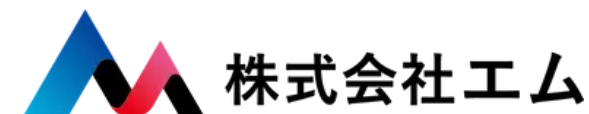


受診日	ID	氏名	性別	受診年齢
2025/04/11	■■■■■	■■■■■■■■■■	M	69



画像に刻まれた健康情報を読み解き、あなたの未来を支える



MVision bodyで目指す姿

01

内蔵脂肪の増えすぎには注意！ 皮下脂肪は適度な量を心がけよう！

脂肪は内蔵脂肪と皮下脂肪の2つに分類されます。内蔵脂肪は放っておくと加齢とともに増え続け、様々な生活習慣病の大きな要因となるため、注意が必要です。

02

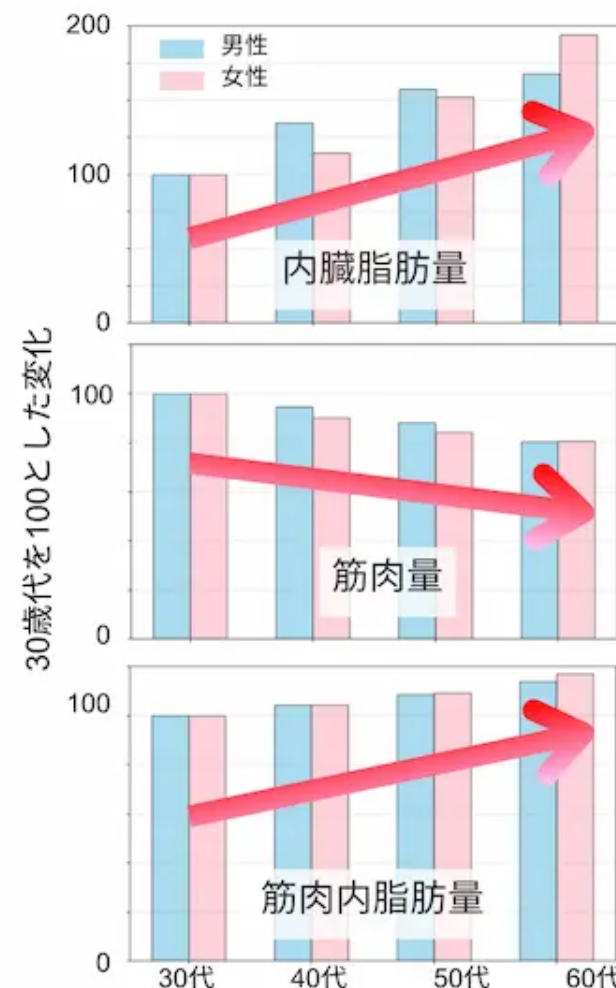
体を支える筋肉は生きる力そのもの！

筋肉維持の努力を怠ると、加齢とともに筋肉は減っていき、運動機能も衰えていきます。毎年の観察を通して筋肉量維持を目指しましょう。

03

加齢とともに筋肉が減るだけでなく、 筋肉の中に脂肪が刺しこんでいきます（霜降り肉）。

筋肉に入り込む脂肪は、筋肉のパフォーマンスの低下を引き起こします。運動による改善効果が高いことが知られているので、筋肉改善の指標に適しています。



本レポートではこの三つの指標をお届けします。体形や骨格には個人差があり、平均より高い・低いといった数値は必ずしも良し悪しを意味するものではありません。しかし一方で、加齢に伴う変化をできるだけ抑えることは、健康寿命を延ばすうえで大切です。

日々の努力次第で、加齢による変化とは逆の方向へ体を改善することも可能です！
毎年の測定を積み重ねながら、「一年でも長く、強い体を」目指していきましょう

総合判定結果

バランス型判定

やせ型C

低脂肪型

標準筋肉脂肪型

体型のバランス型判定については、胸腹部の大きさと太さを考慮した9種類（次ページ参照）の分類の中であなたがどこに位置するかを示しています。**脂肪**と**筋肉**のバランス型判定については各領域が占める割合（バランス）を総合して示す型の特徴です。フレイル予防の観点では、いびつな発達よりもバランスの良い標準型を目指すことが重要です。

脂肪・筋肉評価

内臓脂肪評価：B

皮下脂肪評価：B

筋肉評価：C

脂肪・筋肉評価は、それぞれA・B・Cの三段階で示されます。Aは筋肉量や脂肪量が非常に良好な状態であることを意味し、Bは概ね良好で健康的な範囲にあると判断されます。Cは筋肉量や脂肪量に改善が必要な状態を示しており、生活習慣やコンディションの見直しが望まれる段階と位置づけられます。

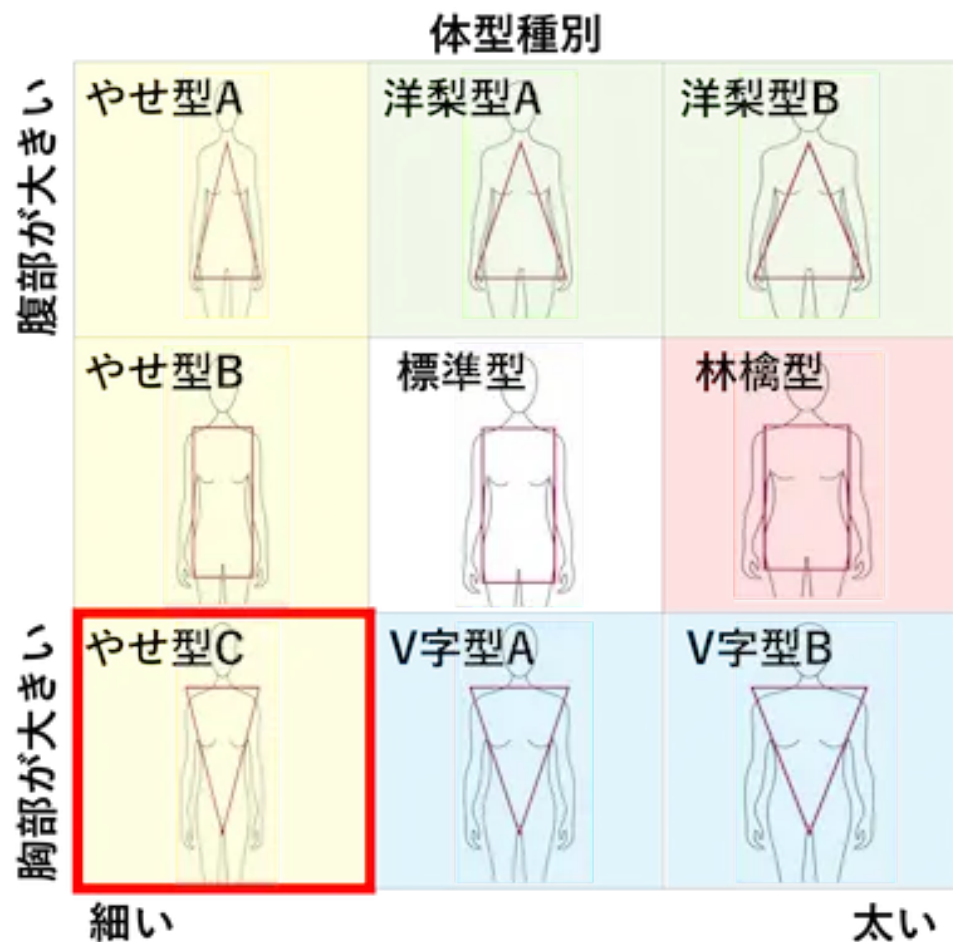
総合解説

あなたは全身バランスがとれており、健康と美しさが見事に調和した「標準的な状態」にあります。すでに素晴らしいスタートラインに立っており、この基盤をさらに発展させるために、理想の体型への方向性を明確にすることができます。自分自身の可能性を信じ、一步一步着実に前進していけば、未来はもっと輝くはずです。

