリン体は主に肝臓で分解され尿酸となり、一時的に体内に溜め込まれた後、尿や便、汗として排泄されます。排泄される尿酸の量より体内に蓄積される尿酸の量が多くなると、高尿酸血症や痛風の発症リスクが高くなります。

日常生活での管理方法

肥満は痛風発症の可能性を高めるため、予防策として体重管理が必須です。肥満は、痛風だけではなく、関連の合併症および生活習慣病を誘発することがありますので、過体重の場合は本人の適正体重まで減量する必要があります。強度が高すぎる運動は血中尿酸濃度を増加させる可能性がありますので、本人の体力に適した運動習慣が大事です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**54個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

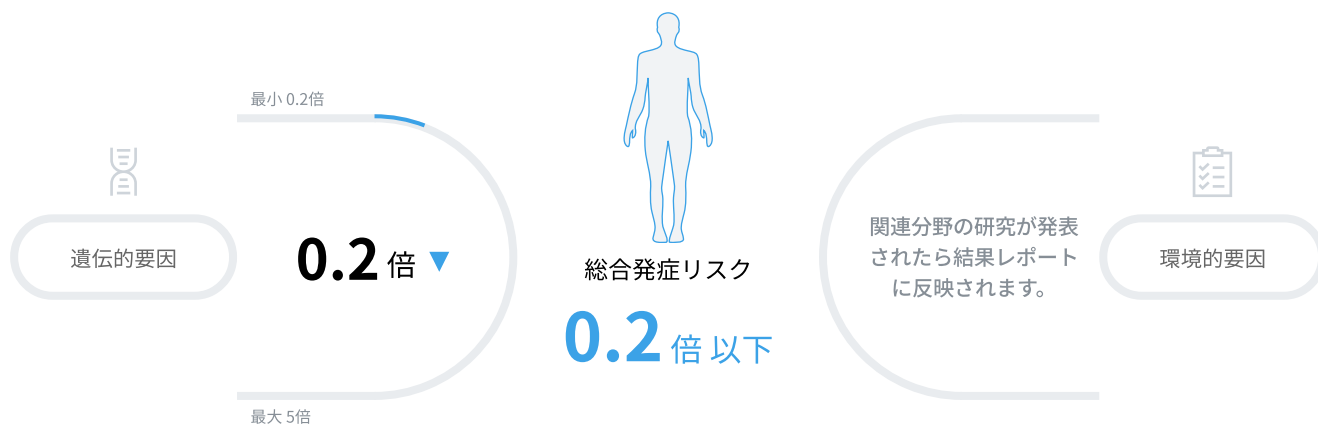
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

高血圧

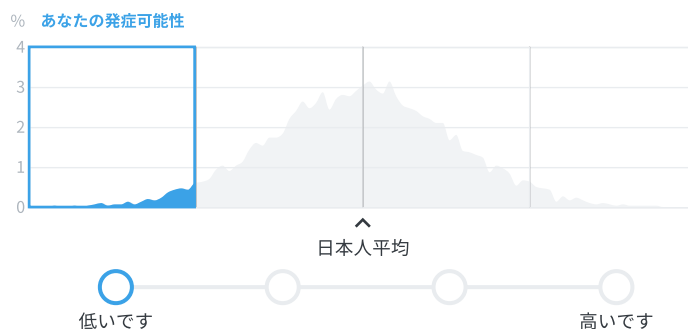
高血圧を発症するリスク



高血圧を発症するリスクが**低い**遺伝子を持っていますね。
食事の管理と身体活動で正常な血圧値を維持してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



高血圧を発症するリスクが**低い**グループです。

ニュースと生活情報

高血圧とは？

高血圧は、動脈の血管壁にかかる圧力が慢性的に高い状態で、18歳以上の成人で収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上の場合をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。最近では、慢性疾患の1つとして30歳以上の成人で有病率が増加する傾向にあります。

高血圧のリスク要因

高血圧は遺伝的な要因が大きく、親が高血圧である場合は子供も高血圧になる可能性が非常に高くなります。喫煙は、血管を収縮させて血圧を上昇させるため、高血圧を引き起こす主な原因の一つです。その他、過度な塩分摂取や、脂質異常症や糖尿病などの代謝性疾患によっても高血圧の発症率が高くなります。

高血圧予防のための食習慣

塩分の摂りすぎは高血圧の原因の一つであるため、減塩を心がけましょう。塩分の排泄を助けるカリウムやマグネシウム、カルシウムなどのミネラルの摂取も大切です。肉類や甘味類などの高脂肪・高コレステロール食を控え、野菜や果物、ナッツ類、豆類、魚類、低脂肪乳製品、穀類などを中心とした複合食（DASH食）に血圧を下げる効果があるといわれています。

高血圧予防のための生活習慣

過労や過度なストレスは血圧を上昇させるため、疲れた時は十分な休息や睡眠を取るようにしましょう。体重が増えると血圧が高くなり、様々な血管疾患の発症リスクが高まるため、肥満にならないような体重の管理も欠かせません。適度な運動には、高血圧を改善する効果があります。負荷が強すぎず、継続できるようなウォーキングやアクアサイズ（水中運動）、サイクリングなどの有酸素運動を1日に30分、1週間に3〜4回するとよいでしょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**31個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

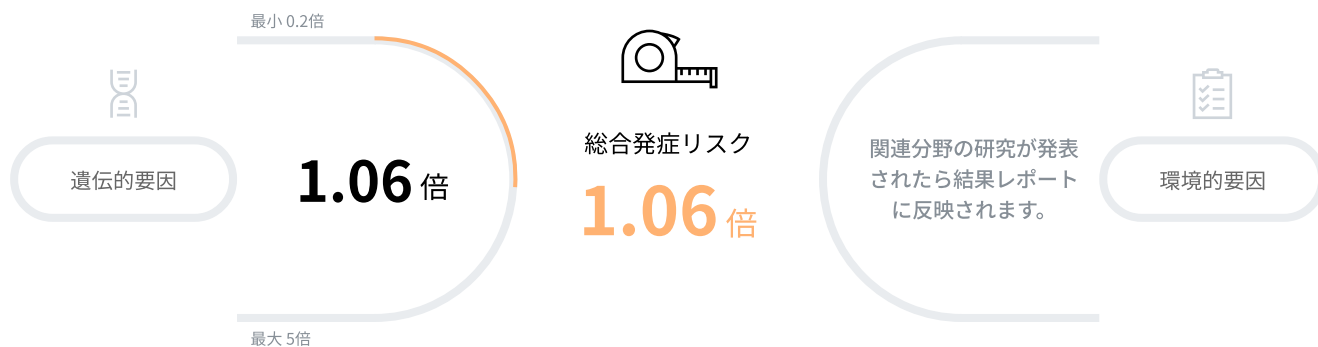
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

ウエストヒップ比

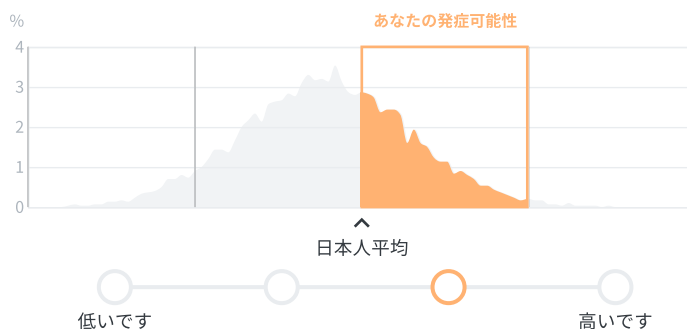
腹部肥満になるリスク



腹部肥満になるリスクは**少し高い**です。
体幹を鍛える運動を定期的に行い、腹筋を強化してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



腹部肥満になるリスクが**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

低カロリー食

カロリーを制限しても、良質な食事は必要です。カロリーは低くても満腹感を感じる、ビタミンとミネラルが豊富な野菜中心のメニューを考えましょう。

断酒

飲みすぎやカロリーの高いおつまみは腹部肥満の大敵です。ビールなら、男性は1日にコップ2杯、女性は1杯までをおすすめします。

腹筋運動

床に座った状態で背筋を伸ばし、上半身を少し後ろに倒してそのまま維持する姿勢を8〜10秒間、5セット繰り返しましょう。腹部が鍛えられ、健康な体作りに役立ちます。

駐車は遠いところに

駐車場で車を停める時は面倒でも出口からできるだけ遠いところに駐車して歩きましょう。活動量を増やすためには、小さな習慣の変化も大事です。

立ち上がって動く

仕事や勉強で座っている時間が長いと、体の動きが少ないため、内臓脂肪型肥満のリスクが高くなります。頻繁に立ち上がり、体を動かすようにして下さい。

PM2.5と内臓脂肪型肥満

内臓脂肪型肥満の程度が高いほど、PM2.5による影響が大きいと言われています。炎症を刺激する脂肪細胞と大気汚染の相乗作用で、肺機能を低下させると考えられています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**87個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

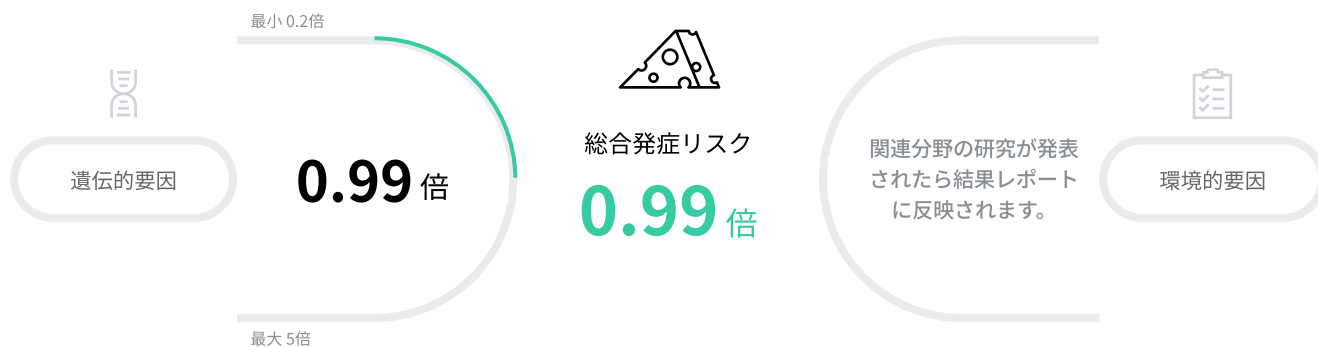
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

