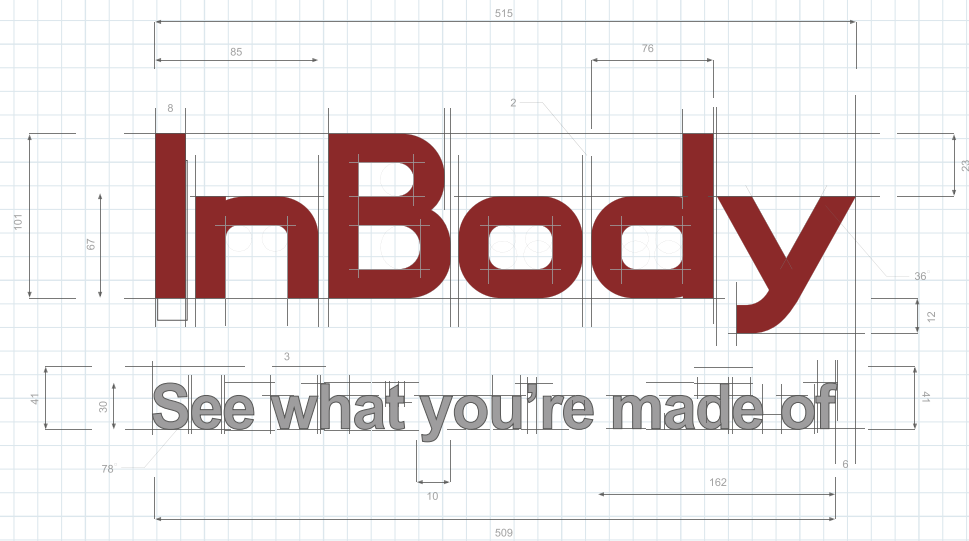


InBody
See what you're made of



InBody測定は、体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。InBody Dialは手軽で正確に骨格筋量・体脂肪量の変化が把握でき、この情報は食習慣・活動量など生活習慣の改善や各種運動の効果を確認するための重要な情報になります。

企画・制作

株式会社インボディ・ジャパン

〒136-0071 東京都江東区亀戸1-28-6 タニビル Website:<https://www.inbody.co.jp>
InBody Dialに関するお問い合わせは(フリーアクセス:0120-900-369[営業時間9:00~18:00平日のみ])までご連絡ください。

本書の内容の一部または全てを無断でコピーしたり、他の媒体(磁気、電気、写真等の如何を問わず)や他システムに転用したりすることを禁じます。

生活習慣の「良い」・「悪い」は
体成分の変化に表れます。



まずは測定結果を知ることから始めてみませんか?

サルコペニア(筋肉減少症)とは？

骨格筋量は加齢によって減少します

加齢や栄養不良によって筋力や骨格筋量が低下する状態をサルコペニア(Sarcopenia)と言います。若年者は骨格筋の合成と分解の均衡が取れており、骨格筋量が維持・増加しやすいですが、高齢者は骨格筋の分解が合成を上回るので、加齢に伴ってサルコペニアになりやすくなります。



同じ摂取量や運動量でも高齢の人は、若い人に比べて骨格筋量を増やすことが難しくなります。そのため、1歳でも若い時に貯筋(筋肉を貯える)することが重要です。

十分な骨格筋量は健康な生活を支えます

サルコペニアは、様々な疾患や負傷のリスクと関連していることが報告されています。

免疫力の低下

病気にかかりやすく、回復も遅いです。



嚥下機能の低下

食事摂取量が減ると更に骨格筋量が低下します。



膝関節炎・ヘルニア

特に下半身と体幹の骨格筋量が重要です。



認知機能の低下

高齢者のサルコペニアは、認知能力を低下させます。



するよくある質問

Q4 正確な身長が分かりませんが、適当に入力しても大丈夫ですか？

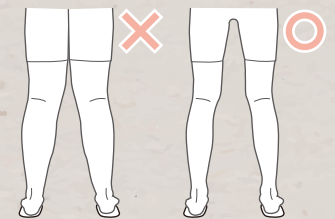
A. 身長は測定値に影響を及ぼすため、正確に入力する必要があります。身長は伝導体の長さとして使用されるので、実際の身長と入力した身長の差が大きくなるほど、算出される体成分の誤差も大きくなります。※体組成を正確に測定するためには、身長だけでなく体重も正確な値が必要です。余分な重さは体脂肪量として反映されるので、体重測定時はできるだけ軽装で測定してください。

