



InBody の見方について

当院では、希望される方に対し、毎月または少なくとも年 1 回の InBody 測定をお勧めしております。定期的 to 実施することで、栄養状態や体のむくみ、筋肉量の増減などを確認できます。体の変化に早く気づき、治療や健康管理に役立てていただければ幸いです。

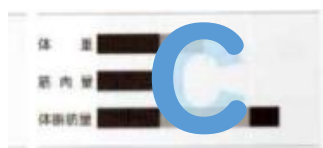


こちらの棒グラフは、先端を結んだ形によって、自分の体型が「普通型」「肥満型」「強靱型」のいずれに当たるかを判断できます。



普通型

体重・筋肉量・体脂肪量のすべてが標準で、均衡がとれていて**健康的な体型**です。さらに筋肉量を増やすことでより理想的な体型になります。



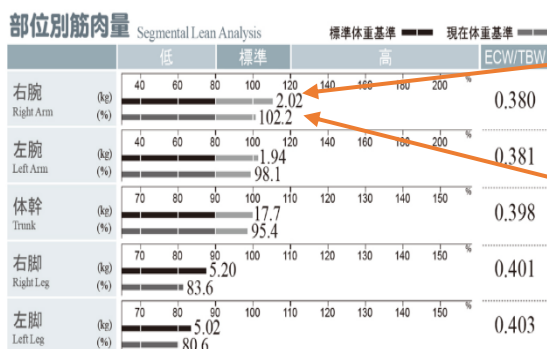
肥満型

体重は標準ですが筋肉量と体脂肪量の均衡がとれていない、**隠れ肥満と言われる体型**です。運動不足の現代人に多く見られる体型で、見た目は普通ですが筋肉量と体脂肪量の改善が必要です。



強靱型

体重と体脂肪量は標準で筋肉量が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。



上に伸びている棒グラフは、「標準的な体型の人」と比べて、自分の筋肉量が多いか少ないかを示します。

下に伸びている棒グラフは、自分の体重に対して筋肉量が足りているか、つまり自分の体を支えるのに十分な筋肉量があるかどうかを示します。そのため、筋肉量が多くても体重が重ければ「不足」と評価されることがあり、逆に筋肉量が少なくても体重が軽ければ「十分」と評価されることもあります。



左の図は、体にむくみがあるかどうかを示しています。健康な体では、ECW/TBW の値はおおよそ 0.380 前後です。この値は、浮腫を伴う疾患（腎不全・心不全・肝硬変・糖尿病）や加齢、サルコペニアなどがある場合に高くなります。具体的には、0.381～0.399 は「やや高め」、**0.400 を超えると「注意が必要な状態」と判断されます。**

【公式】体成分分析装置 InBody(インボディ)より

文責 管理栄養士:岩井 糖尿病専門医:高部