高脂肪ダイエット

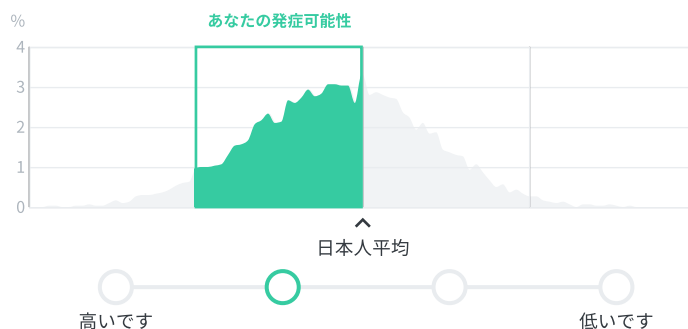
高脂肪食を摂取した場合の体重減少効果



高脂肪の食事をした場合のダイエット効果が**少し高い**です。
食事療法と運動療法を並行して行くと、より大きな効果が期待できます。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



高脂肪の食事をした場合のダイエット効果が**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

高脂肪・低炭水化物ダイエットの正しい方法

単純に肉類だけを食べるダイエットではありません。肉類や卵、チーズ、魚、オリーブオイル、野菜、ナッツ類など炭水化物が少量入っている食品をバランスよく食べるようにしましょう。

糖質は摂り過ぎずに

パンやドーナツ、チョコレート、清涼飲料水などは過剰摂取を最も避けなければならない食品です。単純糖質とデンプンが多い食べ物は、減量を妨げる、大きな敵となります。

ケトン体に気を付けて

脂肪をエネルギー源として使う過程で、脂肪はケトン体に分解されます。ケトン体が蓄積すると、口からアセトンの臭いがし、脱水症状を引き起こします。酷くなると、腎機能が低下します。

適切な炭水化物の摂取

脳は炭水化物をエネルギー源として使用しますので、炭水化物を制限し過ぎることは危険です。食物繊維が豊富に含まれている良質な炭水化物を摂取するように心がけてください。

ランジ

ランジは両脚を前後に大きく広げ、上下に動く自重トレーニングです。下半身の大きな筋肉をしっかりと使うので、代謝アップにも役立ちます。

慎重に行う

短期の減量には効果があるかもしれませんが、長期的には健康に危険を及ぼすことになります。そのため、高脂肪・低炭水化物ダイエットを行う前に自分の健康状態を必ず考慮してください。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**6個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

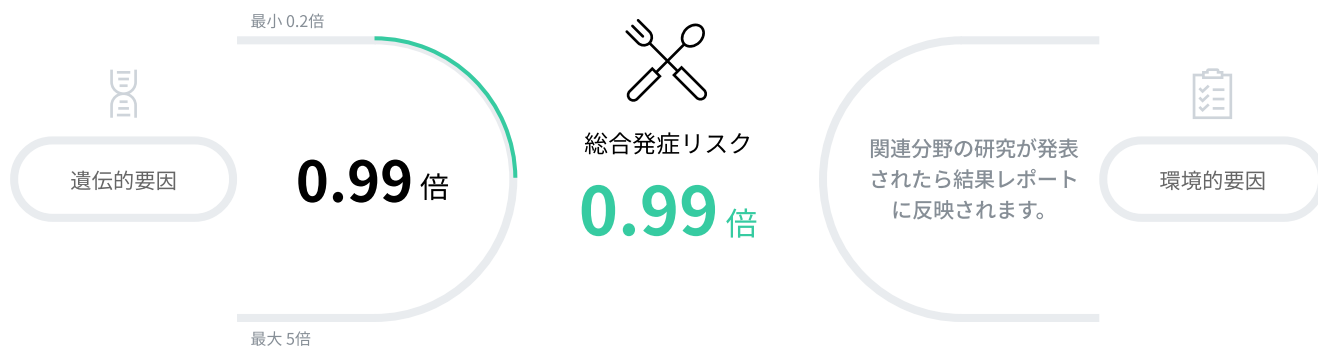
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

レプチン値

食欲の調節力



食欲調節力が**少し高い**です。
健康的な食生活を維持してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



食欲調節能力が**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

🍴 レプチンとは？

レプチンは脂肪細胞から分泌されるホルモンです。代謝を活発にし、体重を減少させる効果があります。体脂肪に比例してレプチンは分泌されるため、肥満な人ほどレプチンの数値が高くなります。

🍴 シナモンティー

シナモンには、脂肪細胞を小さくする働きがあるため、肥満改善に効果が期待できます。また、シナモンの摂取により水分の代謝が促進され、むくみや冷えが改善されます。

🧘 継続は力なり

まずは2週間以上、規則正しく運動を続けることを心がけましょう。どんな運動でも、地道に継続することでレプチンの抵抗性が減少し、ホルモンバランスがよくなります。

🧘 レプチンを活性化するヨガの姿勢

骨盤を意識し、腰を真っ直ぐにして脚を伸ばし座ります。鼻で息を吸い、吐き出しながら上体を伸ばした状態でゆっくり前に倒します。膝と下腹部が付くようなイメージで20～30秒間、その体勢を維持しましょう。

🍴 レプチンを邪魔する果糖

清涼飲料や乳製品などに含まれる果糖を摂取すると、体内で満腹感を感じさせるホルモンであるレプチンが分泌されなくなります。これが果糖の過剰摂取を招き、最終的に肥満につながる可能性があります。

📅 レプチン抵抗性

レプチン抵抗性ができると、食欲をうまくコントロールできなくなり、食べ物を必要以上に食べてエネルギーを得ようと、最終的には肥満体質になってしまう可能性があります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**6個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

過食症

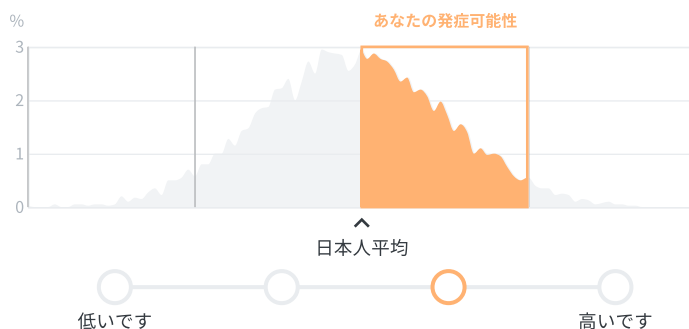
過食する可能性



過食する可能性が**少し高い**です。
ストレスを解消して、過食を抑えてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



過食する可能性が**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

過食症とは？

食欲をコントロールできず、通常摂取する量より遥かにたくさんの量を食べてしまい、その直後に体重増加を防ぐために嘔吐します。体重と体形に執着する人に多く見られます。

生物学的な原因

過食する原因として、満腹感を感じさせるセロトニンという神経伝達物質の分泌に異常が生じたり、エンドルフィンの分泌にトラブルが起きたりすることなどが考えられます。

心理的な原因

心理的な面では青少年期の欲求不満、もしくは衝動制御障害を持っている場合に症状として現れます。

過食症とは

過食と嘔吐を繰り返すような食習慣は見直すべきでしょう。嘔吐することにより、歯が損傷したり変形することもあり、むし歯発生のリスクも高まります。

おすすめの食事方法

少量の食材を様々な調理法で食べるようにしましょう。カロリーが低い野菜類、レンコン、こぼろ、海藻類、こんにゃくなどの食品がおすすめです。

拒食症

神経性食欲不振である拒食症は、太ることに対する強い恐怖感と強迫的な嫌悪感により自分が太っていると感じ、食べ物の摂取を拒否する症状です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**4個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

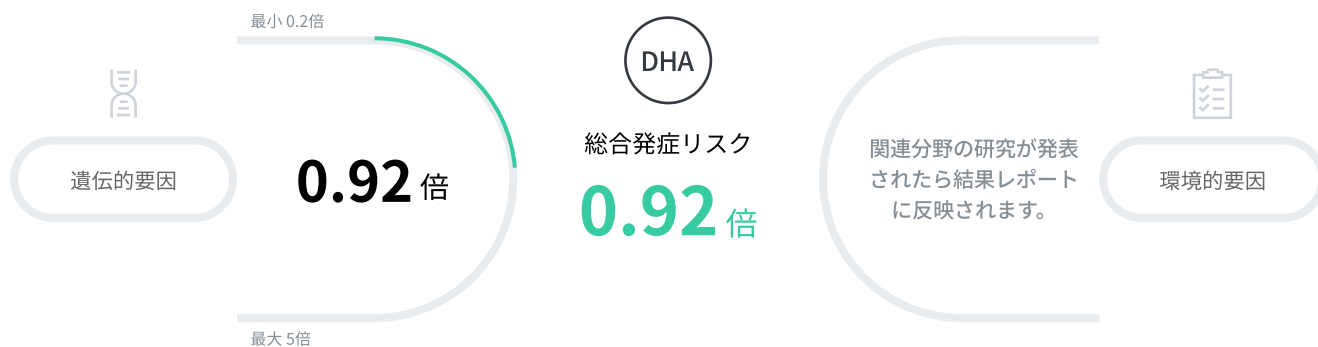
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいので、結果の信頼度が高いです。

DHA

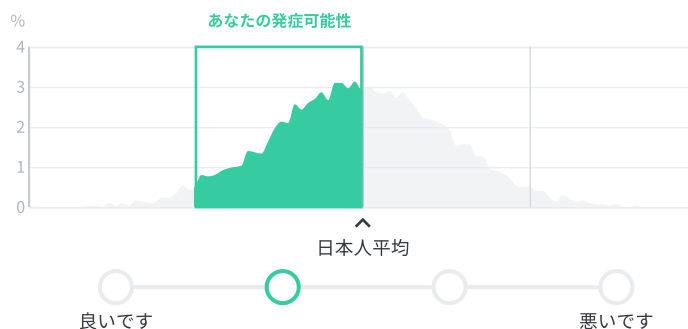
血中DHAの代謝



DHA代謝が少し良いです。
通常の食生活を送る限り、DHA不足になりにくいタイプです。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



DHA代謝が少し良いグループです。

ニュースと生活情報

鮭

スーパーフードと呼ばれる鮭にはDHAが豊富に含まれています。1週間に1〜2回、1切れずつ食べて、心血管疾患の予防を心がけましょう。

サバとニシン

サバやニシンなどの青魚を週に3〜4回、1切れずつ焼いて食べてください。効果的にDHAを摂取することができます。

オメガ-3と運動

オメガ-3を摂取すると、運動能力を高めることができると言われています。運動により発生した炎症を緩和し、神経を刺激して筋肉へ速やかに伝えます。

必ず摂取してください

オメガ-3脂肪酸の一つであるα-リノレン酸は、体内でEPAとDHAに変化します。ただし、α-リノレン酸を体内で作ることはできないので、必ず食品から摂るようにしましょう。