Q5. 測定結果がおかしいです。毎回少し差が出ますが正しい結果ですか？

A. 新陳代謝によって体内の水分は常に循環するので、InBodyで連続測定しても0.1kg程度の僅かな差が出ることがあります。しかし、殆どの方は測定中に動いたり、しゃべったり、測定姿勢を正しくしなかったことで発生する誤差であり、測定時に注意事項を守って正しい姿勢を維持すれば、測定時点の最も正確な体組成の結果が得られます。また、手足が乾燥している場合は測定エラーが起きることがありますので、その際は電極に接する部位(特に足の裏)を十分に濡らしてから測定してください。

Q6. どうしても太ももがくっついてしまっていますが、結果に影響はありませんか？

A. 太ももがくっついたり、腕が体に接したりすると、各部位を流れる電流の流れが変わるため、結果に影響を及ぼします。どうしても太ももがくっついてしまう場合は、太ももの間に電気の流れないものを挟んで測定してください。



Q1. 各項目の標準値・標準範囲はどのように決まりますか？

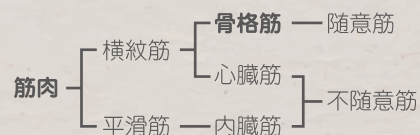
A. InBody が提供する標準は理想値 (Ideal Value) を意味します。つまり、ある集団の統計から求めた平均値と比べて多い少ないではなく、人種・年齢・体型に関係せずに体成分の均衡を維持するための、標準体重を基準に持つべき理想的な量を意味します。例えば、血圧を測定するときに年齢別の平均値を基準に高血圧・低血圧を評価しないことと同じです。

Q2. InBody Dial と他の家庭用の体組成計で体脂肪率が違うのはなぜですか？

A. 一般的な体組成計は測定時に必ず年齢・性別を入力し、そうしないと測定ができません。なぜなら、年齢・性別から推定される体組成の傾向が実際の結果にも反映されるためです。つまり、ある方がいくら頑張っても今の体組成を維持しても、加齢に伴って体脂肪率は高くなってしまい、筋肉の多い高齢者や女性、または筋肉量の少ない若者や男性では誤差が大きくなる恐れがあります。しかし、InBody Dial は体成分の算出に身長・体重・実測したインピーダンスのみを使用するので、両機器間で差が出る場合があります。

Q3. 筋肉量と骨格筋量は何が違うのですか？

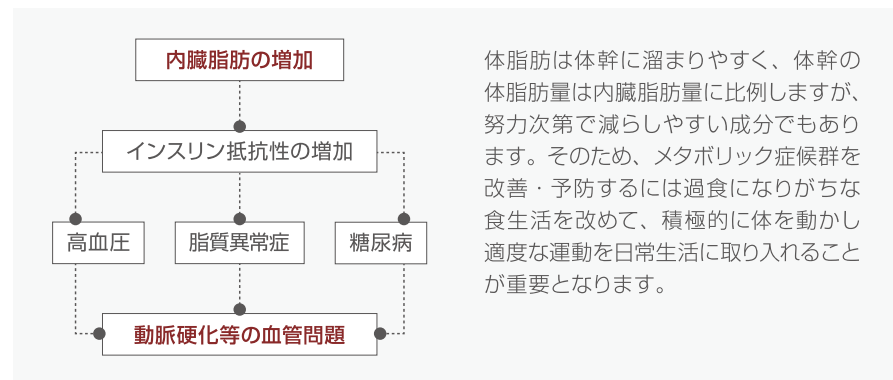
A. InBody Dial が測定する骨格筋量は、自分の意思で動かせる随意筋のみを意味しており、筋肉量の中に含まれます。筋肉量は骨格筋や心臓筋・内臓筋などを全て含む総量を意味するため、同じ筋肉でも概念が異なります。



メタボリック症候群とは？

体脂肪量は腹部を中心に溜まりやすいです

メタボリック症候群は内臓脂肪症候群とも呼ばれます。つまり、内臓脂肪が蓄積することによって高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病が重なった状態を示します。体脂肪は体に予備のエネルギーを保存しますが、多過ぎると糖尿病等の原因となり、動脈硬化を引き起こします。



