

唾液検査キットの使い方

まず、キットが届いたら内容を確認してください。

中に入っているのは検査申込用紙、検査手順の説明書、バイアルの入ったジプロックバッグ、唾液を取るバイアルが4本から6本、です。他のものが入っている場合もありますが必要ありません。

1.検査日をざっくりと決めます。

まず、Fedex で何曜日に出せば、何曜日に届くかを確認してください。

これは Fedex にアカウントがなくても

検体の受付は月曜日から金曜日です。

到着日が土日やアメリカの休日にぶつからないように気を付けてください。

アメリカの休日は

1月1日

1月の第三月曜日、

2月の第三月曜日

5月の最終月曜日

6月19日

7月4日

9月第一月曜日

10月第2月曜日

11月11日

11月第四木曜日

12月25日～1月1日

日曜日の場合は翌日の月曜日が振り替えでお休みです。

検査する項目が唾液コルチゾルと DHEA だけの場合は検査はいつでも可能です。

テストステロン、エストロゲン、プロゲステロンなどの性ホルモンも調べる場合は

生理のある女性は生理の周期が 28 日型の場合は生理が始まった日を第一日目として 19-21 日目の 3 日間のどれかで検査してください。月経周期が不順の場合は次に始まる予定の 5 日前にしてください。

もし、間違えると結果が正確でなくなりますので注意してください。

2. ホルモン剤を使っている人（使っていない人は読む必要はありません）

飲み薬や塗り薬ホルモンを使っている人は指示された通り使ってください。夜の投与は朝、唾液を集める 12 時間以上前にしてください。例えば朝 8 時に唾液を集めるなら、夜 8 時よりあえに使ってください。

もし、プロゲステロンを飲んでいる人は夜寝る直前に飲んでください。

唾液を集める前の 2 日間は、塗り薬のホルモン剤を素手でつけるのは止めてください。手袋を使用してください。

顔や唇や首にホルモンを塗るのは止めてください。シーツ、枕カバー、ハンドタオルは集める前の夜は選択したばかりのものにしてください。トイレの表面に触るのもやめてください。表面にホルモンが付いているかもしれません。

DHEA のトローチや舌下投与をいしている場合、検査の 36 時間前からは舌下の DHEA は使わないでください。

7/Keto DHEA

を使っている人は唾液採取の前 3 日間は使わないでください。普通の DHEA も使わないでください。

グルココルチコイド、ハイドロコルチゾン、プレドニゾンなどのステロイドを使っている人は主治医の先生に何時に使ったらいいかを聞いてください。

3.

抗加齢やしわ取りの顔のクリームは 3 日間は使わないでください。それらにはホルモンが入っている可能性があります。

1 日 6 回、コルチゾルを測る場合は、最初の 3 回が終わるまで、水以外は飲み食いしないでください。また、歯磨きもしないでください。その後も、検査前の 2 時間は水以外は飲まず、歯磨きをしないでください。出血するなど、検査が不正確になる可能性があります。

4. あらかじめチューブに名前を書いておきます。

①最初の目が覚めて5分以内にとり始めてください。手を石鹼と水で洗い、きれいなタオルで手を拭き、口を水でゆすぎます

②口の中に唾を貯め、容器に移します。泡を含めずに半分は唾液を入れてください。できるだけ5分以内に集めてください。終わったらふたを閉めます。

好きな食べ物の匂いを嗅いだり、舌を抑えると唾液が出やすくなります

③チューブに名前、日時、を書いてください。ジブロックの袋に入れます。

④同様にして、唾液を集めます。最初の3回が終わるまで、水以外は飲み食いしないでください。また、歯磨きもしないでください。その後も、検査前の2時間は水以外は飲まず、歯磨きをしないでください。出血するなど、検査が不正確になる可能性があります。

5.検査申込書に全ての情報を記載します。

プラスチックのキットの箱に唾液の入ったチューブ、と検査申込書を入れ、ふたを閉めます。24時間以内に発送しない場合は冷凍してください。

唾液は長時間、安定しているので、発送日はそれほど気にしなくてよいですが、クリスマスは長期休暇になる可能性があるので避けてください。

もし、失敗した場合も気にする必要はありません。水でチューブを洗い自然乾燥させてください。石鹼や洗剤は使わないでください。

でも輸送の時に冷えている必要はないです。