

・施設情報

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
Tel:03-5875-5780 Website:<https://www.inbody.co.jp>

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。

漫画家 ほんままり

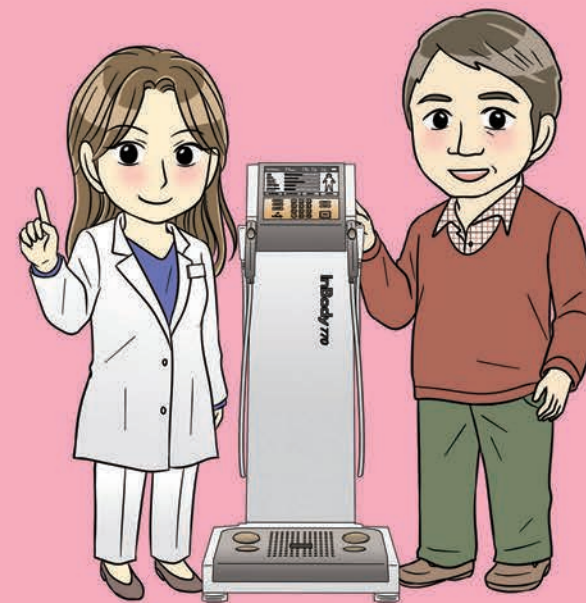


QRコードを読み取ると、製品紹介や
結果用紙の見方をYouTubeで見ることができます。

イラストでよく分かる

InBody測定 ガイドブック —— クリニック ——

健康な生活を送るために、筋肉量や体脂肪量など
体成分の管理はとても重要です。ぜひInBody測定
から生活習慣の改善を始めてください。



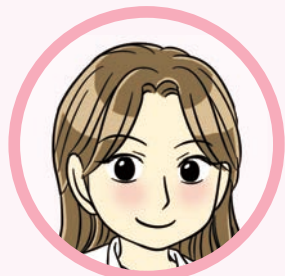
InBody

InBodyとは?

手軽で正確に体成分が測定できるInBody

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、栄養状態に問題ないか、身体はバランスよく発達しているかなど、体成分の過不足を評価する検査です。InBody測定で健康管理をしていきませんか？

登場人物



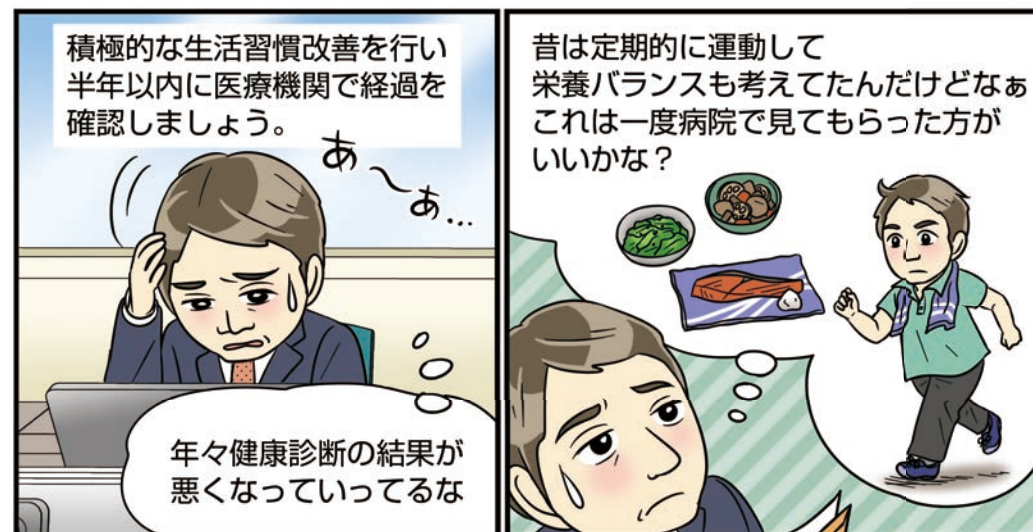
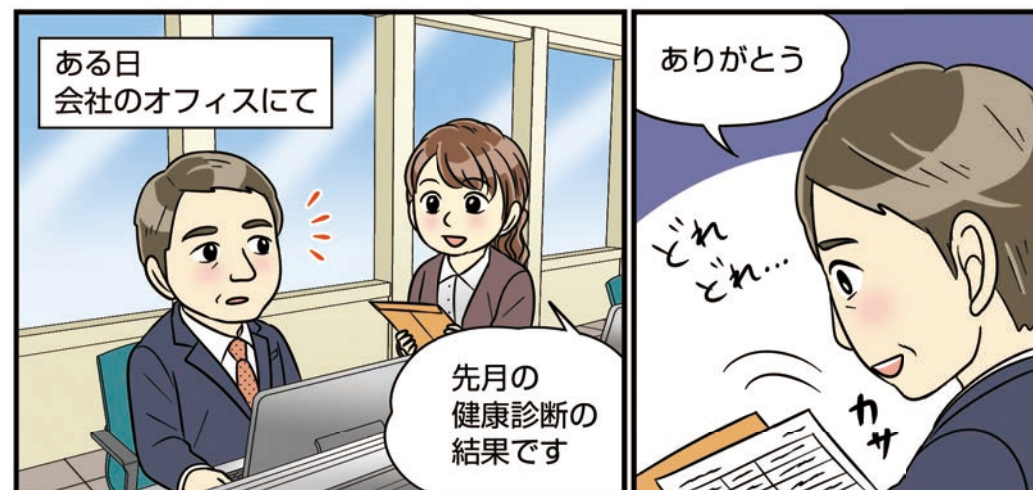
クリニックの院長。施設にInBodyを導入して生活習慣改善のため、通院者に測定を促している。