脳の発達を促進

DHAは脳細胞の働きを促進する作用があると言われています。脳の発達と学習能力の向上を期待したい場合は、DHAの摂取を心がけましょう。

青魚を摂取する際の注意事項

マグロなど一部の大きな魚には重金属が多く含まれているため、過剰な摂取は避けることをおすすめします。できれば1週間に1切れ以下にして、小さい魚をよく食べるようにしましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**7個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は非常に小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

EPA

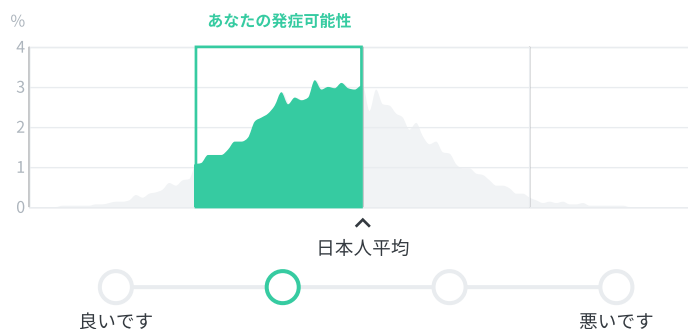
血中EPAの代謝



EPA代謝が少し良いです。
通常の食生活を送る限り、EPA不足になりにくいタイプです。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



EPA代謝が少し良いグループです。

ニュースと生活情報

煮干し

カルシウムの代名詞である煮干しには、EPAが豊富に含まれているため、脳細胞を活性化させ、血管を丈夫にする効果が期待できます。煮干しを積極的に食事に取り入れて健康を守りましょう。

海のミルク、牡蠣

亜鉛が豊富に含まれている食品として知られている牡蠣にはEPAも豊富に含まれています。新鮮な香りと味が楽しめる様々な調理方法で牡蠣を味わってみてください。

メンタルヘルスに良いEPA

EPAとDHAはうつ病の改善に効果があると言われています。抗炎症の効果が脳にも影響を与え、メンタルヘルスに良いヒーリングフードとしての役割も期待できます。

血管の健康を守る

EPAは肝臓で中性脂肪が合成されるのを防ぎ、血中濃度を下げると言われています。また、血液の凝固を防止し、血管の健康を守る効果も期待できます。

サプリメントで摂取する場合は？

オメガ-3を含むものには健康食品と医薬品があります。効果や容量、服用方法が異なりますので、自分の健康状態に合わせて正しく摂取してください。詳しくはかかりつけのお医者さんにご相談ください。

一緒に摂取してはいけないもの

EPAとDHAは血栓の形成を防止する効果があると言われています。治療のために血液凝固抑制剤を服用している場合は、一緒に摂取しないように注意してください。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**8個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

トランス脂肪酸

血中トランス脂肪酸の代謝



トランス脂肪酸の代謝が**少し良い**です。
脂質全体の摂取バランスにも配慮した、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



トランス脂肪酸の代謝が**少し良い**グループです。

ニュースと生活情報

揚げる時間が長くなるほどトランス脂肪酸が増加する！？

食材を揚げる時間が長くなるほど体に悪いトランス脂肪酸が増加します。すでに揚げたものは長時間保管しないで、すぐに食べることをおすすめします。

植物油

ゴマ油やエゴマ油、オリーブオイル、キャノーラ油のような植物油は、高温を加えずに圧搾してつくるため、トランス脂肪酸の含有量は少ないです。

夜食とお酒

お酒のおつまみとして好まれるから揚げやフライドポテトのような揚げ物は、飽和脂肪酸とコレステロール、トランス脂肪酸を多く含むため、肥満の原因になります。

人体に与える影響

トランス脂肪酸は不飽和脂肪酸より乳がんの発症率を4倍高め、血中コレステロール値を上昇させ、心血管疾患のリスクを増加させると言われています。

食品成分表にトランス脂肪酸がない場合は？

食品成分表にトランス脂肪酸の表示がない場合は、不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸を合算した数値を合計脂肪含有量から引いてください。トランス脂肪酸の量を計算することができます。

トランス脂肪酸とは？

不飽和脂肪酸の酸化を抑制し、保存期間を伸ばすために水素を添加すると生成される脂肪酸です。マーガリンのような硬化油を作る時にも生成されます。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**10個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

ビタミンD

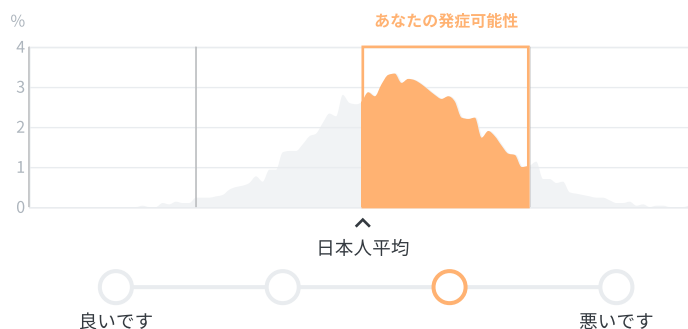
血中ビタミンDの代謝



ビタミンDの代謝が**少し悪い**です。
通常の食生活を送っていても、ビタミンDが不足しやすいタイプです。積極的にビタミンDを摂取しましょう。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



ビタミンDの代謝が**少し悪い**グループです。

ニュースと生活情報

カルシウム

ビタミンDはカルシウムと一緒に摂ると、相乗効果を発揮する栄養素です。ビタミンDが足りないと、カルシウムの吸収が不十分となり、骨が弱くなりやすいと言われています。

ビタミンDを含む食品

鮭やサバのような脂がのった魚に多く含まれます。しかし、毎日そのような魚を食べることは難しいので、卵やキノコ、牛乳などの食品を代わりに食べるように心がけましょう。

登山

登山をすると、体力維持だけではなく、日光を適切に浴びることができます。体に無理な負担をかけないよう、自分の体力に見合った適切な登山コースを選ぶようにしましょう。

日光浴のススメ

週に2回以上、昼間に5～30分程度日光を浴びるようにしましょう。日焼け止めはビタミンDの合成を阻害しますので、日光浴の際は日焼け止めを落としておきましょう。

ビタミンDサプリメント

天気などの理由で屋外での活動が難しい場合は、サプリメントでビタミンDを摂取すると良いでしょう。現在の食生活等を考慮して適切なサプリメントを選びましょう。

ビタミンDと糖尿病

ビタミンDは、インスリンの分泌とインスリン抵抗性の改善に影響を与えます。不足していると、直接もしくは間接的に糖尿病のリスクを高めるため、食品による適切な補給が必要です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**24個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

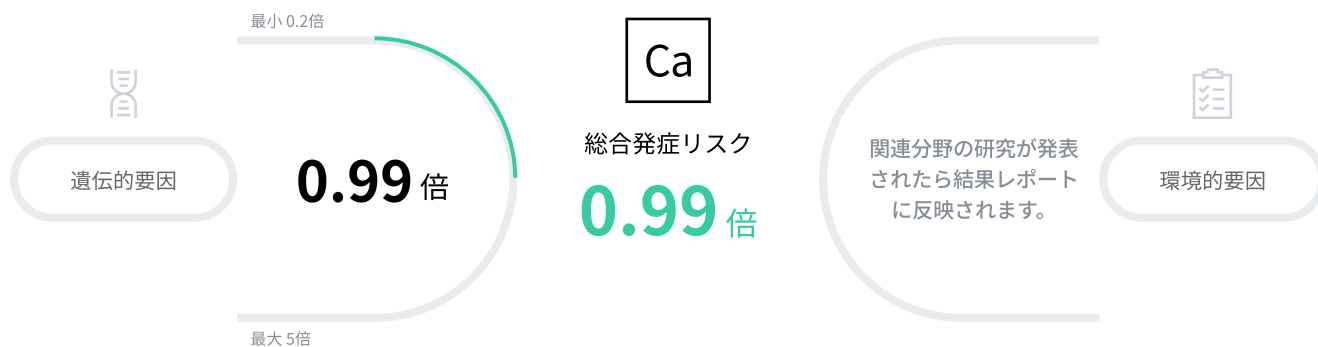
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

カルシウム

血中カルシウムの代謝



カルシウムの代謝が**少し良い**です。
通常の食生活を送る限り、カルシウム不足になりにくいタイプです。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



カルシウムの代謝が**少し良い**グループです。

ニュースと生活情報

乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を1日に1回以上摂るようにしましょう。カルシウムの含有量が多いだけでなく、カルシウムの吸収を促す乳糖が豊富に含まれているため、より効果が期待できると言われています。

豆腐

大豆は成長に必要なたんぱく源ですが、豆腐にはたんぱく質だけでなくカルシウムも多く含まれています。吸収に難点のあるカルシウムが、豆腐の良質なたんぱく質によって吸収が促進されると言われています。

骨強化の運動

軽いダンベルを使った筋トレなどのウエイトトレーニングは骨を刺激し、骨密度を高める効果があると言われています。重さが負担になる人は、代わりに階段を上がったり、散歩をしたりすることをおすすめします。

薄味のススメ

塩辛い食べ物をたくさん食べると、カルシウムが尿と一緒に排出されやすくなります。できれば、ナトリウムの多いスープや加工食品は控えめにすることをおすすめします。

カルシウム不足と慢性疾患

カルシウムが不足していると、骨だけではなく体重増加や高血圧、動脈硬化、脂質異常症、糖尿病などの疾患を引き起こすリスクが高まります。加齢と共にカルシウムを積極的に摂るようにしましょう。

炭酸飲料と加工食品

リンも骨の構成成分で、リンとカルシウムを1:1で摂取することが理想的です。炭酸飲料や加工食品はカルシウムの排泄を促進しますので、避けることをおすすめします。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**33個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

