

1 ホルモン全体のサマリー

まず最初に見るページです



Lab ID 250920001
Extnd ID PAT-10009
Ext ID 25092-0001
Test Patient
Sex: Female - 45yrs - 01-Jan-80
123 Home Street, Test Suburb Vic 3125
RECEIVED 01-Apr-25

EndoMAP
Specimen type - Urine, Dried
Collected 01-Mar-25 07:50am, 12:20pm, 04:40pm, 06:40pm

SERVICE	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
Estradiol (E2)	0.87		(0.60-1.80)	ug/gCR
Progesterone (serum equivalent)	0.20	L	(1.46-17.00)	ng/mL
Testosterone	3.81		(0.95-4.20)	ug/gCR

POINT! 女性・男性ホルモンのバランスをまず確認します。ホルモンの「量」が過剰かどうかわかります。

ここを見る! この3つをチェック!
・エストラジオール (E2)
・プロゲステロン
・テストステロン

ここ重要! プロゲステロンが低いですね。PMS・不眠・神経の低下・不安感などに関係することがあります。



アドバイスのヒント
エストロゲンのバランスをグラフで一目でわかります。赤 (E1) が多いと、炎症や不調につながりやすくなります。

2 エストロゲンの代謝と解毒 (とても重要なページ!)

ホルモンが「どう代謝されているか」を詳しく評価します

PRIMARY ESTROGENS	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
Estradiol (E2)	0.87		(0.60-1.80)	ug/gCR
Estrone (E1)	2.61		(2.10-5.50)	ug/gCR
Estriol (E3)	0.73		(0.70-2.10)	ug/gCR
Estrogen Quotient - E3/(E2+E1)	0.21	L	(+0.25)	ratio

ESTROGEN METABOLISM - Phase 1 (Hydroxylation)	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
2-OH Estradiol	1.30	H	(0.20-0.75)	ug/gCR
2-OH Estrone	3.25	H	(0.60-2.00)	ug/gCR
4-OH Estradiol	0.13		(0.08-0.20)	ug/gCR
4-OH Estrone	0.20		(0.17-0.47)	ug/gCR
16-OH Estrone	0.36		(0.30-1.10)	ug/gCR
2-OH(E1+E2)/16-OHE1	12.64	H	(1.20-5.60)	ratio

ESTROGEN METABOLISM - Phase 2 (Methylation)	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
2-MeOH Estradiol	0.12	H	(0.00-0.10)	ug/gCR
2-MeOH Estrone	0.77	H	(0.20-0.75)	ug/gCR
4-MeOH Estradiol	0.07	H	(+0.05)	ug/gCR
4-MeOH Estrone	0.03		(+0.05)	ug/gCR
2-MeOH E1/2-OH E1	0.24		(0.16-0.45)	ratio
4-MeOH E2/4-OH E2	0.54	H	(0.05-0.35)	ratio
4-MeOH E1/4-OH E1	0.15		(0.05-0.18)	ratio

POINT! エストロゲンには代謝の経路が2つあります。

ここを見る! 2-OHの経路がしっかり使われているかをチェック! 数値が高いほど安全に代謝される傾向があります。

ここ重要! メチル化 (解毒) が十分に働いていない可能性があります。

この結果が意味すること
エストロゲンが安全に代謝されず、体内に長くとどまりやすい状態です。乳がん・子宮内腺症・PMS・頭痛・肌トラブルなどのリスクに関係します。

ナチュロバスの視点
肝臓の解毒力・腸内環境・ストレス・栄養状態 (B6、マグネシウム、葉酸、B12など) を整えることが優先課題です。

3 環境ホルモン・重金属・プロゲステロン・男性ホルモン

体に負担をかける要因と、他のホルモンバランスを確認します

ENDOCRINE DISRUPTORS	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
Bisphenol A (BPA)	2.00		(+4.00)	ug/gCR
Polyfluoroalkyl Substances (PFAS)	0.40		(+0.70)	ug/gCR
Perfluorooctanoic Acid (PFOA)	0.00		(+0.10)	ug/gCR
Perfluorooctane Sulphonic Acid (PFOS)	0.00		(+0.60)	ng/g

重金属	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
Arsenic	32.00	H	(+26.50)	ug/gCR
Mercury	29.0	H	(+17.8)	ug/gCR
Cadmium	0.50		(+0.60)	ug/gCR
Lead	3.80		(+38.60)	ug/gCR
Aluminium	1.90		(+14.00)	ug/gCR

PROGESTERONE METABOLISM (一部抜粋)	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
Pregnanediol	1000		(400-1450)	ug/gCR
Allopregnanolone	12.66		(2.10-15.00)	ug/gCR
3a-Dihydroprogesterone	2.85	H	(0.50-2.50)	ug/gCR
Pregnanediol/Estradiol	1149		(500-1500)	ratio