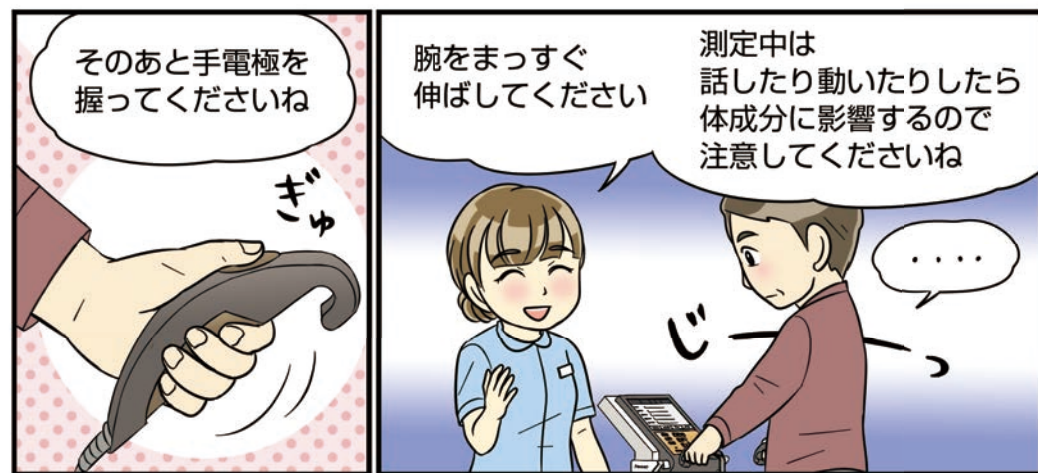
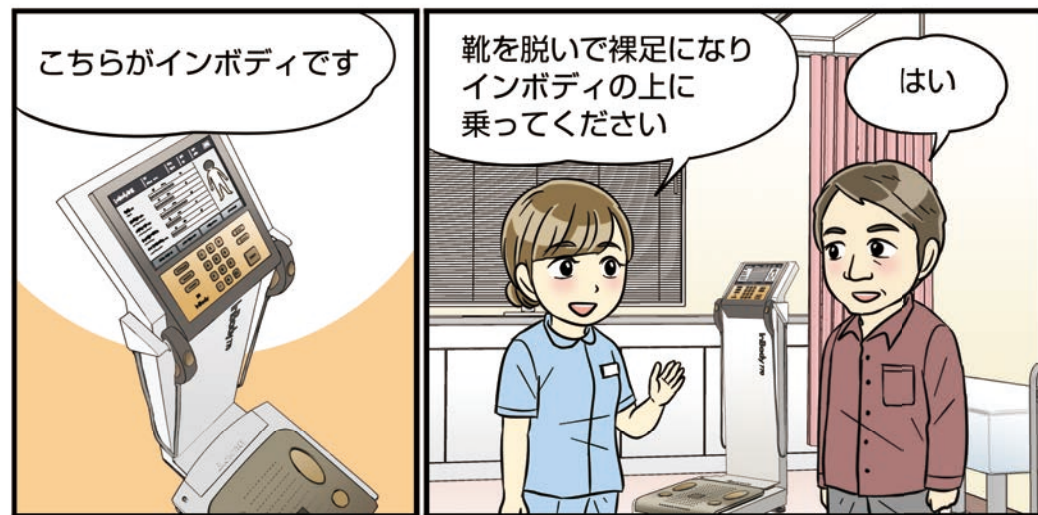