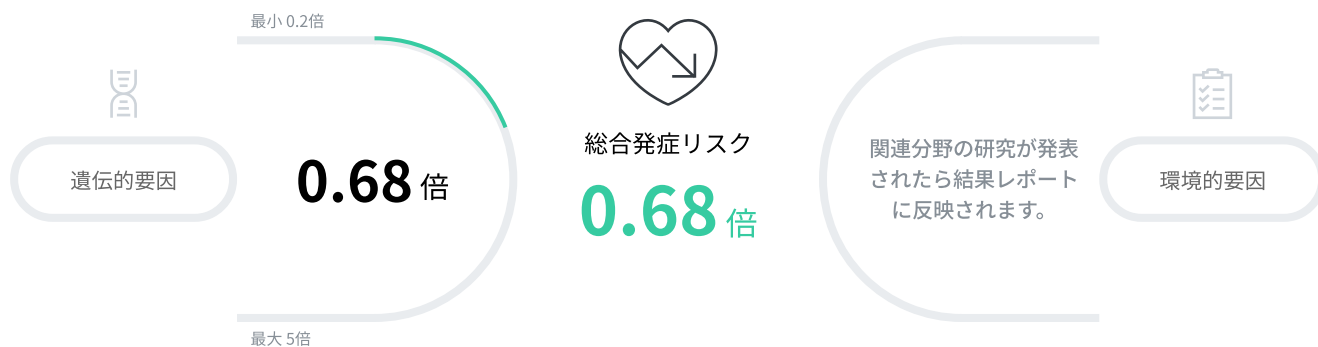
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

起立性低血圧

起立性低血圧を起こす可能性



起立性低血圧を起こす可能性は**少し低い**です。
突然立ち上がる時は気を付けてください。塩分を摂りすぎないように心がけてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



起立性低血圧を起こす可能性が**少し低い**でグループです。

ニュースと生活情報

起立性低血圧とは？

長時間しゃがんだ状態やお風呂に入っていて急に立ち上がった時などに、一瞬めまいがする症状を言います。

生活習慣

適度な塩分と水分の摂取をおすすめします。急に立ち上がるのは避けてください。特に、長時間しゃがみ込んだ状態で急に立ち上がることがないように注意してください。

てんかんと起立性低血圧

起立性低血圧とてんかんの違いは、発作の有無です。てんかんは、失神と共に発作を伴いますが、起立性低血圧は発作を起こすケースが少ないと言われています。

症状

症状は原因によって異なります。原因が思いつかない場合は、頭痛や首のこり、無力感、めまいなどを感じることもあります。横になるとよくなるのが特徴です。

着圧ストッキングによる血流の維持

起立性低血圧の症状が頻繁に発生する場合は、腰位置まで履ける着圧ストッキングの着用をおすすめします。下肢静脈の血流を良くする効果が期待できます。

神経調節性失神

神経調節性失神は、体内の自律神経系が外部の刺激に対して不適切に反応することで引き起こされます。心臓の鼓動が遅い場合や、一時的な低血圧によって発生することもあります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**4個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

LDLコレステロール値

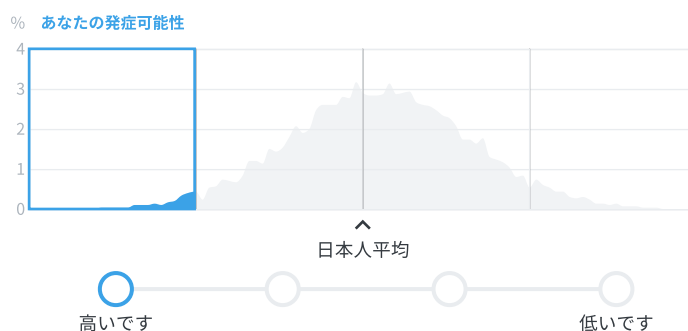
LDLコレステロールの調節力



LDLコレステロールの調節力が**高い**です。
バターや揚げ物のような飽和脂肪酸を控えて、乳酸菌を摂取してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



LDLコレステロールの調節力が**高い**グループです。

ニュースと生活情報

オメガ-3系脂肪酸

青魚に多く含まれているオメガ-3系脂肪酸は、血中の中性脂肪を減らす効果があると言われています。青魚を1週間に4回程度、一切れずつ焼いて食べるようにしましょう。

飽和脂肪酸を避ける

飽和脂肪酸は体内のLDLを高める働きをします。バターやチーズ、赤身肉、揚げ物、お菓子、チョコレート、加工食品などはなるべく控えるようにしましょう。

水泳

水泳は全身を使うため、エネルギーの消費が大きい有酸素運動です。1日30分間泳ぐと、コレステロールを減少させ、血管を丈夫にするとされています。

コレステロールのコントロール

コレステロールの数値が高い場合は、まず体重を減らす努力をしましょう。1日の摂取カロリーを500キロカロリーを減らすと、体重減少と共にコレステロールの改善効果も期待できるでしょう。

プロバイオティクス

腸内の乳酸菌は悪玉コレステロールであるLDLを低下させるのにも役立ちます。乳酸菌と乳酸菌のエネルギー源になる食物繊維を摂るようにしましょう。

脂肪酸の摂取割合

オメガ-3系とオメガ-6系の脂肪酸は、1:4の割合で摂るようにしましょう。欧米型の食事はオメガ-6系の含有量が高いため、オメガ-3系を含む食品を積極的に食べることが大切です。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**57個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は非常に小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

抗酸化

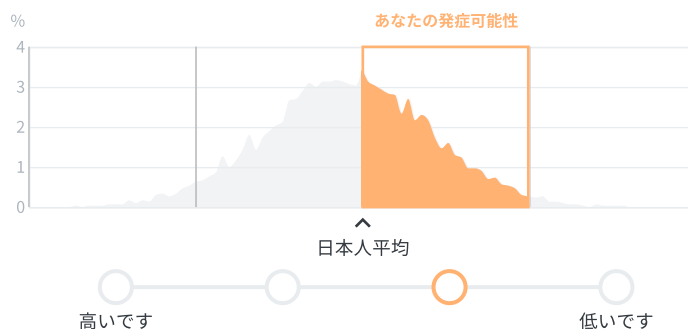
抗酸化力



抗酸化力が**少し低い**です。
トマトやザクロ等の抗酸化食品を摂取し、皮膚の健康を維持してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



抗酸化力が**少し低い**グループです。

ニュースと生活情報

5色の野菜と果物

5色（緑・赤・黄・紫・白）の野菜や果物を毎日バランスよく食べるようにしましょう。抗酸化作用を持つファイトケミカルは色によって分類されています。

アーモンド

薄皮付きのアーモンドを食べるようにしましょう。アーモンドに豊富に含まれているビタミンEとフラボノイドが細胞を保護し、肌の健康を守ると言われています。

ウォーキング

激しい運動は活性酸素を増加させるおそれがあります。1日に30分～1時間程度のウォーキングは、活性酸素の減少に効果があると言われています。

禁煙

タバコの煙には酸化を促進する成分が含まれています。喫煙者は、体内の抗酸化成分がより必要とされますので、まず禁煙によって抗酸化の取り組みを始めましょう。

ファイトケミカル

植物性の生理活性物質であるファイトケミカルは、野菜と果物に多く含まれています。主に色素成分で、抗酸化作用があり、様々な疾患の予防に役立ちます。

フラボノイド

活性酸素を減らす強力な抗酸化物質で、老化予防に効果があるとされています。ブドウやワイン、ブルーベリー、緑茶、グレープフルーツ、レモンなどに含まれています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**7個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

アルコール代謝

アルコール代謝



アルコール代謝が**少し良い**です。
飲みすぎないように気を付け、健全な飲酒習慣を身につけてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



アルコール代謝が**少し良い**グループです。

ニュースと生活情報

タコ

お酒を飲む時はタコをおつまみにするのがおすすめです。タコに含まれる豊富なタウリンは肝臓でのアルコール代謝を活性化させ、飲酒による肝臓の損傷を防ぐと言われています。

甘柿

二日酔いがひどい時にはよく熟した甘柿がおすすめです。柿に入っている果糖とビタミンCがアルコールを速やかに分解させ、二日酔いの解消に効果があると言われています。

二日酔い防止ドリンクの真実

市販されている二日酔い防止ドリンクは、血中アルコール濃度を減少させ、肝臓の損傷を守る働きはありますが、二日酔いを速やかに解消させることはできないと言われています。効果の混同にご注意ください。

アルコール分解酵素

アルコール分解酵素とはアルコールをアセトアルデヒドに分解する酵素です。人により酵素量と分解能力に差があります。その差が、飲酒後の顔の紅潮や酔いの程度の違いになって表れると言われています。

二日酔いの原因

アセトアルデヒドは強い毒性物質で、二日酔いの原因となります。速やかに分解されないと、ビタミン不足や肝機能障害、ホルモン代謝異常を引き起こすと言われています。

飲み過ぎた後にサウナに行ったら、早く酔いが覚める？

いいえ、違います。飲みすぎた後は血管が拡張しますが、その状態でサウナに入ると、血圧が急激に低下して危険です。ぬるま湯で簡単にシャワーを浴びることをおすすめします。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**4個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

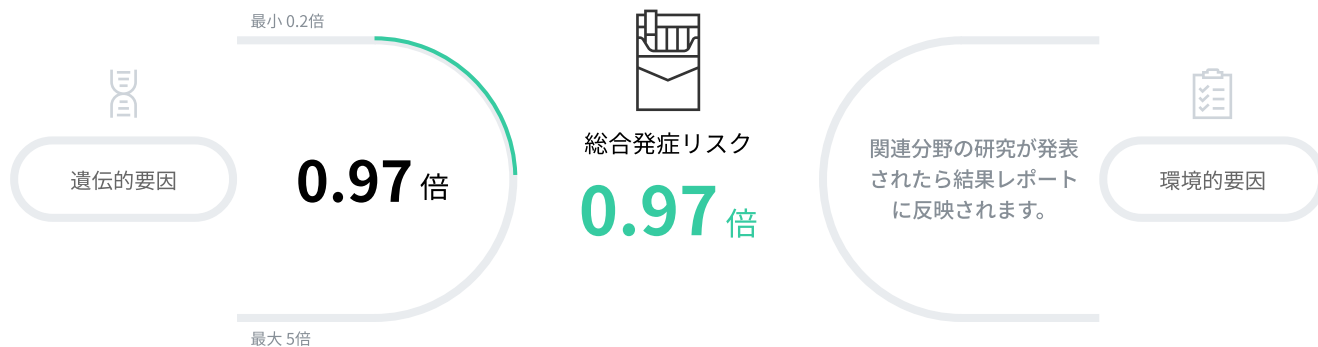
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は非常に小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