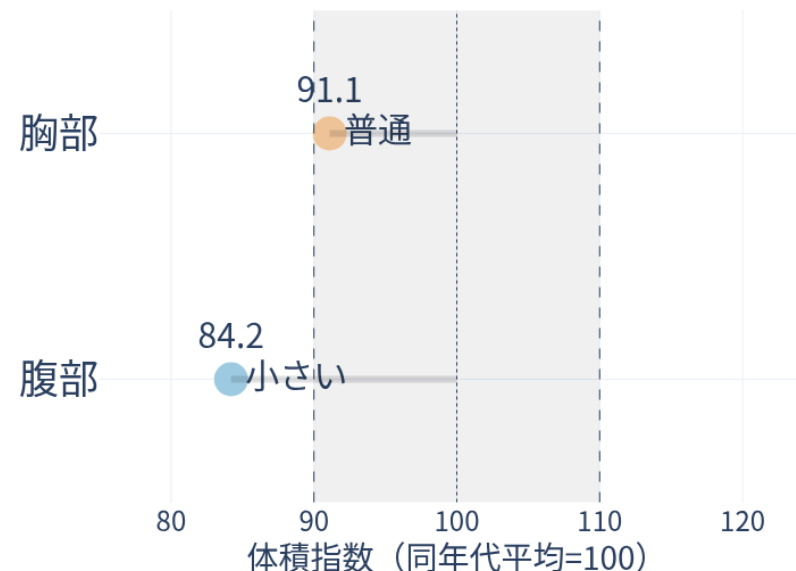
①体型分析：胸部と腹部のバランス評価

体型判定結果

体型分析では、胸部と腹部の体積バランスを総合的に評価しています。この分析により、あなたの体型の特徴を客観的に把握することができます。赤枠があなたの体型です。



体型比較 (100が同年代平均)



体型比較について：

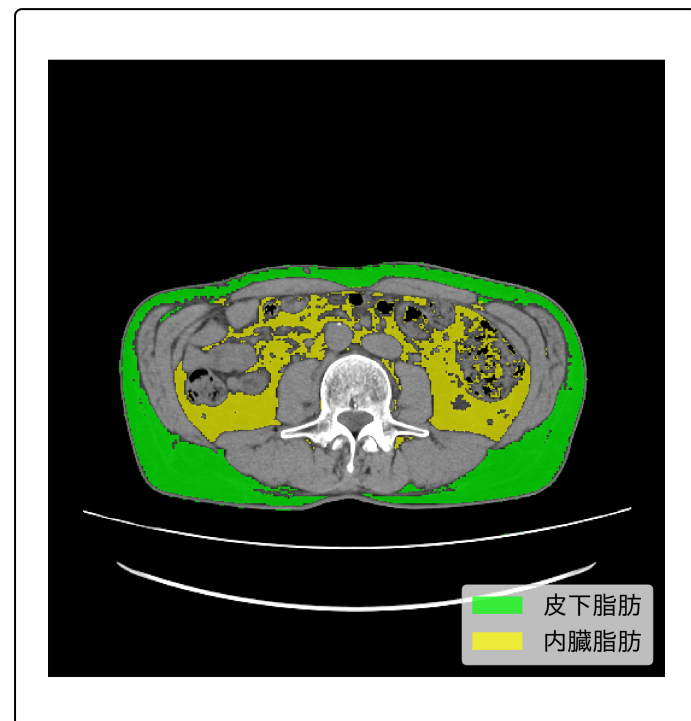
同年代・同性の胸部と腹部の大きさの同年代平均値を100とした上での相対評価で表示しています。各部位の数値が100より高い場合は平均以上、100より低い場合は平均以下の大きさであることを示します。

改善のポイント：バランスの取れた体型を目指すには、全身の筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、栄養バランスの良い食事を心がけることが重要です。特に、数値が90未満の部位は筋力強化を、110を超える部位は体脂肪減少を意識した取り組みが効果的です。