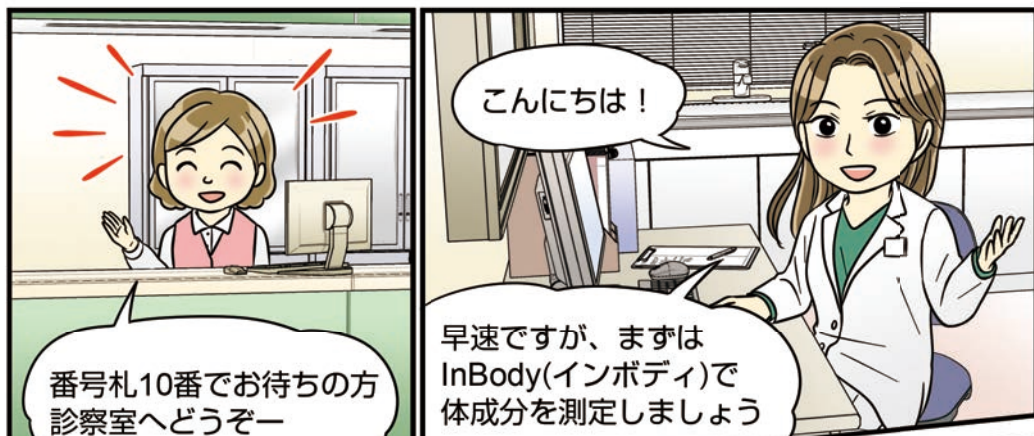
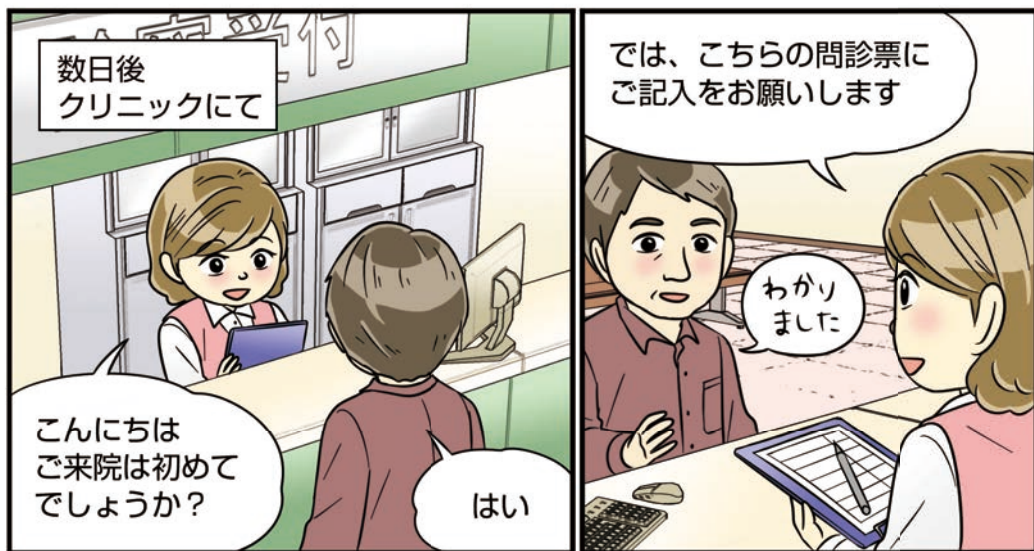