ニコチン代謝

ニコチン代謝



ニコチン代謝が**少し良い**です。
喫煙者はできるだけ禁煙するようにしてください。非喫煙者は受動喫煙しないように注意してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



ニコチン代謝が**少し良い**グループです。

ニュースと生活情報

抗酸化ビタミン

抗酸化ビタミンの摂取のために、緑黄色野菜、海藻類、果物を1日に2種類以上食べることをおすすめします。また、松の実やクルミのようなナッツ類も食べて健康維持に心がけましょう。

飲酒は禁煙の敵

タバコとお酒は脳からのドーパミンの分泌を促します。ドーパミンによる快感をより多く得るために、お酒を飲むとタバコが欲しくなります。飲酒は適量にすることを心がけましょう。

規則正しい運動

1週間に3〜5回の有酸素運動を規則正しく行い、十分な睡眠と禁煙補助薬を使って禁煙にチャレンジしてみてください。運動は、イライラなど禁煙の副作用解消にも効果があります。

禁煙に効果がある食べ物

禁煙して口寂しい時は、飴やお菓子のような高カロリーのおやつよりも、シュガーレスガムやフルーツジュース、緑茶などを口にするようにしましょう。

ニコチン代謝

ニコチン代謝の効率は、喫煙の習慣によって最大3倍程度の差が生じると言われています。体内に吸収されたニコチンの80〜90%は尿で排出されると言われています。

電子タバコは禁煙補助剤ではありません。

電子タバコは、タバコの煙に含まれている有害物質を除いた純粋なニコチンを吸引するような仕組みになっています。1回の吸引でよりたくさんのニコチンが吸収されます。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**4個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

肌の弾力

コラーゲンの分解・合成力



コラーゲン分解と合成力が**少し高い**です。
1日に6～9時間の十分な睡眠を取り、皮膚細胞を再生してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



コラーゲン分解と合成力が**少し高い**グループです。

ニュースと生活情報

ヒアルロン酸

老化により、肌の水分に影響を与えるヒアルロン酸が減少すると、弾力を失うおそれがあります。肌のうるおい感を維持させるため、ヒアルロン酸が含まれているサプリメントなどを摂るようにしましょう。

アンチエイジングフード

若々しい肌に役立つアンチエイジングフードを食べてみてはいかがでしょうか。角質化を予防する柿、コラーゲンの生成を促すトマトやザクロは肌の健康維持に効果的です。

シワをつねる

シワの進行方向に沿って親指と人差し指でつねるようにすると、シワの血液循环を促して皮膚組織を活性化させ、弾力のある肌にすると言われています。

十分な睡眠

皮膚細胞は深く眠っている時に再生すると言われています。少なくとも夜12時前に就寝し、1日に6～8時間程度ぐっすり眠ることをおすすめします。

皮膚の健康に役立つ健康食品

クロレラ、米ぬか抽出物などが代表的です。これらは皮膚の老化を抑制し、健康で弾力のある肌の維持に作用すると言われています。

水分の摂取

1日に8杯以上の水を飲むと、皮膚の水分維持に効果があると言われています。一度にたくさん飲むより、水を持ち歩きながら少しずつこまめに飲むことをおすすめします。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**5個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

色素沈着

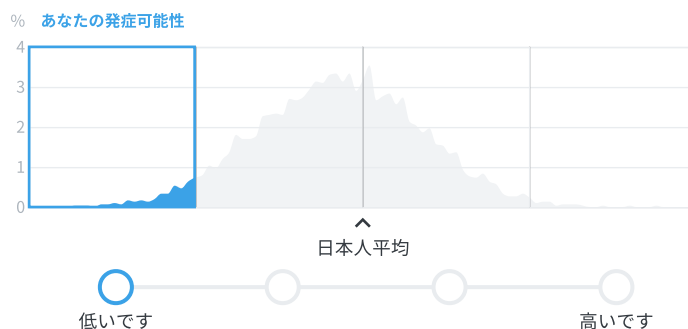
色素沈着が起こる可能性



色素沈着が起こる可能性が**低い**です。
皮膚にシミなどができないように、紫外線カットを心がけてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



色素沈着が起こる可能性が**低い**グループです。

ニュースと生活情報

キウイフルーツ

キウイフルーツは、メラニン色素の生成を防ぐ働きがある果物として知られています。1個のキウイフルーツには、ビタミンCの1日の推奨量のおよそ70%が含まれていると言われています。

マルチビタミン剤

果物や野菜を毎日食べることが難しい場合は、ビタミン剤で補給するのも一つの方法です。天然由来ビタミンは吸収率がより高いため、成分をよく確認して選ぶようにしましょう。

塗る角質除去剤

アルファハイドロキシ酸(AHA)が含まれている化粧品をおすすめします。古くなった角質を除去し、メラニンの体外への排出を促し、全体的な肌のトーンを明るく仕上げる事が出来ます。

日焼け止め

紫外線は皮膚のメラニン細胞を刺激して、シミなどの増加を助長します。PA++以上、SPF15~30の日焼け止めを季節と関係なく2時間ごとに塗るようにしましょう。

ホルモンと色素沈着

ホルモンバランスの変化はシミの原因の一つです。ホルモンの大きな影響を与える妊娠や避妊薬の使用は、メラニン生成を促して皮膚に肝斑を発生させると言われています。

美白製品の効果

塗るタイプの美白製品はメラニンの破壊を促すのではなく、生成を抑制します。最低2~3か月間継続的に使用しないと、効果が期待できないと言われています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**7個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は小さいです。研究を行った人口集団がアジア人ではなく、規模が小さいので、今後更なる研究が必要です。

日焼け抵抗性

日焼けしない可能性



日焼けしない可能性が**低い**です。
正しい日焼け止めの使用で紫外線の影響を最低限に抑えてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



日焼けしない可能性が**低い**グループです。

ニュースと生活情報

β-カロテン

ニンジンやほうれん草、ケール、ブロッコリーなどに多く含まれているβ-カロテンは、紫外線で損傷した肌を守り、シミや肝斑などができるのを防ぎます。

オリーブオイル

オリーブオイルにはビタミンEとオレイン酸が豊富に含まれています。肌に塗ると、保湿効果をもたらし、紫外線で疲れた肌を守ることができると言われています。

運動は室内で

日光に弱い肌タイプの人、紫外線の強い時間帯に屋外で運動をするよりはヨガやピラティス、ボルダリングなど室内でできる運動をおすすめします。

ジャガイモとキュウリのパック

ジャガイモやキュウリをすりおろしてパックにすると、肌の熱を下げるとともに水分を補給する効果が期待できます。紫外線に疲れて敏感になった肌を落ち着かせる効果があると言われています。

日光に当たると赤くなる肌

メラニン、紫外線が肌の奥まで浸透できないように防御します。日光を浴びて肌が赤くなるのは、メラニンが足りずに抵抗力が低下しているためと言われています。

人工的な日焼け

人工的な日焼けを頻繁に行うことは、肌の弾力を低下させ、皮膚の炎症、色素沈着、皮膚の乾燥を引き起こすおそれがあります。また、皮膚老化を促進させるとも言われています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**9個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

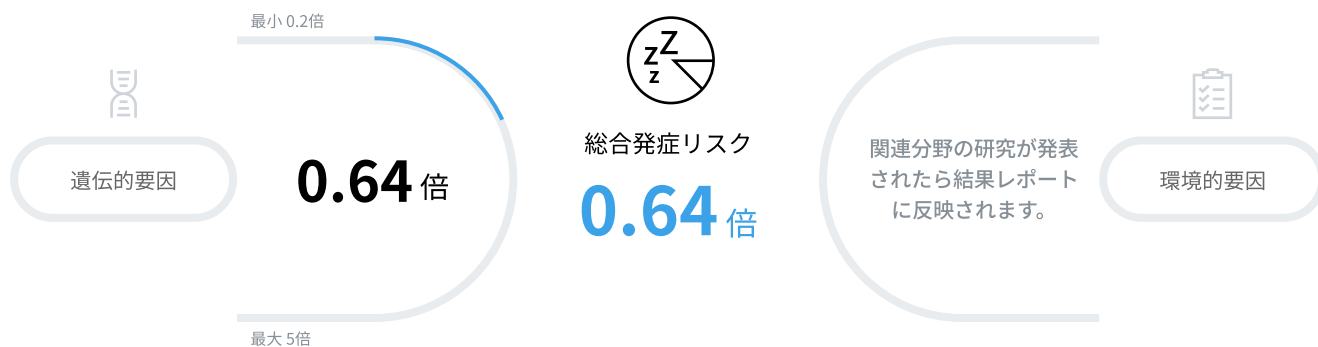
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

過眠症

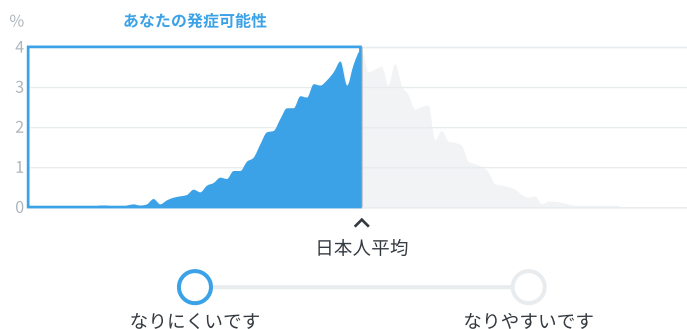
過眠症



過眠症になりにくいです。
ストレスを調節し、健康な睡眠習慣を身につけてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



過眠症になりにくいグループです。

ニュースと生活情報

過眠症の特徴

過眠症とは、十分な睡眠を取っているにもかかわらず、睡眠リズムが乱れて眠くなり、起きていることがつらい状態を言います。ナルコレプシーに似てますが、脱力する症状はなく、睡眠時間が長くなる睡眠障害です。

過眠症の自己診断

過眠症の基準として、睡眠外来などの病院でも使用されているJESSという基準があります。過眠症の疑いがある方は、JESSでご自身の症状をチェックすることをおすすめします。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**4個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

概日リズム

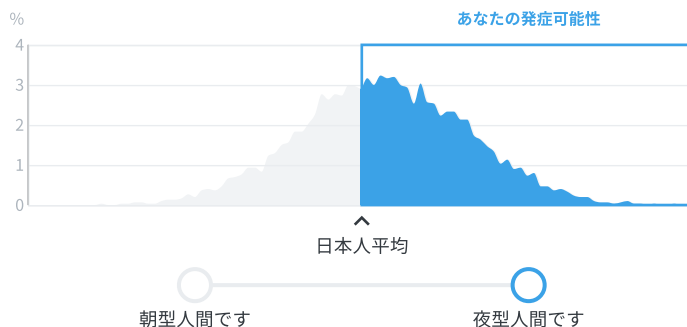
朝型人間？夜型人間？



夜型人間に近いです。
重要な業務は午前より午後に行ってください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