②脂肪分析：内臓脂肪と皮下脂肪のバランス評価

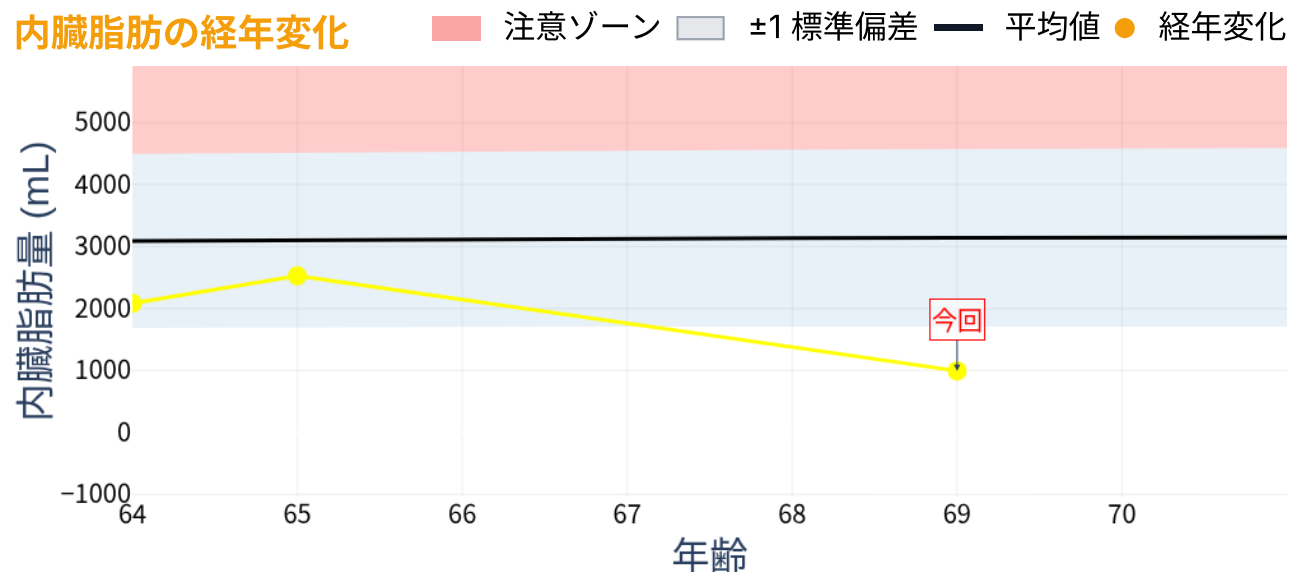
内臓脂肪・皮下脂肪ともに平均より少ない低脂肪型

腹部断面画像（脂肪）

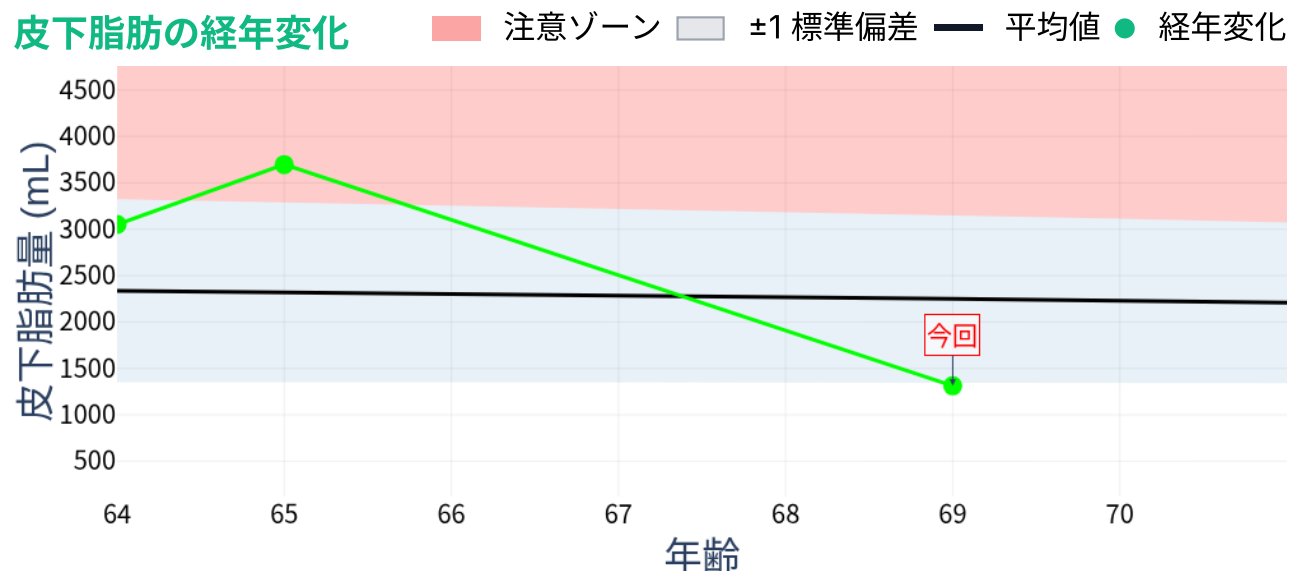


前回との変化	変化量	変化率
内臓脂肪量	-1533.0 mL	-60.7%
皮下脂肪量	-2383.6 mL	-64.5%

内臓脂肪の経年変化



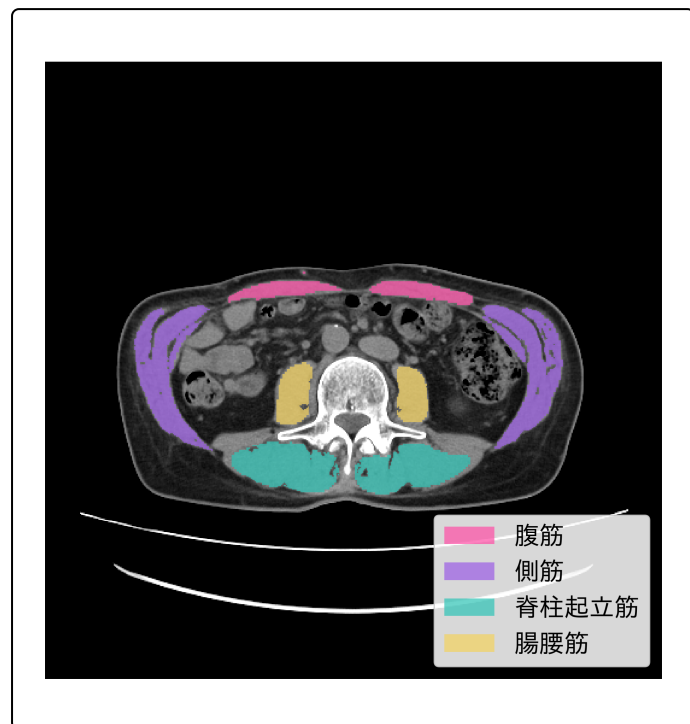
皮下脂肪の経年変化



脂肪総合評価：内臓脂肪・皮下脂肪ともに平均より少ない低脂肪型です。スリムで健康的に見えることが多いですが、場合によっては筋肉量も不足している可能性があり、基礎代謝が低下して疲れやすさや冷え性を感じることもあります。健康を維持するためには、単に脂肪を減らすのではなく、筋肉を適度に増やして体力を補うことが大切です。バランスの良い食事で十分なたんぱく質を摂取し、軽い筋トレを継続することで引き締まった体型と代謝の高い身体を維持できます。