PRIMARY ANDROGENS (一部抜粋)	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
DHEA	91.37		(15.00-135.00)	ug/gCR
Testosterone	3.81		(0.95-4.20)	ug/gCR
Epi-Testosterone	7.28	H	(1.90-4.00)	ug/gCR
DHT	1.65	H	(0.25-1.60)	ug/gCR

ナチュロバスの視点
環境負荷の軽減 (プラスチック、フッ素加工、魚の水銀などの見直し) と、肝臓・腎臓の解毒力サポートが必要です。

4 ビタミン・ミトコンドリア・有機酸・酸化ストレスなど

体質や栄養状態、神経・代謝のサポートが必要な部分を詳しく

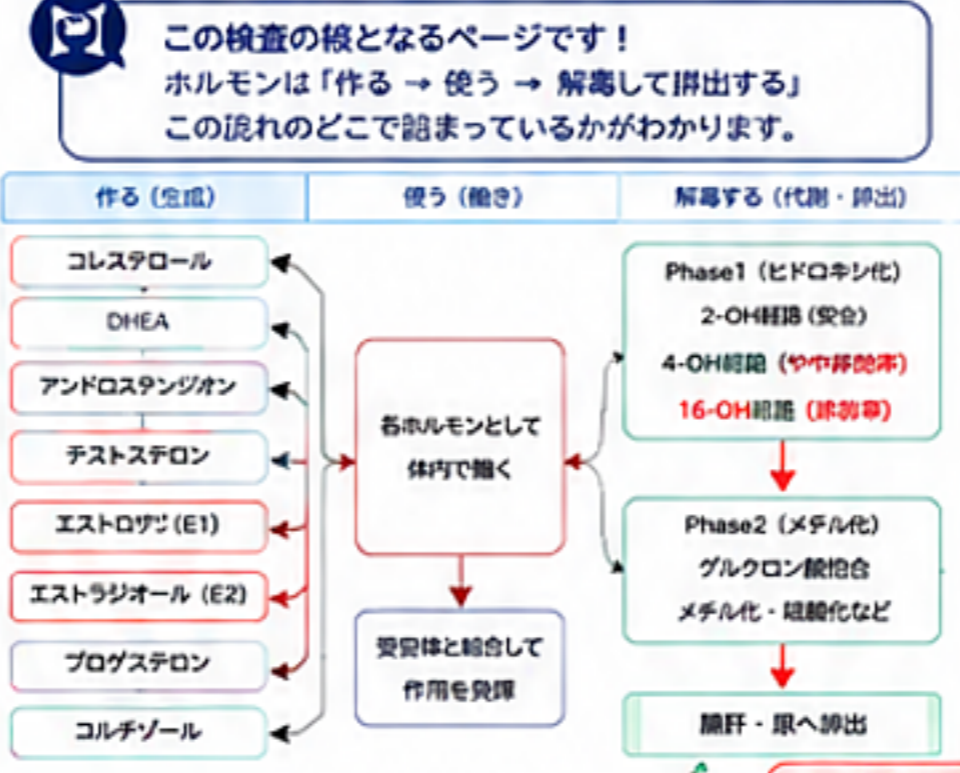
Nutritional Organic Acids (一部抜粋)	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
Xanthurenic Acid	2.50	H	(+0.96)	mmol/molCR
β-Hydroxyisovaleric Acid	39.0	H	(+29.0)	mmol/molCR
Methylmalonic Acid	2.6	H	(+1.9)	mmol/molCR
Kynurenic Acid	5.6	H	(+2.2)	mmol/molCR
Quinolinic Acid	10.0	H	(+9.1)	mmol/molCR

Other Organic Acids (一部抜粋)	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
8-OH-deoxyguanosine	3.10	H	(+2.70)	mmol/molCR
Indoleacetic Acid	13.30	H	(+11.00)	mmol/molCR

ナチュロバスの視点
・ビタミンB群 (特にB6、B12、葉酸) の補充を検討
・腸内環境を整える食事、プロバイオティクス、食物繊維
・抗酸化物質 (ビタミンC、E、ポリフェノール) を増やす

5 ホルモン代謝マップ (最も重要なページ!)

ホルモンが「作られて、使われ、解毒される流れ」を図で確認!