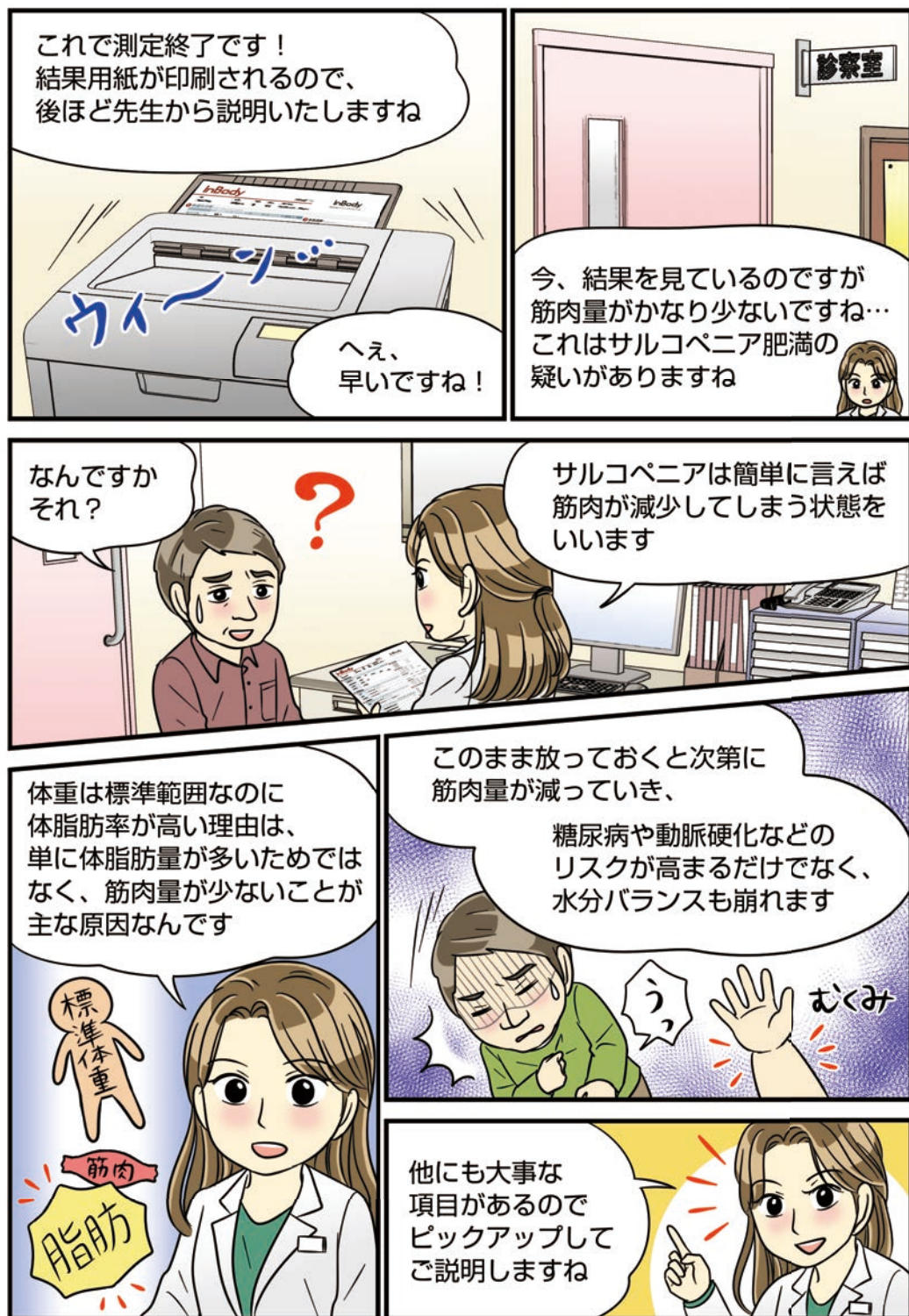
中年の男性社員。会社の健康診断の結果が悪く、クリニックに通い始める。そこで初めてInBodyを測定する。