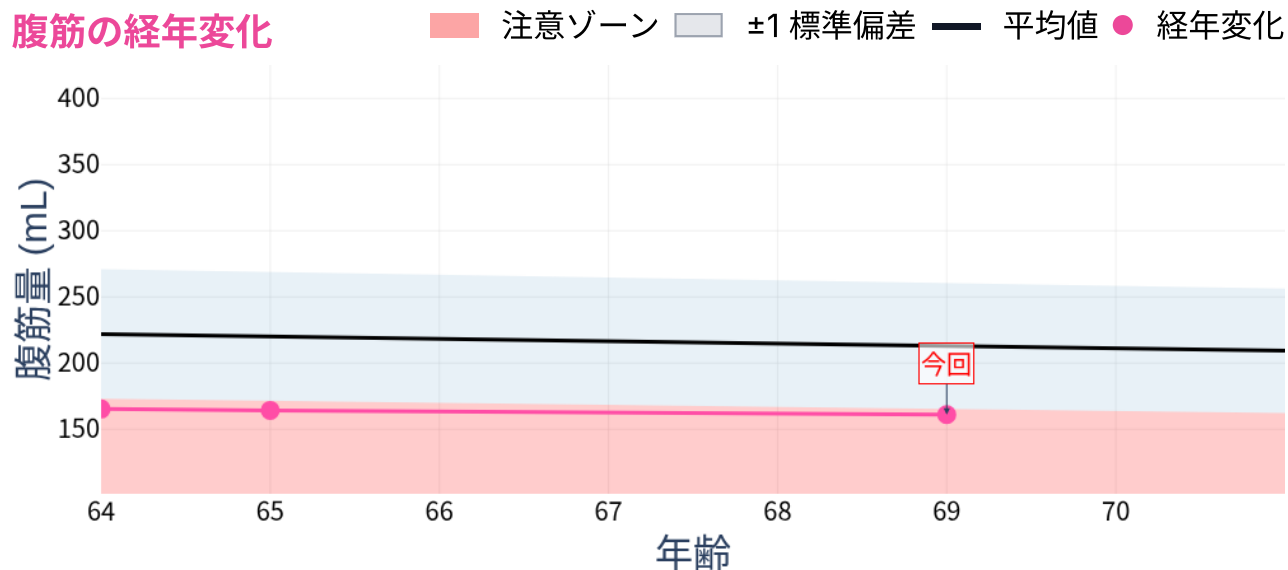
③筋肉分析：腹筋と側筋のバランス評価

腹部断面画像（筋肉）

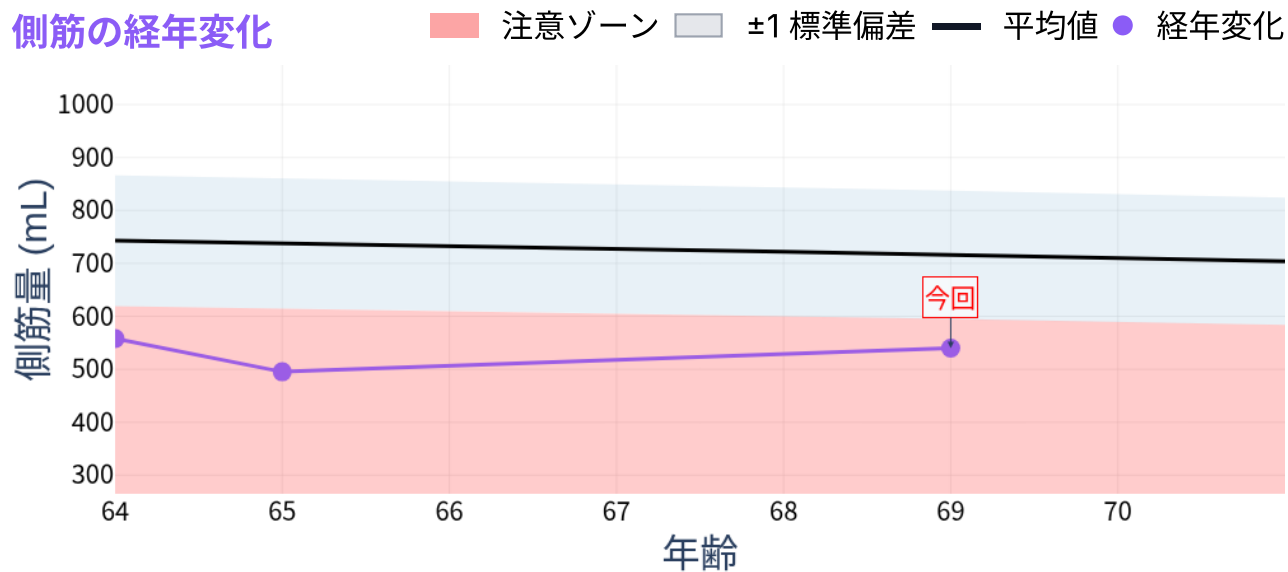


前回との変化	変化量	変化率
腹筋量	-3.2 mL	-1.9%
側筋量	+44.7 mL	+9.0%

腹筋の経年変化



側筋の経年変化

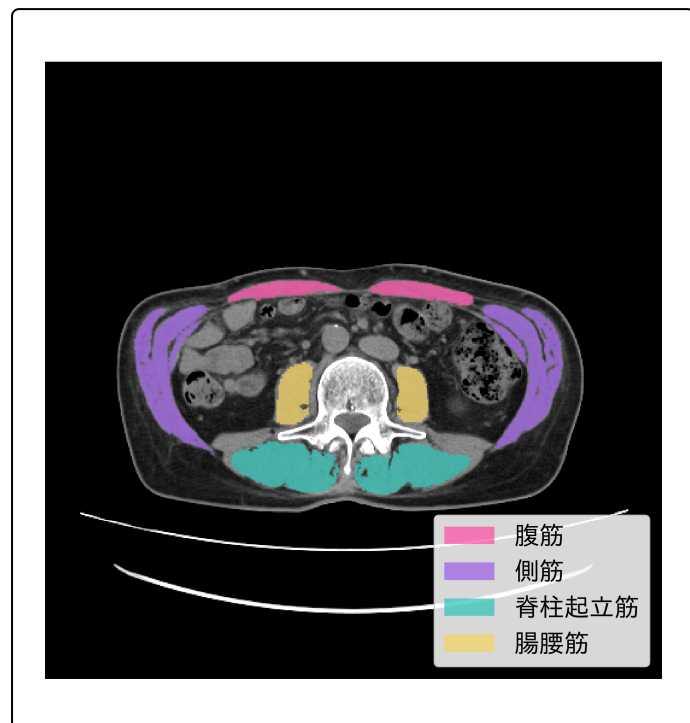


腹筋評価：同年代平均よりやや低めで体幹が弱まりやすい状態です。ドローインや軽いプランクを取り入れ、腹部を支える筋肉を強化することで姿勢の安定性を高め、体型維持にも役立ちます。

側筋評価：同年代平均よりやや低めで、体幹の安定性がやや弱い状態です。サイドプランクやツイストエクササイズを習慣化し、横方向の体幹強化を意識することで、姿勢の改善と体型維持に役立ちます。