夜型人間に近いグループです。

ニュースと生活情報

🔍 概日リズム

我々の体で起きる生理的・心理的プロセスの多くは、1日周期の概日リズム（体内時計）に従っています。時差ボケなどで長時間リズムが狂うと、健康に悪影響がでます。

📅 朝型人間と夜型人間

朝型人間と夜型人間は、概日リズムによって決まります。朝型人間は、午前中に集中力が高まり、夜型人間は午後になると目が覚め、集中力が高まります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**15個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

男性型脱毛症

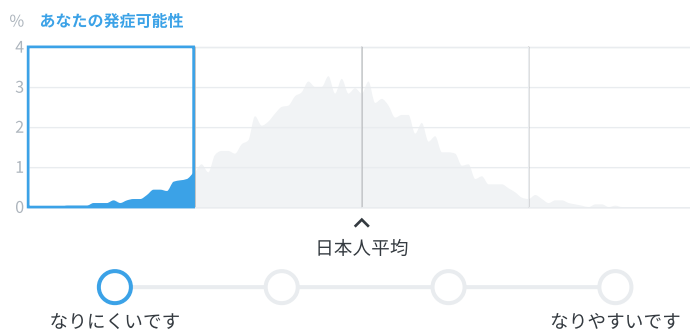
男性型脱毛症になる可能性



男性型脱毛症になる可能性は**低い**です。
頭皮を清潔にして酸素供給が円滑になるよう、頭皮マッサージをしてください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



男性型脱毛症になる可能性が**低い**グループです。

ニュースと生活情報

バランスの取れた食事

自分に適した摂取カロリーに合わせ、栄養素が満遍なく摂れるよう穀類や魚類・肉類、野菜、果物、乳製品といった5種類の食品群をバランスよく食べることをおすすめします。

負担にならない筋トレ

男性ホルモンが増加すると脱毛が進む恐れがあります。男性ホルモンを高める強度の高い筋トレは、遺伝的に脆弱な人にはおすすめしません。1週間に3回程度、適切な休みを取りながら運動するようにしましょう。

頭髪への刺激

強い紫外線とパーマやカラーリングは毛髪たんぱく質を弱くさせます。このような刺激が持続すると、毛髪の弾力が低下し、脱毛が進むおそれがあります。

根菜

根菜に豊富に含まれている繊維質は、脱毛を誘発するホルモン生成を減少させると考えられています。また、抗酸化物質は毛髪の成長を促すと言われています。

脱毛防止のために

頭皮を清潔に保つことは、脱毛予防の第一歩です。頭皮に汚れが蓄積したまましていると、酸素の供給が妨害され、脱毛が進行するおそれがあります。

脱毛を悪化させるウィッグ

ウィッグに含まれる化学物質と接着剤が頭皮に影響を与えて炎症を起こすおそれがあります。また、頭皮への酸素供給を遮断して症状を悪化させる危険性もあります。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**65個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

円形脱毛症

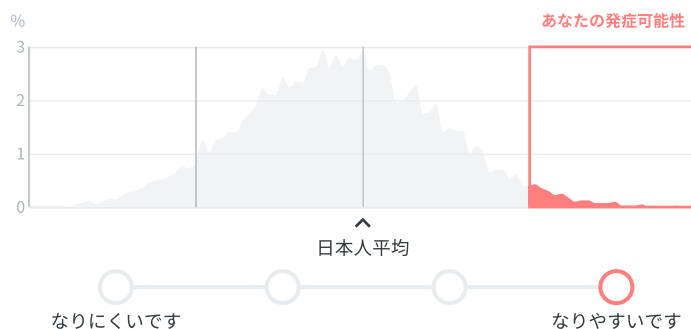
円形脱毛症になる可能性



円形脱毛症になる可能性が**高い**です。
ストレスをためない生活を心がけ、脱毛を予防してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



円形脱毛症になる可能性が**高い**グループです。

ニュースと生活情報

過剰な動物性脂肪を避ける

脂肪の多い赤身肉やウナギ、加工食品は適量を食べるようにしましょう。過剰な動物性脂肪は男性ホルモンによる脱毛を加速させるおそれがあります。

野菜

食事では、野菜を2種類以上食べるようにしましょう。円型脱毛症は、主に免疫の問題と言われているので、免疫力を高める抗酸化物質が豊富に含まれている野菜がおすすめです。

脱毛予防マッサージ

毎日の朝と夜に指先の丸い部分を使って頭皮を優しく刺激してみましょう。毛根の血液循環が円滑になり、健康な毛髪を保つことができると言われています。

シャンプー時の適切な水温

頭皮を濡らす時には温かいお湯(21~35℃)、泡を立てる時にはぬるま湯(15~21℃)、洗い流す時には水(10~15℃)が毛髪に健康にいいと言われています。

ストレス

ストレスが脱毛の直接的な原因とは考えられていませんが、気持ちが不安になると、毛包での皮脂分泌や男性ホルモンの分泌が進行し、脱毛が加速すると言われています。

脱毛防止のためのシャンプーの仕方

昼間に溜まった汚れを夜にシャンプーで洗い落とす習慣が大切です。頭皮をマッサージしながら、しっかりシャンプーをして頭皮が呼吸できるように汚れを落としましょう。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**32個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

筋持久力

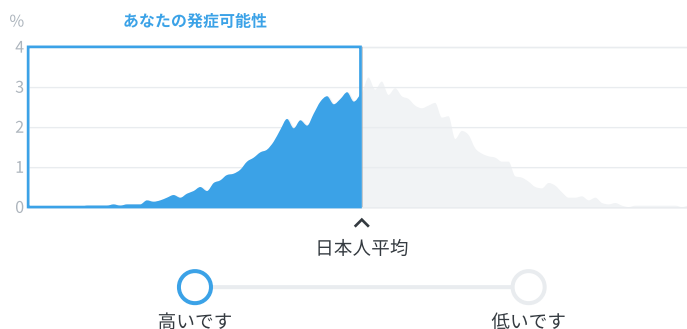
運動により筋持久力が向上する可能性



運動による筋持久力向上の可能性が**高い**です。
少しの運動で、より高い効果が現れます。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



運動による筋持久力向上の可能性が**高い**グループです。

ニュースと生活情報

筋持久力とは？

一定時間持続できる筋力もしくは運動能力のことを言います。同じ動作を繰り返す運動を長時間続けられるということは、筋持久力が強いと言えます。

反復トレーニング

運動による疲れが完全に回復するまで休憩を取り、その後再び最高強度の運動をすると酸素運動の効率性が高まり、持久力が向上します。

ミトコンドリア(Mitochondria)

遅筋にはミトコンドリアが多く存在しています。ミトコンドリアは細胞が使用するエネルギーを合成する細胞小器官で、エネルギー生産工場とも呼ばれています。

筋持久力の評価方法

最大筋力の3分の1程度の強度の力で特定の筋運動を何回繰り返せるかで筋持久力を測定し、有酸素性能力を評価します。

遅筋とは？

遅筋は筋持久力と関連があるとされ、血液を通じて十分な酸素の供給を受けている筋肉です。赤色筋繊維が多いため、赤い筋肉、つまり赤筋とも呼ばれています。

長距離ランナーVS短距離スプリンター

マラソンランナーのトレーニングメニューは、心肺持久力や筋持久力、スタミナ向上を目的としたものが多いです。一方、スプリンターの場合はスピードと瞬発力を高めることに重点を置いています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**4個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

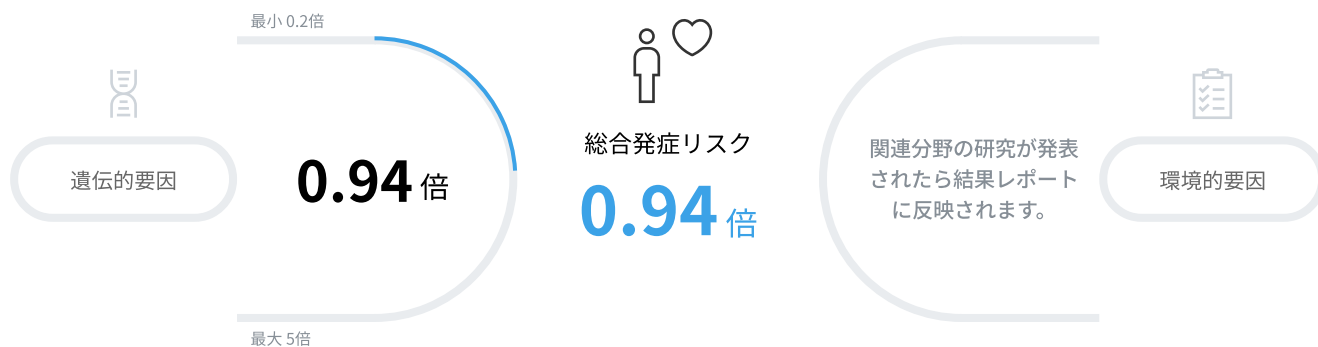
検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

運動後の心拍数回復

運動後の心拍数の回復力



運動後の心拍数回復が速いです。
自分に合う適度な運動をすることをおすすめします。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



運動後の心拍数回復が速いグループです。

ニュースと生活情報



運動後の心拍数はなぜ大事なのでしょう？

運動直後と2分後の心拍数を計ってみてください。健康な人は2分後に正常値の範囲に戻りますが、心拍数が高い場合は体力が落ちていると疑った方が良いでしょう。



心拍数の回復力

運動時に心臓が激しく動いているのは副交感神経の活性化が低下しているからです。そのため、運動後の心拍数の回復程度によって副交感神経の再活性化の状況が判断できると言われています。



回復-副交感神経の再活性化！

副交感神経は身体をリラックスさせる神経です。副交感神経の活性化が低下すると、興奮状態が持続し、ストレスが溜まり、病気にかかりやすくなります。



心拍数の測定方法

手首の脈に人差し指と中指を軽く当てて1分間脈拍数を測定します。健康な人の心拍数は50～70程度で、最大心拍数は170～180です。



効果的な運動強度

最大心拍数の60～70%程度での運動をおすすめします。これは呼吸が短くなり、汗が出て会話はできるが歌は歌えない程度の強度です。



整理運動

運動を終了するときは、徐々に強度を下げながら10分程度軽く動いて休憩をとってください。心臓への負担を減らし、運動の効果を高めると言われています。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**15個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。