体脂肪は体幹に溜まりやすく、体幹の体脂肪量は内臓脂肪量に比例しますが、努力次第で減らしやすい成分でもあります。そのため、メタボリック症候群を改善・予防するには過食になりがちな食生活を改めて、積極的に体を動かし適度な運動を日常生活に取り入れることが重要となります。

適切な体脂肪量は健康な生活を支えます

体脂肪が多いと健康に良くありませんが、極端に少なすぎることも望ましくありません。適切な量を維持することが健康を保つうえで重要になります。

肥満が原因で起こる病気・症状



- ・生活習慣病
- ・関節の負担
- ・睡眠無呼吸症

痩せ過ぎが原因で起こる病気・症状



- ・体温や免疫力の低下
- ・骨粗鬆症のリスク増加
- ・女性の場合、ホルモン分泌に悪影響

.....
予防するには、先ず体組成を正確に評価する必要があります

測定前の注意事項

注意事項を守ることにより正確に測定することができます

心臓ペースメーカーを装着されている方は測定できません

心臓ペースメーカーのような植え込み型医療機器を装着されている方は、測定しないでください。測定中に微弱な電流が体内に流れるため、装置の故障、生命の危機に繋がる恐れがあります。

お風呂やシャワー、運動の前に測定しましょう

入浴や運動によって発汗したり、血流が変化したりすると、体成分が一時的に変化する可能性があります。測定時は身体を安静な状態にしてから測定してください。

トイレを済ませた後に測定しましょう

膀胱内や腸内の残余物は体重に影響して体脂肪として見なされるため、測定結果が不正確になる可能性があります。測定前はトイレを済ませてから測定してください。

空腹状態で測定することが理想です

胃腸内の物は体脂肪として見なされません。測定結果の精度を上げるためには食前に、食後の場合は胃腸の動きが落ち着く2時間程経過してから測定してください。

その他項目

その他項目は体成分を2次解釈したものであり、参考値となります。

内臓脂肪レベル

内臓脂肪レベルは、腹部の内臓脂肪を1から20までレベルで表示したものです。体脂肪率が高く、内臓脂肪レベルが10以上の場合は、内臓脂肪型肥満として注意が必要です。

内臓脂肪「レベル」とは？

CTスキャンで、おへその位置で体を輪切りにした時の内臓脂肪断面積10cm²を1レベルに置き換えて表示したものです。

例：内臓脂肪断面積が100cm²の場合、内臓脂肪レベルは10レベルに相応します。
※上限が20レベルのため、実際は200cm²を超えても20レベルになります。

内臓脂肪型肥満とは？

肥満は主に皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分かれます。内臓脂肪型肥満は腹腔内の腸のまわりに脂肪が過剰に蓄積している状態を意味し、比較的男性に多くみられます。



基礎代謝量

呼吸や心臓の鼓動、体温の保持など生命維持に必要な最小限のエネルギーを意味します。また、基礎代謝量は骨格筋量と比例するため、骨格筋が多いと基礎代謝量も高くなります。

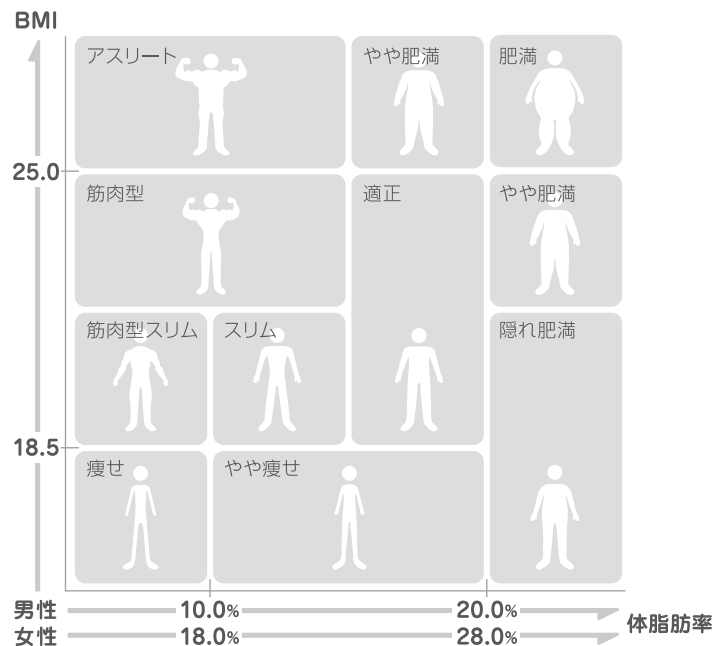
基礎代謝量で何が分かるの？

基礎代謝量が高いと消費エネルギーが多く、脂肪が燃焼しやすい体になるため、運動効果やダイエットに大きく影響します。例えば、同じ身長・体重の人が同じ運動をしても、基礎代謝量の高い人の方が脂肪の燃焼が早く、効率的に痩せることができます。