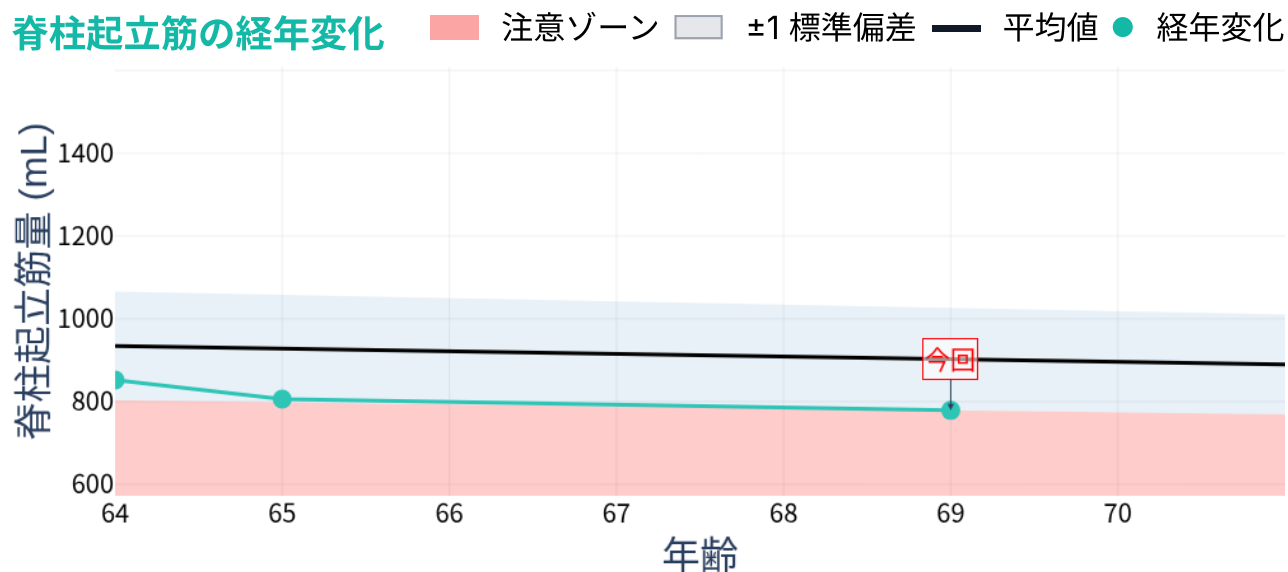
③筋肉分析：脊柱起立筋と腸腰筋のバランス評価

腹部断面画像（筋肉）

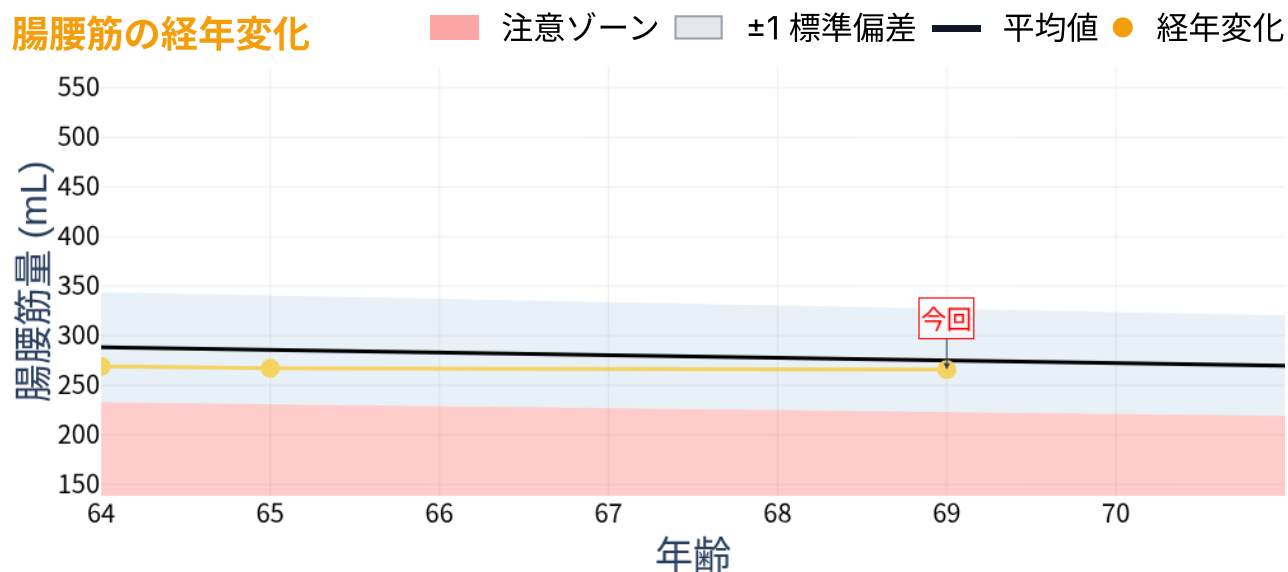


前回との変化	変化量	変化率
脊柱起立筋量	-27.1 mL	-3.4%
腸腰筋量	-1.4 mL	-0.5%

脊柱起立筋の経年変化



腸腰筋の経年変化



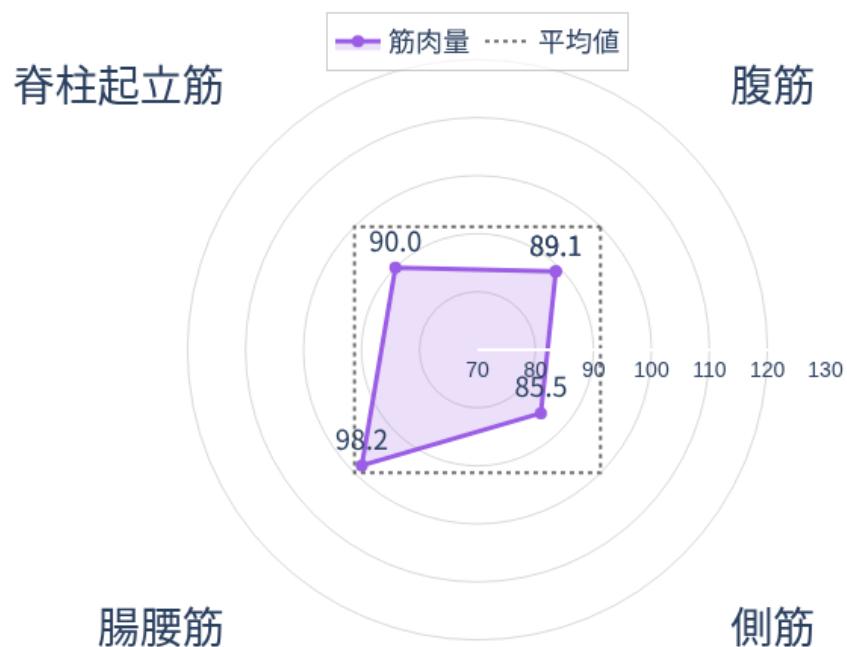
脊柱起立筋評価：同年代平均とほぼ同等で平均的な状態です。バックエクステンションやストレッチを週数回続けることで、脊柱周辺の安定性を高め、姿勢をより理想的な状態に維持できます。

腸腰筋評価：同年代平均と比べて理想的で、股関節の柔軟性と安定性が良好です。無理のない範囲でスクワットやストレッチを継続することで、バランスの取れた体型とスムーズな動作を維持できます。

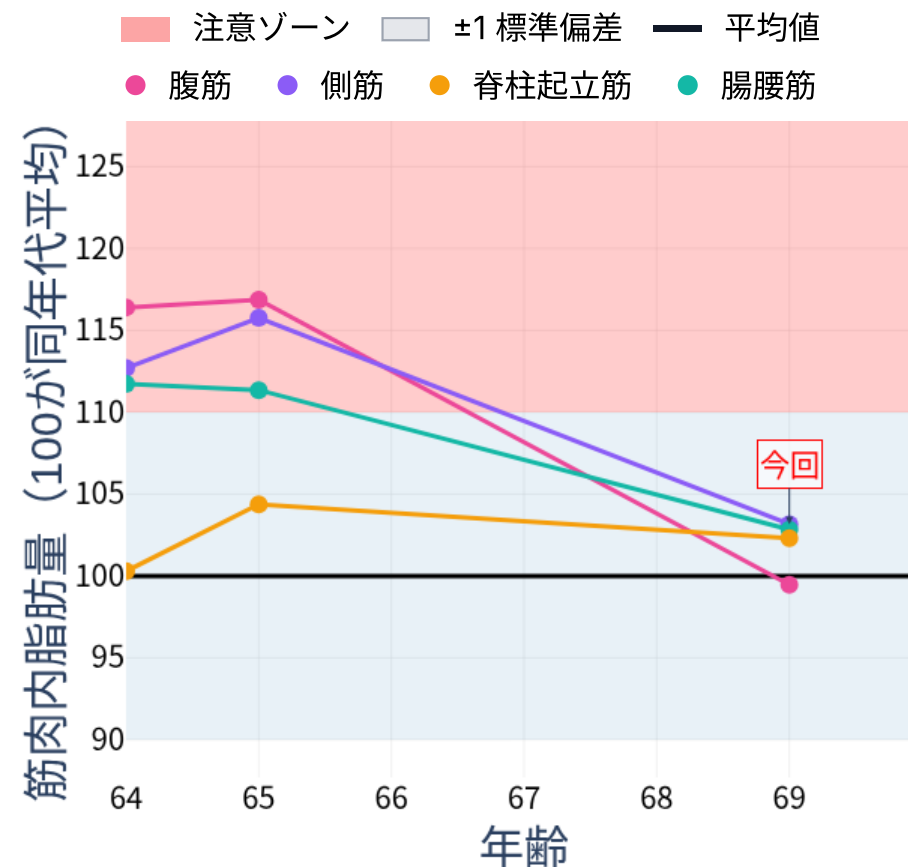
④筋肉質分析：筋肉量と筋肉内脂肪量のバランス評価

筋肉量・筋肉内脂肪量共に平均的な標準筋肉脂肪型

筋肉量レーダーチャート



筋肉内脂肪量プロット



筋肉量：各部位の筋肉の絶対的な量を表します。筋肉量が多いほど基礎代謝が高く、日常動作における力発揮能力が向上します。レーダーチャートで各部位のバランスを視覚的に確認できます。