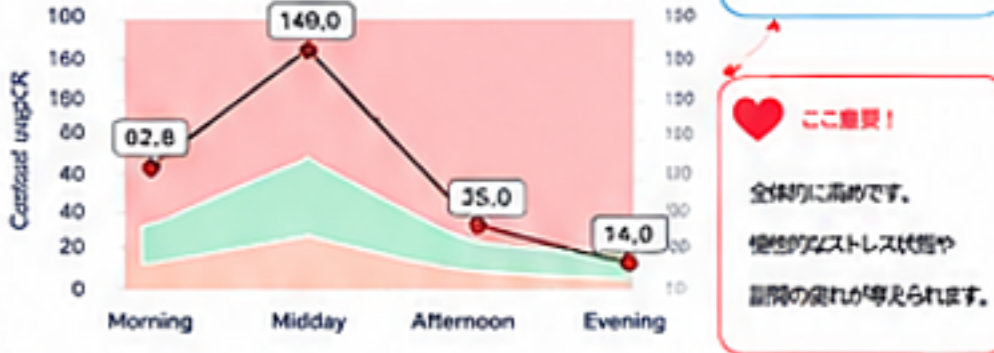


重要! 代謝の流れのスムーズさによって、ホルモンのバランスは変化し、不調が起こりやすくなります。

6 コルチゾールの日内変動・メラトニン (睡眠ホルモン)

ストレス状態や睡眠の質を評価するページです

Adrenal Function - Free Cortisol	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
Cortisol, Morning	62.80	H	(10.00-45.00)	ug/gCR
Cortisol, Midday	149.00	H	(20.00-80.00)	ug/gCR
Cortisol, Afternoon	35.00	H	(6.00-25.00)	ug/gCR
Cortisol, Evening	14.00	H	(2.00-10.00)	ug/gCR



メラトニン (睡眠ホルモン)	RESULT	H/L	REFERENCE	UNITS
6-Sulphatoxymelatonin	23.0	L	(30.0-85.0)	ug/gCR

ナチュロバスの視点
ストレスマネジメント+十分な睡眠・血糖バランスの安定・リラックスする時間を意識的につくるのが大切です。

7 症状アンケートとホルモンパターンの照合

あなたの症状と検査結果を照らし合わせます

よくある症状のチェックリスト (一部)	あなたの回答	関連する可能性のあるホルモン
PMS・イライラ感	✓	・エストロゲン低下・プロゲステロン低下
生理痛・頭痛	✓	・エストロゲン代謝の滞り
疲れやすい	✓	・コルチゾール高値・ミトコンドリア機能低下
不眠・途中で覚める	✓	・メラトニン低下・コルチゾール高値
肌荒れ・ニキビ	✓	・アンドロゲン・エストロゲン代謝
むくみ・体重増加	✓	・エストロゲン代謝・甲状腺
不安・落ち込み	✓	・プロゲステロン低下・炎症・腸内環境
集中力の低下	✓	・ビタミンB不足・ストレス

POINT! 症状は「体からのサイン」です。検査結果と一緒にすることで、原因がはっきりしてきます。

8 検査結果の解説と臨床的なコメント

全体のまとめと、あなたの結果のポイント

POINT! あなたの結果のまとめ
・プロゲステロンが低下しています。
・エストロゲンの代謝 (2-OH・メチル化) がやや不足しています。
・コルチゾールが高く、慢性的なストレスの影響が見られます。
・メラトニンが低く、睡眠の質の低下が考えられます。
・環境ホルモン (ヒ素・水銀) の高値がやみられます。

ナチュロバスの視点
肝臓・腸・副腎・神経のバランスが崩れやすい状態です。まずは「解毒力のサポート」と「ストレスの軽減」を優先しましょう。

ホルモンバランスに影響する主な要因

ストレス | 睡眠不足 | 食生活の乱れ | 環境負荷 | 腸内環境 | 栄養不足

重要! ホルモンは「生活習慣・食事・環境」の影響を強く受けます。体の声を聞き、今日からできることを一つずつ始めましょう!

9 あなたの結果から分かる改善ポイントとアドバイス

何をすればよいか明確になるページです

- まず優先すること** 肝臓の解毒力を高め、エストロゲンの代謝をサポートすること。ストレスケアと睡眠の質の改善を最優先に!
- 食事のポイント** ・野菜 (ブロッコリー、ケール、キャベツなど) を意識的に摂取
・抗酸化物質: アスパラガス、ブルーベリー、トマト
・良質なたんぱく質と良質な脂肪をしっかりとる
- 生活習慣** ・毎日7-8時間の睡眠を確保する
・朝日を浴びて体内時計をリセット
・軽い運動 (ウォーキング、ヨガなど) を習慣に
- 腸内環境** ・発酵食品・食物繊維をしっかりとる
・プロバイオティクス・プレバイオティクスを活用
- 肝臓サポート** ・ブロッコリースプラウト・アーティチョーク・クマドリック
・十分な水分・良質なビーツ・C (リボソームなど)
- 睡眠サポート** ・寝る前のスマホを控える・暗く静かな環境づくり
・マグネシウム・グリシン・トリプトファンを検討
- サプリメントのヒント** ・マルチビタミンB (B6)・マグネシウム
・ビタミンC・亜鉛・セレン
・オメガ3・プロバイオティクス・肝臓サポートサプリ

あなたの体は、変わる力を持っています! 一緒に、ホルモンバランスの整った毎日を目指しましょう!