

# 精密型身體組成分析儀 X-SCAN PLUS II (體脂機)

檢查需知及注意事項



# 何謂"身體組成分析"

- 利用**生物電阻**方法，  
來測量、分析：身體軀幹及四肢部份的  
**體脂肪及非脂肪含量**



# X-SCAN PLUS II 的特色

## □ (1)精確的分析：

此儀器能精確測得**身體脂肪、水份、肌肉、骨骼重量**，以真正了解瘦身前體脂肪含量及身體健康狀況。

## □ (2)完整的評估：

不僅評估整體的組成成份，更能**分析個別部位狀況**，提供如左/右臂、左/右腿、腰/臀比例，上/下肢平衡及左/右肢平衡等完整之評估結果。

## □ (3)有效的追蹤：

精確完整之分析與評估，故能在瘦身過程中提供有效的追蹤，並為健康作更好的把關。



# 注意事項

- 有下列狀況不應該使用本儀器：
  - 植入金屬材質，如：心臟節律器、電極和心臟有金屬縫合及導管等...
- 使用前須向醫師詢問：
  - 裝有避孕器
  - 懷孕
  - 接受化學治療的人
  - 同時用傳導性電子和電子有關的儀器



# 測量時 - 注意事項

- 穿著輕便衣服，去除與身體接觸之金屬物(如：手錶、手鍊、戒指...)
- 需空腹或飯後2~3小時
- 站立於腳踏板時，須保持正確姿勢
- 測試過程中，盡量避免說話及移動身體



# 測量時的正確姿勢

【正確姿勢】



不要動並且手臂張開30度

【錯誤的姿勢】

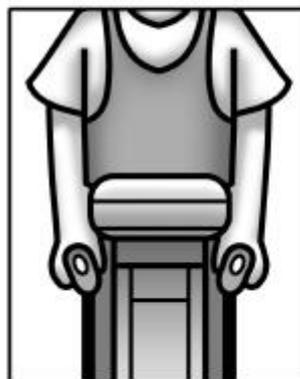


手臂不可彎

【錯誤的姿勢】



不要動



手臂要張開



保持接觸所有電極點

# 測量結果 - 1

項目	標準比較	標準範圍
體重	肥胖度	90~110%標準體重
BMI	標準身體面積指示	18.5~23 kg/m <sup>2</sup>
體脂肪百分比	正常體脂肪百分比	男性：15~20% 女性：20~30%
身體脂肪量	標準體重 × 正常身體脂肪量	男性：15~20% 女性：20~30%
肌肉量	正常除脂重量 - 正常礦物質	男性：74~80% 女性：64~80%

## 身體組成分析



## 身體狀態評估

項目	不足	標準	過高
體重 kg			
身體質量指數 kg/m <sup>2</sup>			
體脂肪百分比 %			
肌肉重量 kg			

# 測量結果 - 2

分別顯示肌肉和身體水份  
(軀幹、左右手臂、左右腿)

### 四肢及軀幹之肌肉&水腫分析

■ 肌肉重量 ■ 目前肌肉重量百分比

	虛弱	標準	強壯	水腫指數	
				ECF/TBF	ECW/TBW
左手臂					
右手臂					
左腿					
右腿					
軀幹					

ECF：細胞外液 TBF：身體總體液 ECW：細胞外水 TBW：身體總水份  
特殊體質的人腹部肥胖分析誤差較大  
年齡評估為參考值



# 測量結果 - 3

## 身體類型

隱藏性肥胖	隱藏性肥胖	過胖	嚴重肥胖
隱藏性肥胖	肥胖臨界	肥胖	過胖
肌肉不足	脂肪過多	肥胖臨界	肥胖
瘦	標準	過重	肥胖臨界
低脂肪	低脂肪肌肉	肌肉過重	體格強健

## 營養評估

蛋白質	物質	能量
不足	不足	不足
標準	標準	標準
過多	過多	過多
基礎代謝率: kcal	每日必需消耗量: kcal	
綜合評估: 歲	阻抗值: Ω	

## 目標控制

體重	脂肪量	肌肉量
不足 [ kg ]	不足 [ kg ]	不足 [ kg ]
標準 [ kg ]	標準 [ kg ]	標準 [ kg ]
過重 [ kg ]	過多 [ kg ]	強壯 [ kg ]

## 身體類型：

從BMI身體脂肪百分比的結果評估

## 能量消耗：

1)基礎代謝率 (BMR)：

它是維持人體功能所需的卡路里

2)每日必需消耗量：

從BMR計算每日所需能量消耗

3)年齡評估：

依體重和身體組成評估，代表身體健康發展狀況

# 測量結果 - 4

## 腹部分析：

以內臟脂肪程度和WHR來預測腹部分析

(內臟脂肪程度：指出內臟脂肪進展狀況)

(腰臀比WHR：當男性0.9，女性0.8以下；是在標準範圍以內)

## 預測腹部肥胖分析：

依內臟脂肪的型態，來預測腹部肥胖值

→測量者未來20年內的內臟肥胖率和基礎代謝率  
(在目前狀況持續，且需沒有任何運動或飲食計劃)

### 腹部肥胖分析

類型	皮下型	內臟型	混合型	內臟型程度	嚴重內臟型程度
內臟脂肪程度					
內臟脂肪面積					
腹部肥胖率 (標準比)	不足	標準	過度		
內臟脂肪重量		kg		皮下脂肪重量	kg

### 腹部脂肪預測圖(20年內)





- 洽詢電話：
- 長庚紀念醫院 嘉義分院 新陳代謝科
- 糖尿病健康促進機構
- TEL:05-3621000 轉分機2122、3789、2029
- 糖尿病衛教師