筋肉内脂肪量：筋肉内に蓄積された脂肪の量を表し、筋肉の質を反映する重要な指標です。筋肉内脂肪が多いと筋力発揮効率が低下し、糖代謝にも悪影響を与える可能性があります。

2つの表の見方：上記の表は、同じ年代・性別の平均を100とした標準化スコア（標準偏差10）で示されています。統計的には、全体の約7割が90～110の範囲に収まるため、自分の位置づけをより客観的に理解することができます。

⑤あなたのトレーニングメニュー

※「弱い筋肉」は、筋肉量と筋肉内脂肪量のバランスを考慮をして決定されています。

あなたのトレーニングメニュー1：あなたの一番弱い筋肉は側筋でした



側筋は、肋骨から骨盤にかけて斜めに走る筋肉で、体幹の回転や側屈、姿勢の維持に重要な役割を果たします。この筋肉を鍛えることで、ウエストの引き締めや体幹の安定性向上が期待できます。

側筋：第5～12肋骨から斜め方向に走る筋肉です。体幹の回旋（ひねる動作）や側屈（横への曲げ動作）に寄与し、ウエストラインのシェイプにも大きく影響します。

内腹斜筋：側筋の内側にあり、同様に体幹の回旋や側屈の動作をサポートします。

弱いとどうなりますか？：これら側面の筋肉は、体をひねったり横に曲げたりする動作で重要な役割を果たします。また体幹を安定させる働きもあります。弱まると腰椎や背中に過剰な負担がかかり、慢性的な腰痛や背中の痛みリスクになるだけでなく、ポッコリお腹といった体のシェイプにも影響が出ます。

初級編：

ベントニーサイドプランク：側筋を強化しバランスと安定性を向上させる効果的なエクササイズです。体の横側だけでなく、背部の筋肉も使うように心がけましょう。

方法：横向きに寝ころび膝を曲げ、下側の肘を方の真下に置きます。肘と足で体を支え頭から足まで一直線になるようにします。息を吐きながら行うことをトライしてみてください。

動画URL：<https://corporate-m.com/mvision-body/report/movie04>



中級編：

サイドプランクニートゥエルボー：初級編のサイドプランクに動的な要素を加えたエクササイズで、側筋の強化に加え動的なバランスと安定性の向上を目指しましょう。

方法：ベントニーサイドプランクの姿勢を維持したまま、床から浮いている側の膝を同じ側の肘に向けて引き寄せます。膝が肘に近づくとき、体幹の筋肉を意識し体幹が下がらないように維持しましょう。

動画URL：<https://corporate-m.com/mvision-body/report/movie05>



上級編：

プランクスコピーオン：従来のプランクにひねりの動作を加えたプランクスコピーオンにチャレンジしてみましょう。体幹の安定性や柔軟性、ねじり運動の高いコントロール能力が求められます。

方法：うつぶせの姿勢から、頭からかかとまで一直線になるように前腕肘で体を支えます。その状態で片方の足を持ち上げ、ゆっくりと反対側の体の近づくようにねじります。腰が落ちないようにしましょう。

動画URL：<https://corporate-m.com/mvision-body/report/movie06>



⑤あなたのトレーニングメニュー

あなたのトレーニングメニュー2：あなたの2番目に弱い筋肉は脊柱起立筋でした



脊柱起立筋は、背骨に沿って走る主要な筋肉群で、背中を支え、姿勢の維持や背骨の曲げ伸ばし、回転などに重要な役割を果たします。この筋肉群は大きく分けて、以下の3つの部分に分類されます。

腸肋筋：背中の外側に位置し、背骨から肋骨にかけて広がっています。

最長筋：中央部に位置し、最も長い筋肉で、肩甲骨から腰部にかけて広がっています。

棘筋：背骨の内側に位置し、脊椎の棘突起に沿って走っています。

弱いとどうなりますか？：これらの筋肉は、日常生活での姿勢維持や、重いものを持ち上げる時、またはスポーツなどの動作時に、背中を安定させるために非常に重要です。弱ると背中が丸まったり、前傾になったりして、首や肩に余分な負荷がかかることもあります。

初級編：

キャット&カウ：背骨の柔軟性向上や背中・首・肩の筋肉の緊張をほぐします。脊柱起立筋のトレーニングの準備として、背中をリラックスさせる感覚をつかみましょう。

方法：椅子に背筋を伸ばして座り、ゆっくりと息を吸いながら胸を前方に突き出すように状態をそらします。次に息を吐きながら、背中を丸めるように状態を前に折りたたみます。この動作を繰り返します。

動画URL：<https://corporate-m.com/mvision-body/report/movie10>



中級編：

バックエクステンション：背中下部、特に脊柱起立筋を中心として背筋群を強化するためのエクササイズです。足が浮いたり背中が緊張したりしないように心がけましょう。

方法：床にうつぶせになり、腕と足を伸ばします。腕を床から持ち上げ、上体をそらします。数秒キープした後、ゆっくり元の位置に戻します。この動作を繰り返します。

動画URL：<https://corporate-m.com/mvision-body/report/movie11>



上級編：

ダイアゴナルプランク：難易度の高いエクササイズです。通常のプランクに加え対角線上の手足を持ち上げる動作を加えることにより、脊柱起立筋を含めた体幹と安定性の強化にチャレンジしましょう。

方法：前腕肘とつま先で体を支え、頭からかかとまでが一直線になるように姿勢をとります。片方の腕と反対側の足をゆっくり持ち上げ、数秒キープした後、安定を保ちながら元に戻す動作を繰り返します。

動画URL：<https://corporate-m.com/mvision-body/report/movie12>



MVision bodyの手引き

健康寿命は「介護を受けずに自立した生活ができる期間」を示します。平均寿命が延び続けるなか、私たちの興味は「より長く生きる」から「健康に生きる時間を伸ばす」へと変化しつつあります。この健康寿命を奪う最大の要因の一つが**フレイル**です。

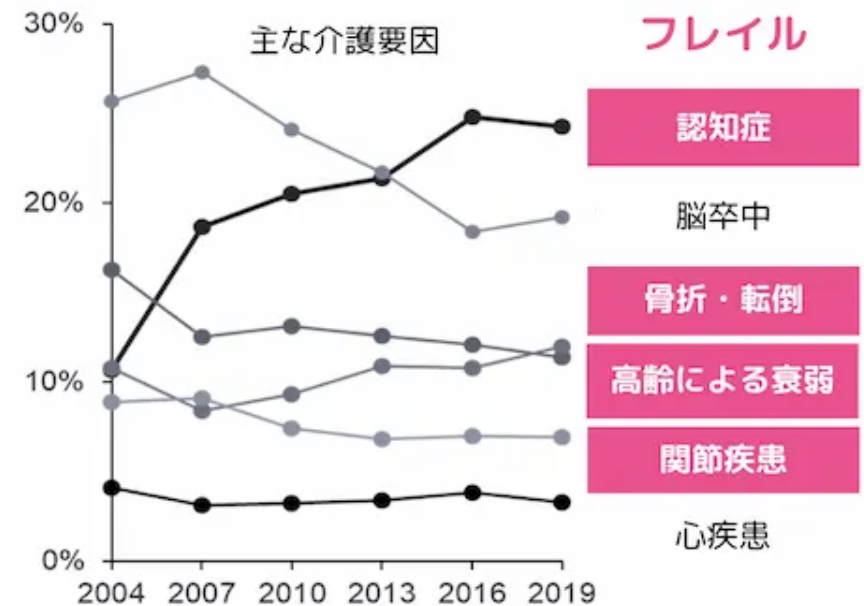
私達の健康寿命を奪うフレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴って心身が脆弱になってしまい、身体・認知・心理・社会的機能が落ちてしまった状態をさします。主な介護要因を見ると実に約6割がフレイルが要因となっており、**日本人の健康寿命を奪っている最大の要因は「フレイル化」である**と言えます。