肥満指標

あなたの体型はどれに該当しますか？

BMIと体脂肪率を組み合わせることで体型を評価します。BMIは体重のみの評価なので、体脂肪率と組み合わせることで実際に近い体型が分かります。*



* 体脂肪率の標準値・標準範囲は性別によって異なります。18歳未満は年齢や成長度によってBMI・体脂肪率の標準範囲が異なります。

BMIとは？

体格指数(Body Mass Index)といって身長と体重のみで肥満の有無を判定するため、見かけの肥満度を意味します。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

体脂肪率とは？

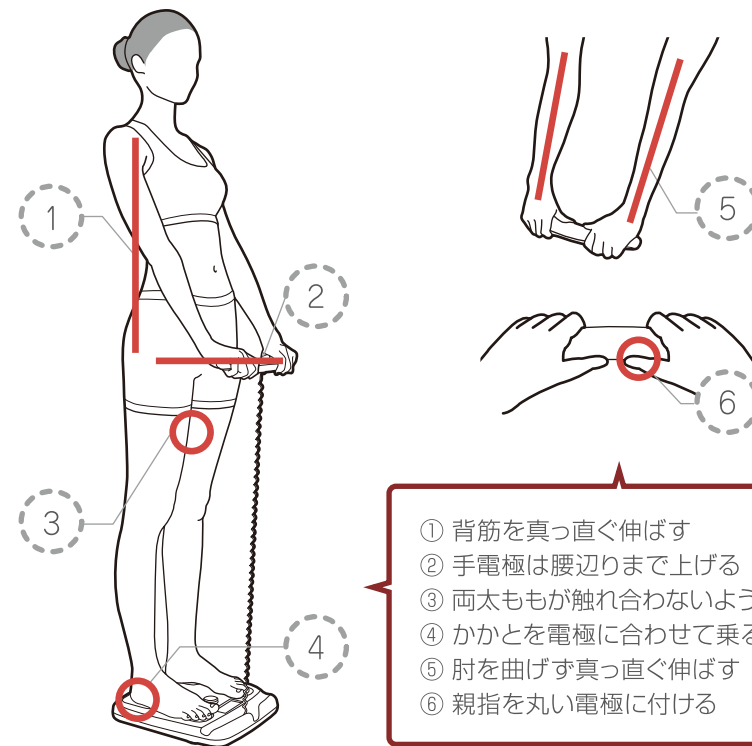
体重に対する体脂肪量の割合を意味します。

$$\text{体脂肪率} = \text{体脂肪量(kg)} \div \text{体重(kg)} \times 100$$

正しい測定姿勢

姿勢は測定結果に影響を与えます

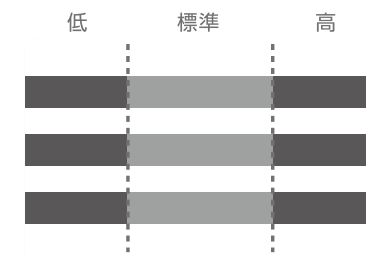
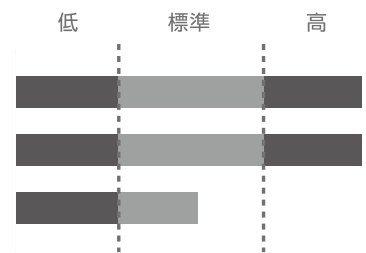
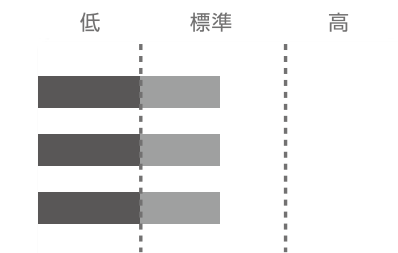
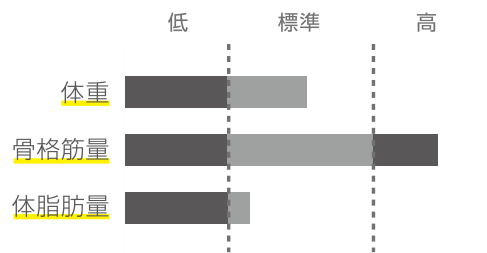
正確な測定を行うためには、測定時に正しい姿勢を維持する必要があります。下記の内容を確認してから測定してください。