楽しく

マンガでInBodyについて学ぼう!!





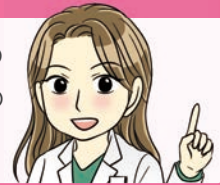


● 筋肉と体脂肪のバランスを見よう！

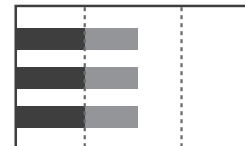
「筋肉 - 脂肪」の項目は体重に対する筋肉と体脂肪のバランスを提供します。グラフの長さで自分がどの体型か一目で判断できます。

自分の体型を簡単に確認できます。

各項目（体重・筋肉量・体脂肪量）のグラフの長さで、測定者の体型を確認できます。外見だけでは分かりにくい測定者の体のタイプが簡単に判断できます。



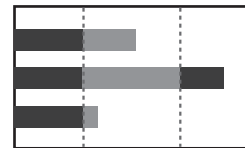
低 標準 高



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ます。筋肉量を増やすことでより理想的な体型になります。

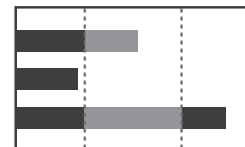
低 標準 高



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。現在の状態を維持しましょう。

低 標準 高

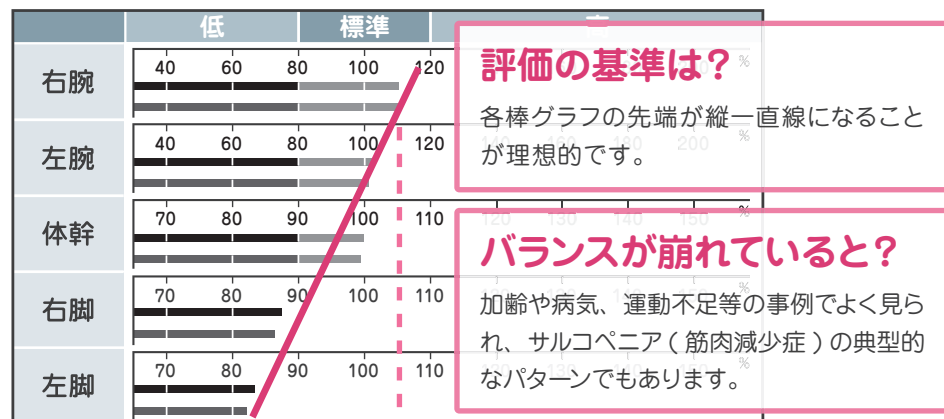


標準体重・肥満型

筋肉量が少なく、体脂肪量が多い肥満型です。まずは健康型を目指して筋肉量と体脂肪量の改善を目指しましょう。

● 各部位の筋肉バランスを見よう！

InBodyは体を5つの部位（両腕・体幹・両脚）に分けて測定することで筋肉の少ない部位がないか、上下左右のバランスが崩れていないかなどを評価できます。



● 筋肉量と筋肉の質を合わせて見よう！

健康な体は筋肉量が多いだけでなく、筋肉を構成する体水分の均衡も必ず標準的な割合が維持され、一定な筋肉の質を保ちます。InBodyは細胞外水分比(ECW/TBW)から筋肉の状態をより正確に評価できます。

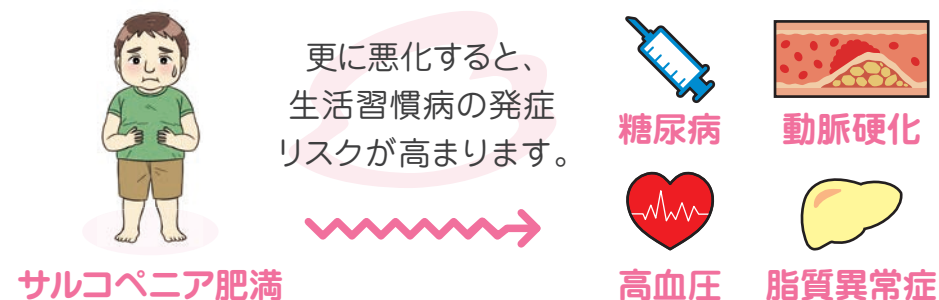
評価の基準は？

健康な体における、体水分量に対する細胞外水分量の割合は常に0.380前後の一定な数値を維持します。細胞外水分比(ECW/TBW)は一般的に0.400を超えると高いと評価されます。

0.400を超えた場合は？

この値は浮腫(ふしゅ)を伴う疾患による体液過剰で高くなることがあれば、細胞の老化・栄養不良などで細胞内の水分が減って高くなることもあります。なお、この数値が高くなった部位の筋肉は、質が低下していると評価します。

筋肉量が減り体脂肪量が増えていくと・・・



細胞外水分比(ECW/TBW)が高くなる原因



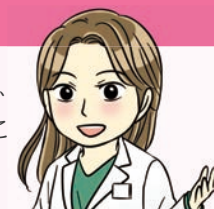
体成分の経時的変化を観察しましょう。

体脂肪量が増加している中、筋肉量が減少しているとすれば、サルコペニア若しくはサルコペニア肥満の可能性があります。体成分を知ること健康へのリスクを理解し、サルコペニアを予防してください。