年齢とともに筋肉量が減り、動けなくなり、疲れやすくなり、社会参加が減り、心身のバランスを崩してしまうといった「目に見えにくい衰え」が、私たちの自立した生活を脅かしているのです。

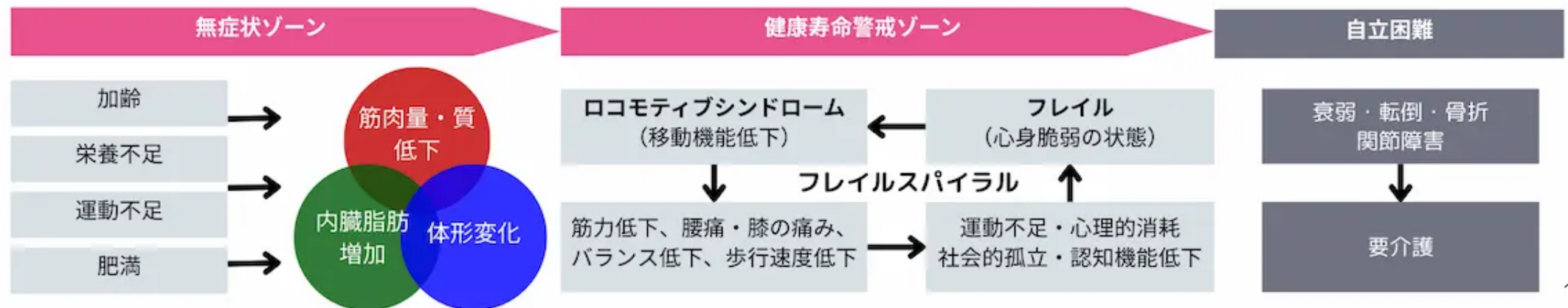
フレイルは放置すれば進行しますが、早めに気づき、対策をとれば防げる、あるいは遅らせることができることが分かっています。そのため、

「自分の身体の現状を知り、どう対策をしていくか」
ということを考え行動することが、未来のあなた自身への投資となるのです。



身体的フレイルのメカニズム

フレイルにより自立困難に至る前に、**ロコモティブシンドローム（ロコモ）**という段階があります。それは、筋肉・骨・関節・神経と言った運動に必要な臓器の衰えにより、移動機能が低下することを言います（健康寿命警戒ゾーン）。そしてさらにその前段階には、無症状のうちに運動に必要な構造・機能が劣化しているフェーズ（無症状ゾーン）があります。MVision bodyは、この過程を体形・脂肪・筋肉の三つの観点から克明にモニタリングすることにより、「フレイルにならない」体作りを応援します。



CTで見えるあなたの本当の体型

MVision bodyとBMIとの違い

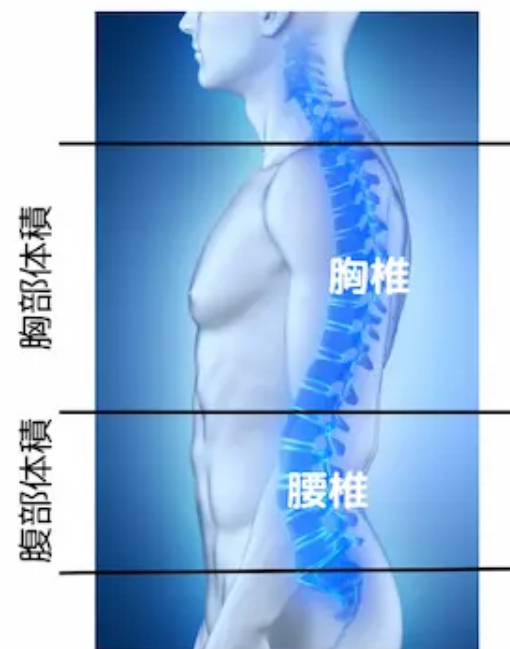
これまで、体形評価といえば「BMI（体重÷身長²）」が一般的でした。しかしながら、BMIには、いくつか根本的な限界があります。

- 1.身長には、足や頭部の長さが加わっており、胴体サイズとは直結しない
- 2.体重には、手足や頭の重さが含まれ、脂肪・筋肉・骨の構成の違いも反映されていない

つまり、**BMIは「体重÷身長²」の計算式による大雑把な目安**に過ぎず、体幹の形や体組成を正確に反映しているわけではありません。

MVision bodyでは、CT画像から胸椎部と腰椎部の胴体体積を直接測定します。

体型分析では、自分の体型がどのタイプに分類されるのかを理解するだけでなく、なぜその体型になっているのかという原因を知ることが重要です。体型は、遺伝や骨格といった先天的な要因だけでなく、脂肪のつき方や筋肉量、さらに筋肉の質といった後天的な要因によっても大きく変化します。MVision bodyのレポートを用いてそれぞれの部位を構成する要素について確認しましょう。



体型種別の表の見方

横軸

左から右へ進むほど、骨格や肉付きによって同年代よりも体型が大きいことを示します。左側は比較的華奢なタイプで、全体的に軽やかで細めの印象です。中央は平均的な厚みで、細すぎずがっしりしすぎない標準的なタイプです。そして右側になると、体型が同年代より厚みがあることを示しています。

縦軸

下から上に進むほど、胸部よりも腹部が大きいことを示します。最上段は胸部よりも腹部が大きいタイプです。中段は胸部と腹部がほぼ同じタイプです。そして最下段は胸部が腹部よりも大きいタイプです。

MVision bodyでは、CT画像を使い、胸部・腹部の体積を数値化し、統計的に分類できるため、より客観的で精度の高い体形評価が可能になります。次のページからは体の内部へと移り、あなたの脂肪と筋肉がどのような状態になっているのか、それが何を意味するのかを詳しく見ていきましょう。

大切な脂肪の管理の仕方

内臓脂肪

内臓脂肪は、肝臓や腸のまわりにたまる脂肪で、増えすぎると

インスリンの効き目が悪くなる(インスリン抵抗性)

血糖値上昇

糖尿病リスク

慢性的な炎症を引き起こす

血管に傷をつける

動脈硬化

高血圧リスク

といった、さまざまな生活習慣病のもとになってしまいます。また内臓脂肪は大切な筋肉にも悪影響を及ぼします。「慢性的な炎症」が筋肉にダメージを与え「サルコペニア」とよばれる筋肉量減少を加速させ、さらなる肥満へとつながってしまう恐れがあります。