- ① 背筋を真っ直ぐ伸ばす
- ② 手電極は腰回りまで上げる
- ③ 両太ももが触れ合わないようにする
- ④ かかとを電極に合わせて乗る
- ⑤ 肘を曲げず真っ直ぐ伸ばす
- ⑥ 親指を丸い電極に付ける

- ・測定中は動いたり、話したり、咳やくしゃみをしないでください。
- ・素足で測定してください(靴下やストッキングでは測定結果が不正確に出ます)。
- ・手や足が乾燥している方は、ウェットティッシュなどで電極に接する部位(特に足)を十分に拭いてから測定してください。

骨格筋・体脂肪のグラフの早見表 アプリケーションから表示される体重・骨格筋量・体脂肪量のグラフを基に評価することができます。



GREAT 標準体重・強靱型

体重と体脂肪量は標準で筋肉量の多い、運動選手でみられる理想的な体型です。この状態を維持することが最善と言えますが、過度に体脂肪が少ないと体によくありません。

GOOD 標準体重・健康型

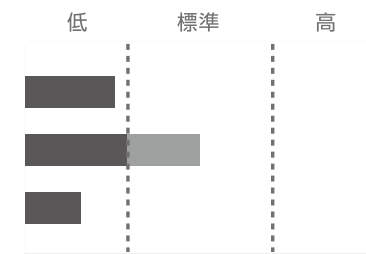
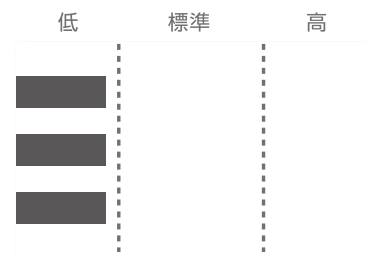
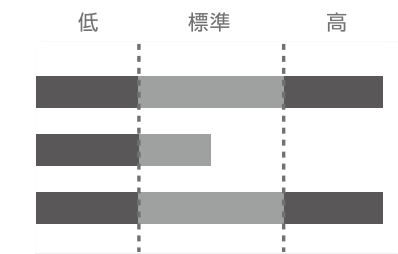
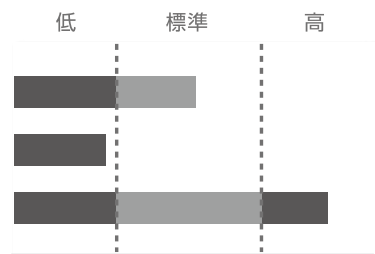
体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準で、体成分の均衡が取れている状態です。今でも十分に健康的な体型ではありますが、筋肉量を増やすことで、より理想的な体型になります。

GREAT 過体重・強靱型

ボディビルダーなどにみられる体型です。体重が重いのは筋肉量が多いため、肥満が原因ではありません。今の体重が適正体重と言え、過体重を意識して減量する必要はありません。

BAD 過体重・肥満型

筋肉量が多いですが、安心してはいけません。体脂肪量の増加によって、体重を支えるために自然と筋肉量も増加します。筋肉量を維持しながら体脂肪量を減らす必要があります。



BAD 標準体重・肥満型

標準体重ですが、筋肉量と体脂肪量の均衡が取れていない隠れ肥満体型です。運動不足の現代人に多くみられる体型で、見た目は普通ですが、筋肉量と体脂肪量は改善が必要です。

BAD 過体重・虚弱型

筋肉量は標準ですが、体脂肪量の割合が高いため、現在の筋肉量では体を支え切れない、虚弱に該当する体型です。筋肉量を維持しながら、体脂肪量を減らす必要があります。

BAD 低体重・虚弱型

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが少ない虚弱体型です。適切な食事で身体活動に必要なエネルギーが十分に供給されていない恐れがあり、何よりも先に体重を増やす必要があります。

GOOD 低体重・強靱型

低体重ですが筋肉量は標準に属しているため、体成分の均衡が取れています。しかし、体脂肪量が過度に少ないと、ホルモン異常などの問題が出る恐れもあるので、注意が必要です。