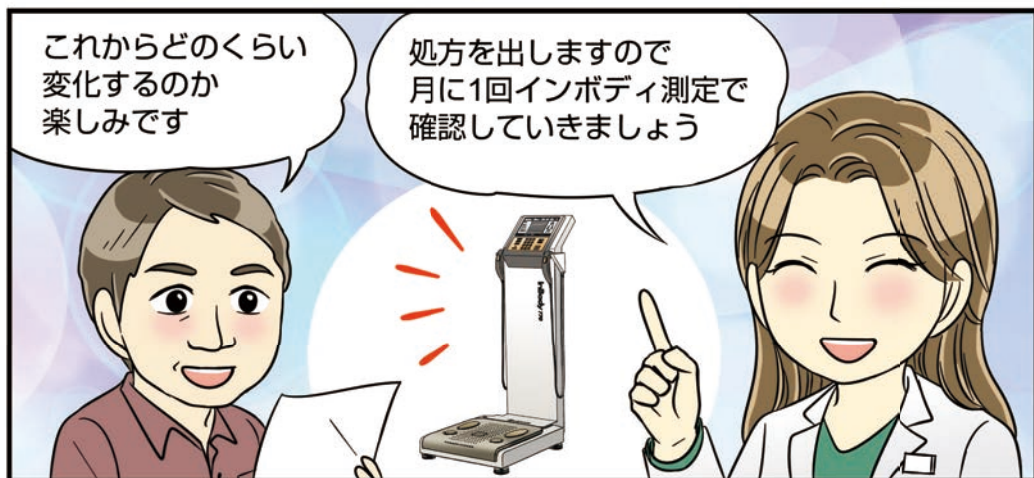
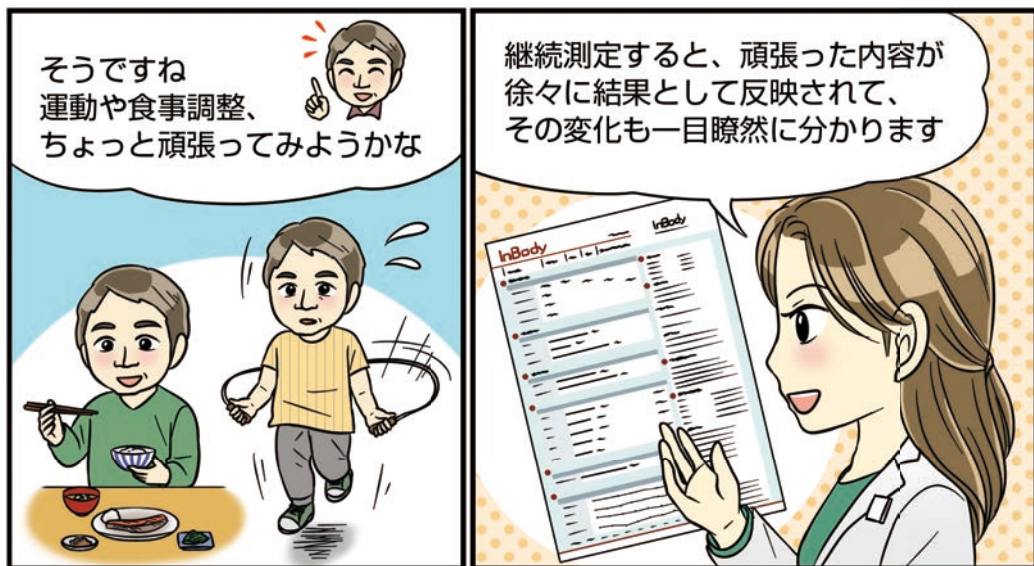
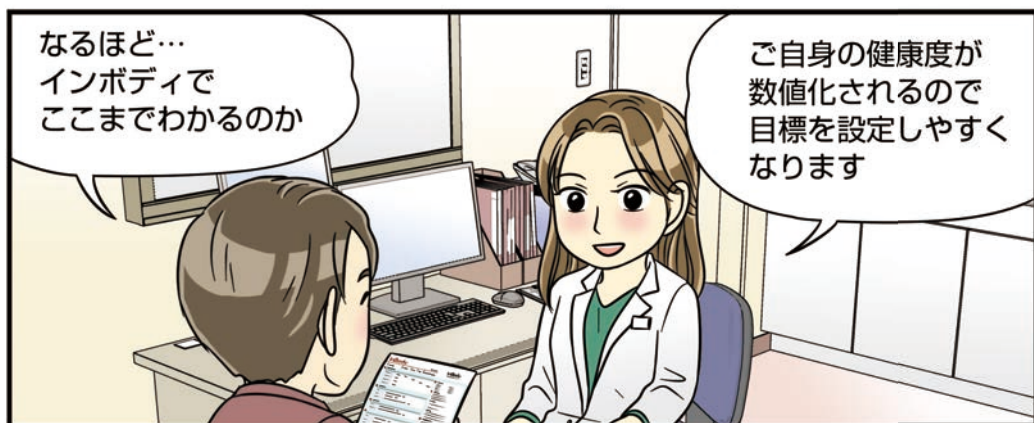