肥満

内臓脂肪増加

筋肉量減少

運動量低下

肥満

皮下脂肪

皮下脂肪は、皮膚のすぐ下につく脂肪で、体を守ったりエネルギーを蓄えたりする役割があります。主にお尻や太もも、二の腕など、体の外側に多くつきやすいのが特徴です。内臓のまわりにつく内臓脂肪と比べると、健康へのリスクは低いとされていますが、見た目では「体の表面がふっくらしている」という印象になりやすい特徴があります。

MVision bodyは測定結果をもとに、脂肪の分布状態を下記の5タイプに分け、それぞれの健康管理について提言します。

脂肪分布タイプ	特徴	健康リスク	アドバイス
標準型	内臓脂肪・皮下脂肪ともに基準範囲内	リスクは低いですが、年齢とともに変化するため要経過観察	理想的だが「今後も維持する意識」が大切。現状維持のため、運動とバランスの良い食事を継続する。
低脂肪型	内臓脂肪・皮下脂肪ともに少ない	エネルギー不足、筋力低下リスク（特に高齢者）	痩せすぎ注意。高齢期のフレイルに繋がる可能性。適度な栄養補給と、筋肉量の維持を意識する。
多脂肪型	内臓脂肪・皮下脂肪ともに多い	生活習慣病、メタボリックシンドロームリスク高い	体重だけでなく、脂肪量全体を減らす必要あり。有酸素運動＋筋力トレーニングで脂肪減少を目指す。
内臓脂肪型	内臓脂肪が多く、皮下脂肪は比較的少ない	インスリン抵抗性、心血管疾患リスクが特に高い	「隠れ肥満」タイプに注意。体重に関係なく、積極的に内臓脂肪対策（食事・運動）を行う。
皮下脂肪型	皮下脂肪が多く、内臓脂肪は標準範囲	美容・運動パフォーマンス低下リスク、体重増加傾向	内臓脂肪リスクは低めだが、体重管理は重要。体脂肪率を下げるための運動と、適正体重を維持する。

私達の健康を支える体幹筋肉

筋肉量と筋肉内脂肪量について

筋肉は、以下の機能を中心に身体の重要な役割を担っています。



基礎代謝



免疫機能



姿勢



血糖値

まさに、生きる力そのものと言ってもいい存在ですが、年齢とともに筋肉は確実に減っていきます。筋肉の中に脂肪がしみ込んでしまうことを「筋肉内脂肪（IMAT）」と呼びます。筋肉内脂肪が増えると、筋力は落ち、転倒しやすくなり、代謝も低下して、生活習慣病のリスクまで高まることが知られています。さらに怖いことに、筋肉を失うほど、筋肉内脂肪が増えるという、負の関連が起きやすいのです。つまり、「筋肉の量」と「筋肉の質（脂肪含有量）」の両方をチェックする。これが、本当の意味での「体の強さ」を知るために必要なのです。

MVision bodyでは、特にお腹周りの体幹筋肉に焦点を当て、下表のお腹の4大筋肉の測定をしています。

測定筋	主な役割	健康への貢献	衰えると...
腹筋群	体幹前面支え、腹圧調整	腰痛予防・内臓保持	体幹不安定、腰痛、内臓下垂
側筋群	体幹の横曲げ・ねじり制御	バランス能力向上・転倒防止	動作バランス崩壊、腰痛悪化
脊柱起立筋	姿勢保持、体幹安定	姿勢維持・転倒予防	猫背、腰痛、転倒リスク増加
腸腰筋	足の持ち上げ、歩行補助	歩行速度・安定性の維持	つまずき・要介護リスク増加

体幹筋肉は健康を支える

お腹周りの筋肉は、体幹全体を取り囲み、背骨と骨盤を安定させる役割を果たしています。

- ・ 脊柱起立筋が後ろから、
- ・ 腹筋群が前から、
- ・ 側筋群が左右から、
- ・ 腸腰筋が骨盤の深部から――

まるで天然のコルセットのように、体をしっかりと支えています。

- ・ 正しい姿勢を維持し、腰痛や体の歪みを防ぐためには、これらの筋肉の働きが不可欠です。
- ・ 特に、体幹筋力の低下は、慢性的な腰痛の主要な原因となることが知られています。

体幹筋肉は動作の起点となる

体幹筋肉は「歩く」「立つ」「座る」「振り向く」などの日常動作をスムーズに行うために必要です。

- ・ 体幹の筋肉が、私達の動作時に発生する微妙なバランス制御と力の伝達を担っています。
- ・ 特に腸腰筋や腹筋群は、歩行速度やバランス能力を保つカギとなります。
- ・ 体幹の動きが滑らかであるほど、腰への負担も軽減され、腰痛予防にもつながります。

体幹筋肉は内臓を支え、代謝を促進する

お腹周りの筋肉（特に腹筋群）は、腹腔内の臓器を正しい位置に保持し、腹圧をコントロールする働きを持っています。

- ・ 腸腰筋や脊柱起立筋の活性は、基礎代謝の維持にも大きく寄与します。
- ・ 筋肉がしっかり働くことで、内臓下垂を防ぎ、エネルギー消費も促進されます。
- ・ 腹圧の低下は腰椎への負担を増やすため、腰痛予防にも腹筋群の強さが不可欠です。

付録：腰痛管理の重要性について

腰痛とは：40歳以上の4割、70歳以上では半数以上が慢性腰痛に悩まされていると言われています。この腰痛は、ロコモによる衰えの中で、最も最初に出やすい症状の一つです。腰痛は腹回りの体幹筋力の低下、背骨の加齢性変化、体幹バランスの崩れによって引き起こされます。つまり、腰痛が出た段階ですでに体幹機能が衰え始めているサインと考えることができます。

何が起きる？：腰痛が続くと体をかばう動作が増え、歩幅が小さくなり、その結果、つまずき・転倒リスクが2～3倍増えるというデータもあります。

予防改善のためには？：体幹筋肉強化・体重管理・姿勢改善・柔軟性の4方向から取り組みましょう。



さあ、MVision bodyで始めましょう

中年期から取り組むことの重要性

フレイル対策は高齢になればなるほど大切です。だから「今はまだ大丈夫」—そう思っていないですか？
実は、30代後半から40代にかけて、筋肉量は自然に減少し始めることが分かっています。しかもこの変化は、痛みも不調もないまま、静かに進んでいきます。一方で、体脂肪は年齢とともに、少しずつ増えやすくなります。中年期に脂肪を蓄え、筋肉を失っていくこの流れを放置してしまうと、老年期に入ったとき、急激に身体機能が低下してしまうリスクが高まるのです。

でも、安心してください。“まだ動ける今”から始めれば、未来は変えられます。今、体を知り、整え、守り続けること。それが、10年後・20年後のあなた自身にとって、最高のプレゼントになります。

未来の自分を支えるために、「今、この瞬間」が、もっとも重要なスタートラインなのです。



対策の起点は測定です

「では対策を始めよう」と思われたとき、やるべきことは皆同じではありません。年齢、性別を始め、今の体の状態は皆同じではないからです。予防の起点はまず自分の体を測ること。そしてそこから自分の体を知り、それに応じて行動を起こしその効果を測るという「測る」⇒「知る」⇒「行動する」のサイクルを回すことが必要です。



MVision

body

MVision bodyは、この起点となる「測る」と「知る」を提供します。
今回のレポートが行動のきっかけとなり、
あなたのライフジャーニーのお供になれると幸いです。