0 点

100 点

84 点
信頼度：最高

検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

90歳以上まで生きる可能性

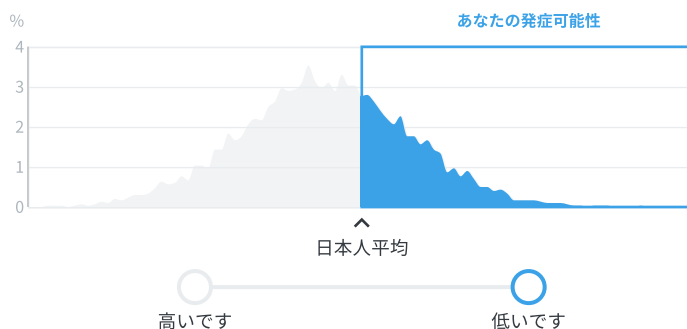
90歳以上まで生きる可能性



90歳以上まで長生きする可能性が**低い**遺伝子を持っていますね。
健康に長生きできるように努力してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



90歳以上まで長生きする可能性が**低い**タイプです。

ニュースと生活情報

ブルーゾーン(Blue Zone)

ブルーゾーンとは、住民の平均寿命が長い地域のことを言います。米国・カリフォルニア州のロマリンド、ギリシャのイカリア島、イタリアのサルデーニャ、コスタリカのニコヤ半島、日本の沖縄は、世界5大ブルーゾーンとして知られています。ブルーゾーンの住民は新鮮な食べ物を食べ、余裕があり、ストレスが低く、平均以上に運動をしているなどの共通点が見られます。

健康な食事

長生きには、正しい食習慣を身につけ、元気であることが最も大事です。新鮮な食材を使い、加工食品やインスタント食品を避ける努力が必要です。菓子類よりたんぱく質やミネラル、ビタミンが豊富な黒豆やクルミ、松の実、アーモンドのようなナッツ類をよく食べて、高脂肪食品の代わりに鮭のような不飽和脂肪酸が含まれている食品を食べることをおすすめします。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**5個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいいため、結果の信頼度が高いです。

テロメアの長さ

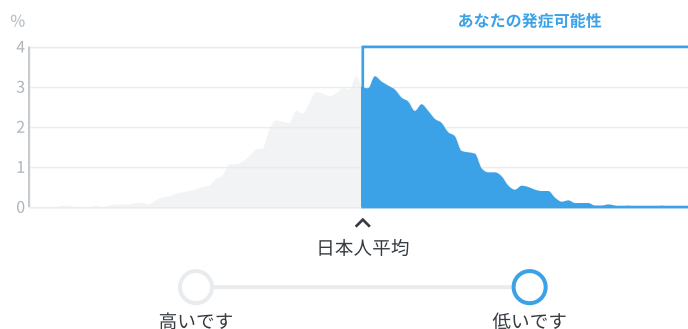
長寿の可能性



長寿の可能性が**低い**遺伝子を持っていますね。
健康に長生きできるように努力してください。

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



長寿の可能性が**低い**タイプです。

ニュースと生活情報

🔍 テロメアとは

染色体の末端にあるテロメアは、細胞が分裂を繰り返すたびに長さが短くなり、これが老化に関係していると考えられています。テロメアの長さは、老化現象を知る指標の一つで、寿命だけでなく、心血管疾患、代謝疾患のリスク度まで表すと言われています。テロメアは生活習慣、食事習慣に影響されるので、普段から規則正しい身体活動や食習慣の改善、ストレス管理が必要です。

🧑 テロメア・エフェクト

テロメアの長さは運動や食事などの生活習慣に影響を受けます。健康的な生活習慣を維持すると、テロメアが長くなり、老化を遅らせることができると考えられています。適切な体重を維持し、筋力トレーニングを適度に行うと、テロメアを伸長させる酵素であるテロメラーゼの働きが活発になり、老化を遅らせることができると言われています。ストレス管理も重要な要素の一つです。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で**10個**の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目へ与える影響は大きいです。研究を行った人口集団はアジア人と非アジア人が混ざっており、規模が大きいため、結果の信頼度が高いです。

乗り物酔い

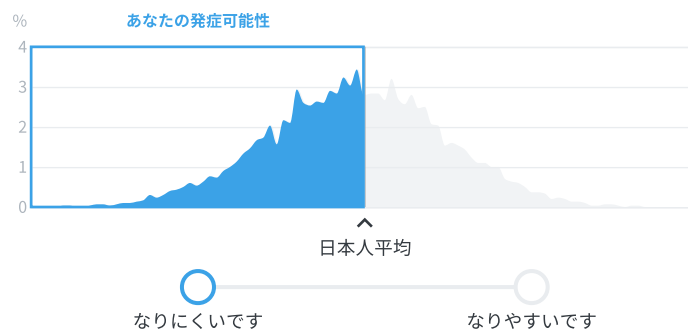
乗り物酔い



乗り物酔いしにくい遺伝子を持っていますね。
旅行が好きですか？

あなたが属するグループ

日本人平均 vs あなたの発症可能性



乗り物酔いしにくいタイプです。

ニュースと生活情報

乗り物酔いの予防方法

乗り物酔いとは体が揺れる時に現れるめまいや吐き気、嘔吐、頭痛などの症状を言います。体は動いていないのに、視野が動いた場合も酔いの症状が現れることがあります。車に乗っている時は背中を背もたれにつけてリラックスした状態にし、できるだけ遠いところを見るようにしましょう。また、窓を開けて換気もしましょう。車に乗る前または移動中には食べ物を摂らないことをおすすめします。

酔い止め薬を使用する際の注意事項

酔い止め薬は、液体、錠剤などのタイプがあります。酔い止め薬は1日に3回以上服用してはいけません。また、次の服用までの間隔を4時間以上あけることをおすすめしています。服用中の薬がある人や、乳幼児、妊婦、授乳中の人は、必ず医師または薬剤師と相談してから使用してください。

UP-To-Date, Cochrane Library

遺伝子情報

この項目で29個の遺伝子型が分析されました。

遺伝子信頼度

検査のために選別された遺伝子が該当項目をどの程度適切に表現するかを示した点数です。参考にした研究の人種、規模等を考慮してジェノプランが独自開発したアルゴリズムによって100点満点で換算しています。



検査された遺伝子が該当項目に与える影響は非常に大きいです。研究を行った人口集団がアジア人であり、規模が大きいため、結果の信頼度が非常に高いです。

会社紹介.



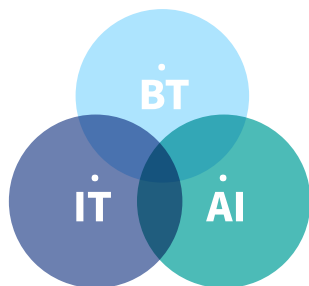
個人向け遺伝子検査会社、ジェノプラン

ジェノプランは、遺伝子分析を通じ、誰もが簡単に自分の遺伝的傾向を把握し、自分の暮らしをより豊かにできるサービスを行っています。



ISO9001・ISO27001認証

国際規格であるISO9001(品質マネジメントシステム)とISO27001 (情報セキュリティマネジメントシステム) の認証を取得しています。また、自動化システムとLIMS (Laboratory Information Management System)を導入することで、実験と分析過程におけるエラーを最小化しています。



BT・IT・AIの融合技術

バイオテクノロジー(BT)、情報技術(IT)、人工知能(AI)の専門家で構成されたR&Dチームがジェノプランのサービスをより価値のあるものにします。

460+

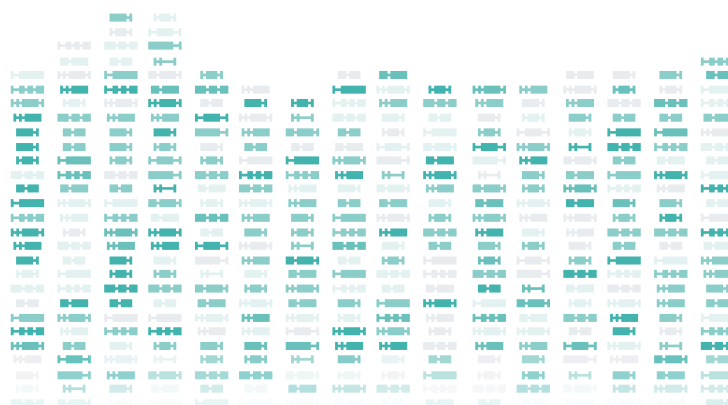
約70万の遺伝子変異分析、460+個の検査項目

最新のアジア人ゲノム約1万人分にもとづき、アジア人の解析に最適化されたAsian Screening Array(ASA) Chipを使用し、当社にて開発したアルゴリズムを用いることで、信頼性の高い分析結果を提供しています。

サービス案内.