体水分均衡を改善していきましょう。

①の場合は浮腫の原因となっている疾患を治療することで改善され、②は食事や運動など生活習慣を見直して体の栄養状態をよくすることによって改善できます。*



*体成分改善のために運動や食事制限をする際は、必ず専門家とご相談ください。



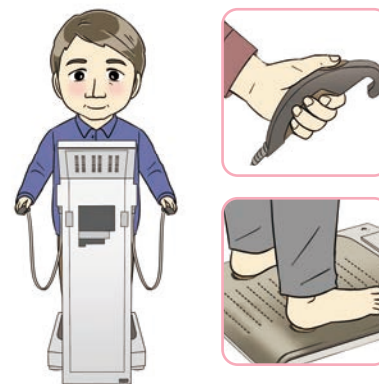
● 運用の流れ

InBodyは1回のみでの測定だけではなく、継続して自分自身の変化を確認することが大切です。



● 正しい測定姿勢

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測定してください。



- ✓ 腕と体が接しないようにする
- ✓ 肘を曲げず真っすぐ伸ばす
- ✓ 太ももが触れないようにする
- ✓ 背筋を真っすぐ伸ばす
- ✓ かかとを丸い電極に合わせる

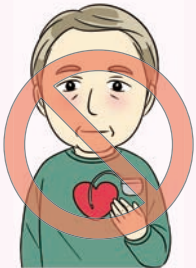
測定中は動いたり、喋ったりしないでください。手や足が乾燥している方はウェットティッシュで電極に接する部位（特に足）を十分に拭いてから測定してください。



測定前の注意事項

注意事項を守ること、測定の精度を高めることができます。

心臓ペースメーカを装着されている方は
測定しないでください。



心臓ペースメーカ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。

食後は時間を空けてから測定することが
理想です。



胃腸内の物は体脂肪として見なされます。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。

お風呂や運動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。

トイレを済ませてから測定しましょう。



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。

体成分の変化を確認するには、2～4週間毎に測定することを推奨します。



InBodyに関するよくある質問

測定して疑問に思ったことをお答えします。

InBodyと家庭用の体組成計の違いは？



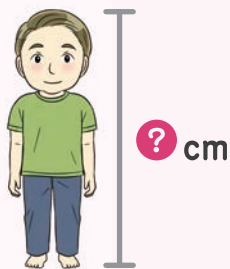
家庭用の体組成計は健康な方における大体の体成分の傾向のみが把握できる簡易的なもので、性別・年齢などで補正されます。そのため、同じ項目で異なる結果が得られた場合は、InBodyによる体成分が最も正確と言えます。

体内に金属が入っている人は測定できるの？



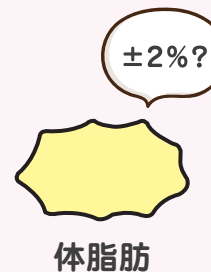
安全性としては全く問題ありません。しかし、金属は体水分に比べて通電性がとても高く、該当部位の体水分や筋肉量が多いと誤解釈されます。そのため、継続測定して値の変化をモニタリングすることをお勧めします。

正確に身長を入力しないと影響はでるの？



身長は伝導体の長さとして測定値に影響を及ぼすため、正確に入力しないといけません。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。

1日で体脂肪率が2%も変わることがある？



体内の水分は新陳代謝によって常に動いており、1日の中で体重の変化と共に体成分も少しずつ変わります。または、衣服などの重さで体重が変わると、それは全て体脂肪量の差として表れます。

ご不明な点がございましたらインボディ・ジャパンにお問い合わせください。

