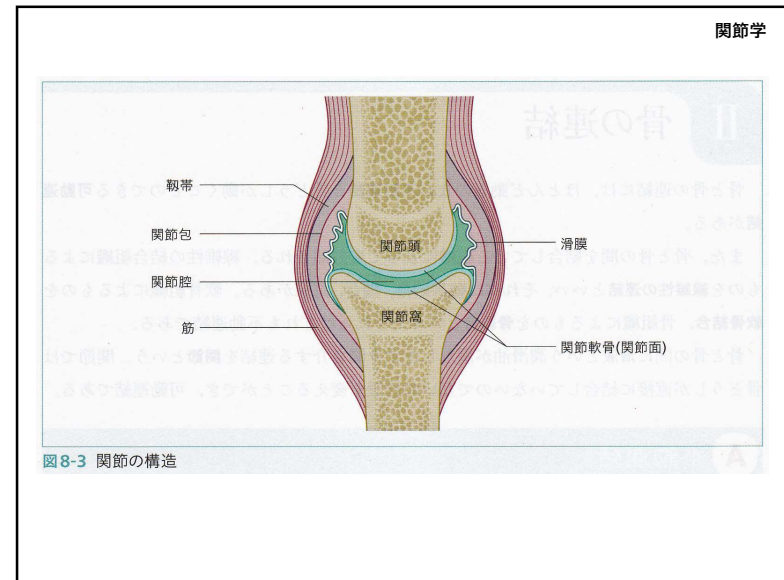
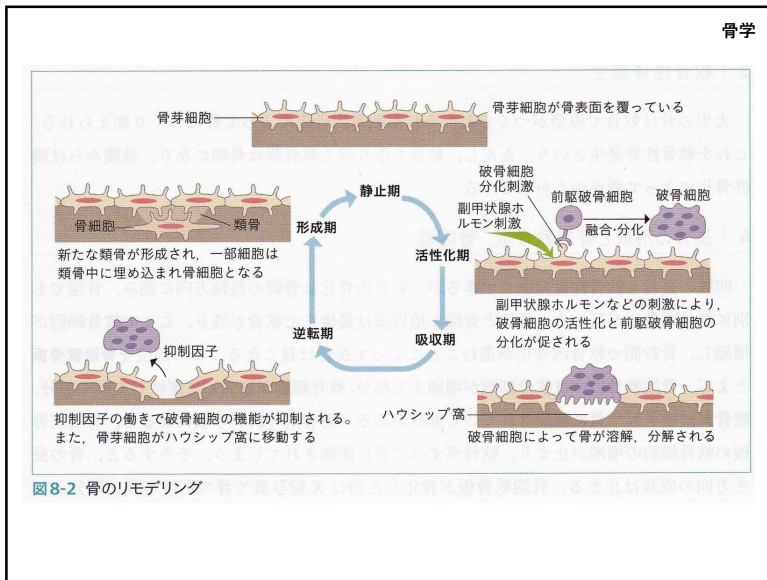
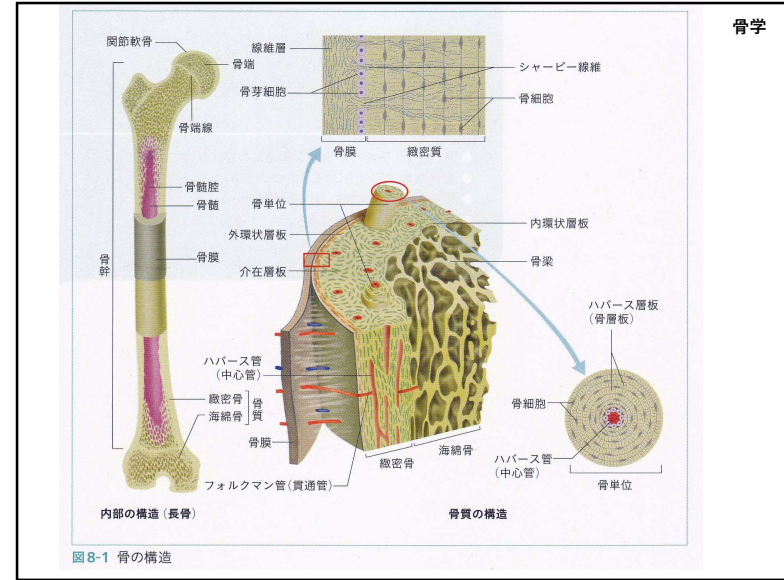