ジェノプラン遺伝子分析サービスとは？

お客様の現在の健康状態は遺伝的要因と環境的要因、両者によってもたらされたものです。両親から受け継いだ遺伝的影響だけではなく、どのような環境で、どう暮らしたかにより、異なる健康状態が現れます。ジェノプラン遺伝子分析サービスは生まれつきの遺伝的リスクと生活習慣のリスクを総合的に把握して、疾病を予防するために作られたサービスです。



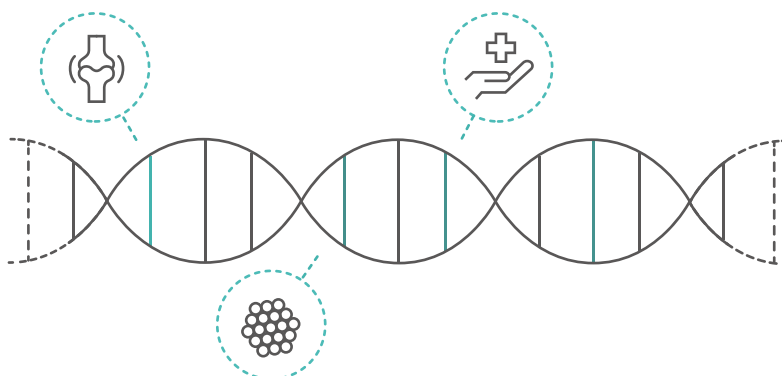
ジェノプランサービスのミッション

ミッション1

ジェノプランはお客様の遺伝子情報から特定項目のリスクと発症率を予測、生活習慣を把握して、個人向け健康情報を提供します。遺伝子分析サービスでお客様の健康管理をサポートします。

ミッション2

約70万個のSNPを分析できるマイクロアレイ(Microarray)を利用して、がん、疾患、体質関連の合計460個以上の項目に対する結果を提供します。日本人を含むアジア人に最も適合する遺伝子を選定しているため、より正確な検査結果を提供することができます。また、更に信頼度の高い情報を提供するために、日々研究を続けています。



アップデートのご案内

アップデート1

ジェノプランの遺伝子分析結果は、最新の研究結果と統計結果を基にして更新されることがあります。

アップデート2

各項目のリスクに関する遺伝子についての研究は継続中であり、新しい研究結果によって分析される遺伝子の項目が追加されることがあります。



注意事項

注意事項1

ジェノプランの遺伝子分析サービスは現在の疾病の状態を診断する検査ではなく、分析した遺伝子の遺伝的特性を示すものであり、現在の健康状態とは異なる結果になることがあります。

注意事項2

ジェノプランの遺伝子分析結果は医学目的として利用できません。正確な診断は医師又は専門の機関にご相談下さい。



この報告書で分かること

1. 遺伝的特性に基づいた健康リスク
2. 現在の生活習慣に基づいた健康リスク
3. 遺伝的要因と環境的要因を考慮した健康リスク
4. 分析マーカーとして使用された遺伝子の信頼度
5. 分析マーカーとして使用された遺伝子が該当項目に与える影響力



この報告書では分からないこと

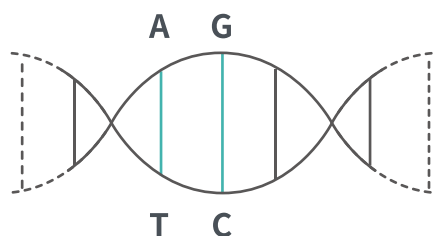
1. 医学的疾患の診断
2. 現在の健康状態
3. 法医学的根拠

用語辞典.

DNA

Deoxyribonucleic Acid

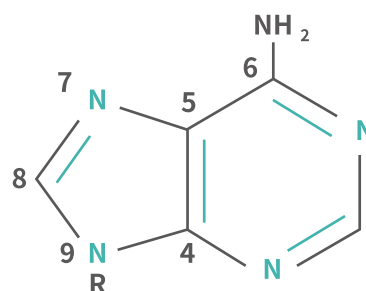
DNAは4つの塩基で構成されており、2本の長い鎖が絡み合ったような二重らせん構造をしています。塩基の組み合わせと順番によって様々なタンパク質が作られます。



塩基

Nucleobase

塩基はDNAを構成する成分です。構成塩基はアデニン、チミン、グアニン、シトシンであり、略字のA, T, G, Cで表現します。AはTと、GはCと対を成すことで、2本のDNAは二重らせん構造をとっています。人体を構成するタンパク質の最小単位であるアミノ酸は、DNA3塩基の配列を基に生成されます。



Adenine

遺伝子

Gene

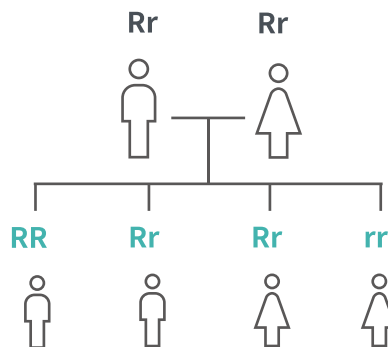
遺伝子とはDNAの一部で、個人の固有情報を保有しています。肌色や血液型など身体的特徴として現われ、親から子孫に遺伝することもあります。全体遺伝子のうち1~2%だけが人体を構成する情報を保有していると知られています。



遺伝子型

Genotype

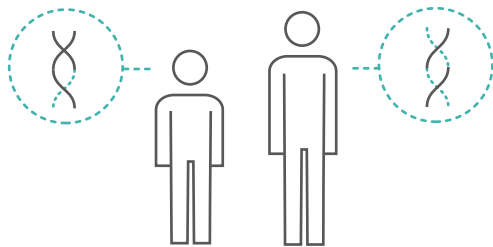
生物がもっている遺伝子の基本構成のことをいいます。これに対して、遺伝子の情報に基づいて外面に現れた形質(目の色や耳の形など)を表現型と呼びます。表現型は遺伝子と環境との相互作用により決定されます。遺伝子型が同じであっても、表現型は常に同じとは限らず、遺伝子型が異なっても表現型が同じこともあります。



遺伝子変異

Genetic Variation

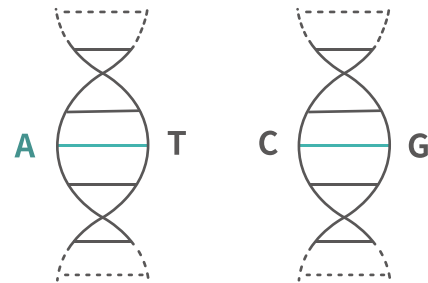
様々な原因によって遺伝子を構成する塩基配列が変わることを意味します。変異が起きた遺伝子は身体の機能や外見に影響を与えることがありますが、逆に全く影響を与えないこともあります。



SNP

Single Nucleotide Polymorphism 一塩基多型

遺伝子の特定位置に存在する塩基のひとつが変わっていることを意味します。ある人は特定部位にAを持っている反面、別の人はGを持っていたりします。このような差により遺伝子の機能はもちろん、個々人の外見や特定の疾病に対する危険度が変化します。



発症率

Incidence Rate

ある疾患が特定の地域において一定期間の間に発生した程度を意味します。調査対象となった人口に対して疾患が現れる人口の比率で計算されます。該当疾病に罹患する確率または危険度を測定する際に用いられます。



遺伝子信頼度

Genetic Credibility

検査のために選別された遺伝子が該当する分析項目にどの程度の影響を与えるかを表した点数です。参考にした研究の人種、規模などを考慮して当社が独自開発したアルゴリズムにより100点満点方式で換算しています。



FAQ.

Question

遺伝子は何故、重要なのですか？

Answer

遺伝子の情報が保存されているDNAは膨大な量の生体情報を秘めています。ヒトのDNAはA, C, G, T 4つの塩基の組み合わせで構成されており、その数は何と30億対に至ります。これは24年分の新聞の活字を全て足した量と同じです。

人々間の遺伝的な違いは約0.1%程度で非常に小さな違いに見えますが、これによって肌色、身長、体重などの身体的な特徴だけではなく、性格や病気の発症リスクに影響を与えるほど重要です。

Question

ジェノプランの遺伝子分析の正確性はどの程度なのでしょう？

Answer

ジェノプランはアジア人の遺伝子型を考慮し、各項目のSNPを選定しているため、全人種を対象にSNPを選定した他の遺伝子解析会社よりも正確な遺伝子検査結果を提供することができます。

世界的に検証されたイルミナ社のDNA Microarrayを活用し、主にアジア人に特徴的な70万個のSNPを分析しています。また、分析の全過程がLIMS(Laboratory Information Management System)を通じて追跡管理されており、高い品質と信頼性が保証されています。

Question

遺伝子分析サービスの科学的根拠を教えてください

Answer

ジェノプランは世界中の優秀な研究所や大学等で発表された論文をもとに分析サービスに活用される遺伝子を選別します。また、検査の精度を上げるためにアジア人を対象にした研究結果を優先的に参考にしています。

毎年追加される膨大な量の新しい研究結果は継続的なアップデートを通じ、結果レポートに反映されます。

Question

現在、身体的な問題は特にないのですがサービスを受ける意味がありますか？

Answer

はい、意味があります。

個人の遺伝的な特性を把握して疾病を予測するものだからです。生まれつきの遺伝子型に基づいた、最も適合する食事と運動方法を提案しますので、是非一緒に健康的な生活を目指しましょう。

Question

健康診断との違いは何ですか？

Answer

健康診断は現在の健康状態に対する医学的な評価ですが、ジェノプランの遺伝子分析サービスは科学的、臨床的研究結果に基づく予測サービスです。

普段の生活習慣を改善したり、疾病予防の為に参考資料として活用することが望まれます。

Question

遺伝子検査は受けるタイミングで結果が変わることは無いのでしょうか？

Answer

遺伝子検査の結果は変わりませんが、検査項目についての研究は継続中であり、新たな遺伝子が発見されたり、既に検査した遺伝子の新たな機能が発見され、解析結果が増える可能性があります。

アップデート情報に関する詳細及び結果については、そのタイミングで別途ご案内します。

Question

検査結果である遺伝子情報と個人情報はどうのように管理されますか？

Answer

全てのお客様の遺伝子情報は個人情報保護法に従い、暗号化、匿名化処理され厳重に管理しています。特に個人識別情報は二重のセキュリティ処理を施し、遺伝子情報と個人情報が漏洩する危険性を最小限に抑えています。

分析後の残量DNAはお客様の同意の下で匿名化プロセスを経て、医学的研究とサービス向上のために活用されます。同意を頂けない場合は直ちに廃棄いたします。

Question

ジェノプランのサービスについてもっと知りたいです

Answer

より詳しい内容は www.genoplan.com ホームページからお問い合わせください。

分析結果保証書

固有検体番号 BJAH-OIPS-RQVZ
検体 唾液
分析方法 SNP Genotyping

分析結果に関するご案内

本検査はmicroarray法を用いて、お客様の疾患リスクや体質の傾向に関する遺伝子型(SNP)を判別する検査です。全工程を自社の遺伝子分析研究所で実施し、徹底的な品質管理を実現しています。抽出されたDNAの品質および解析結果の精度確認、検査結果レポートの精査を行っており、全工程において問題がないことを保証いたします。

	Passed	Failed
QC Result		

注意事項

ジェノプランの遺伝子分析サービスは現在の疾病の状態を診断する検査ではなく、分析した遺伝子の遺伝的特性を示すものであり、現在の健康状態とは異なる結果になることがあります。ジェノプランの遺伝子分析結果は医学目的として利用できません。正確な診断は医師又は専門の機関にご相談下さい。

検査責任者

Supervisor Naoki Kojima 	Experimental Supervisor Eto Shinya, Ph.D. 	DNA Analyst Sakaguchi Mari 坂口 真理
---	--	--

検査室情報

遺伝子分析研究所 (ジェノプランジャパン株式会社)
福岡市西区九大新町4-1 福岡市産学連携交流センター209号室