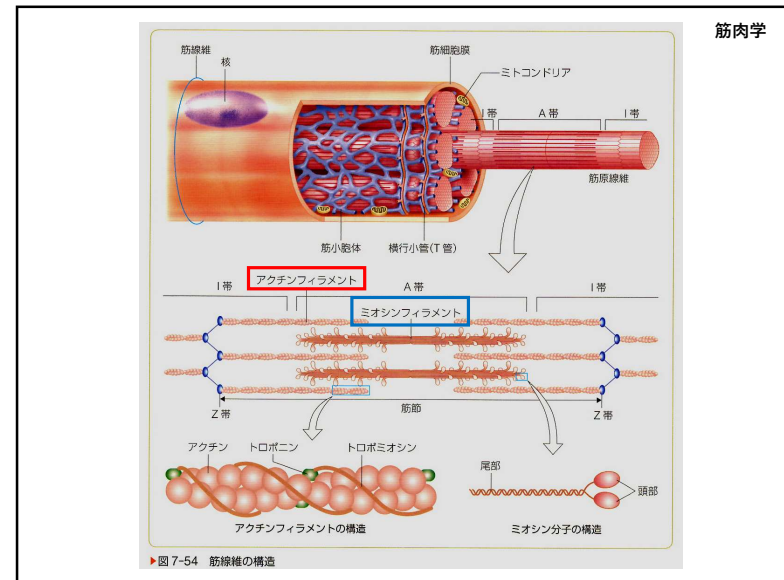
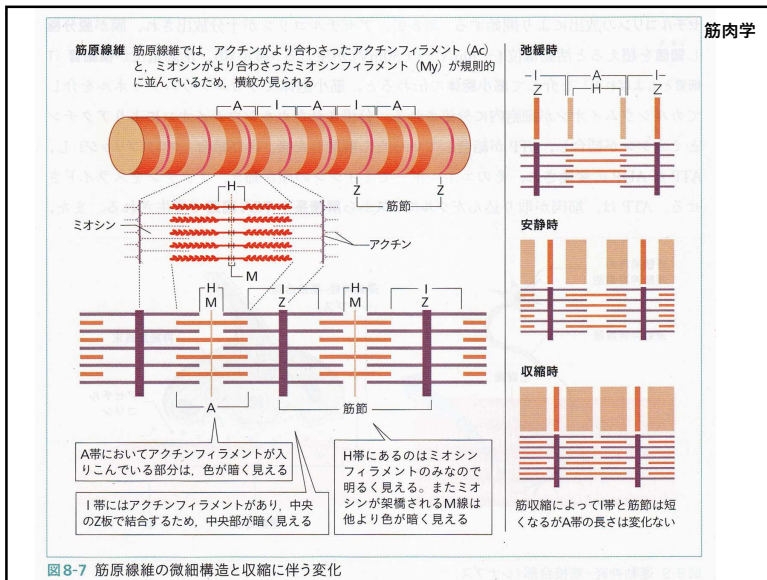
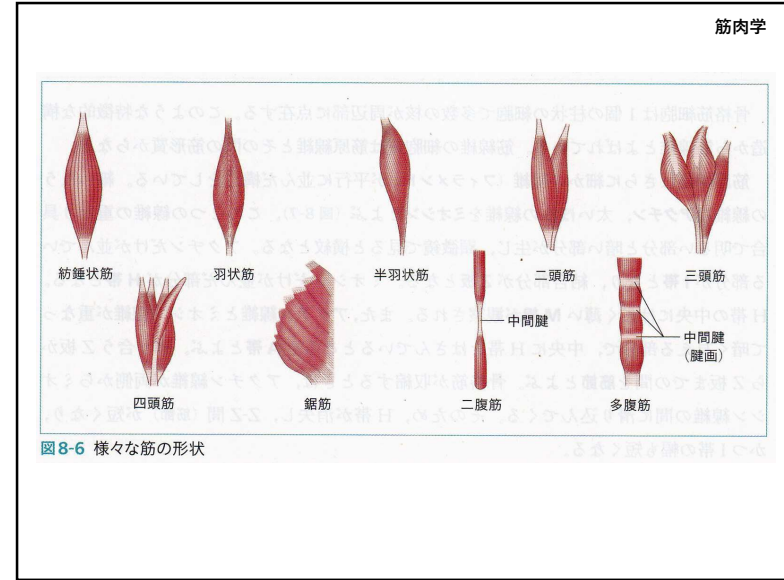
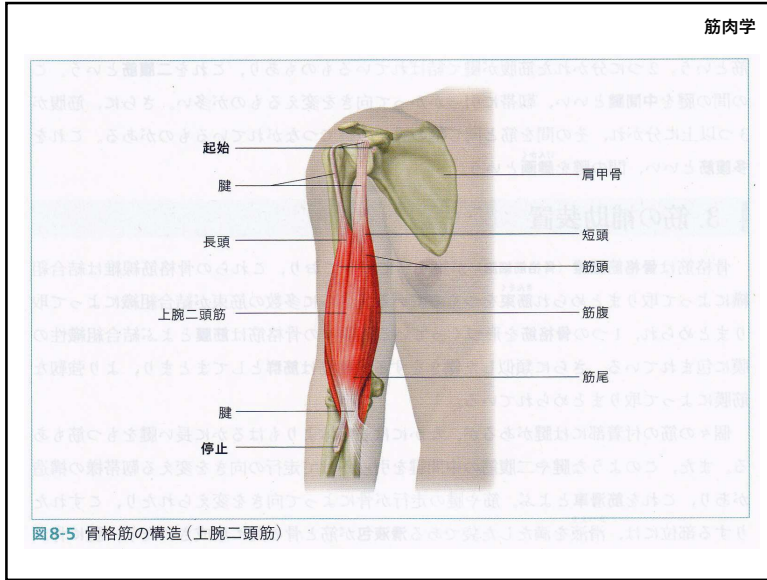
# 第8章 からだの支持・運動のしくみ

教科書

メヂカルフレンド社  
新体系看護学全書  
人体の構造と機能①  
解剖生理学









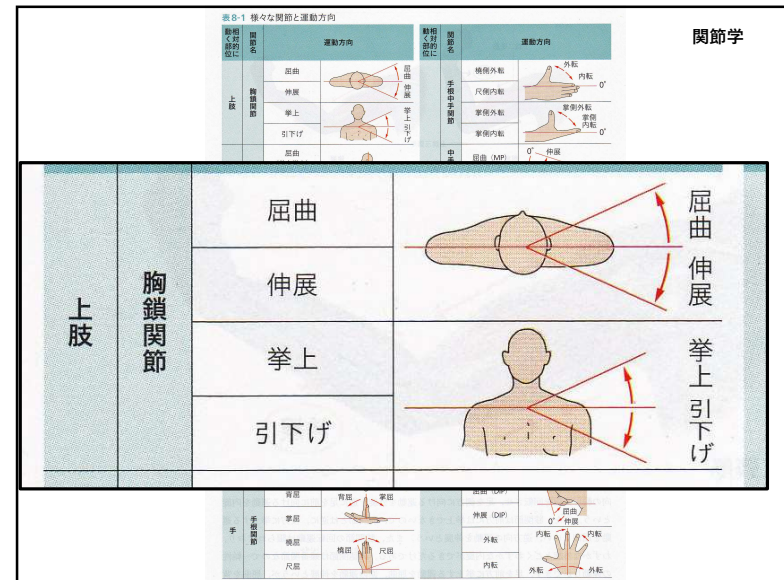
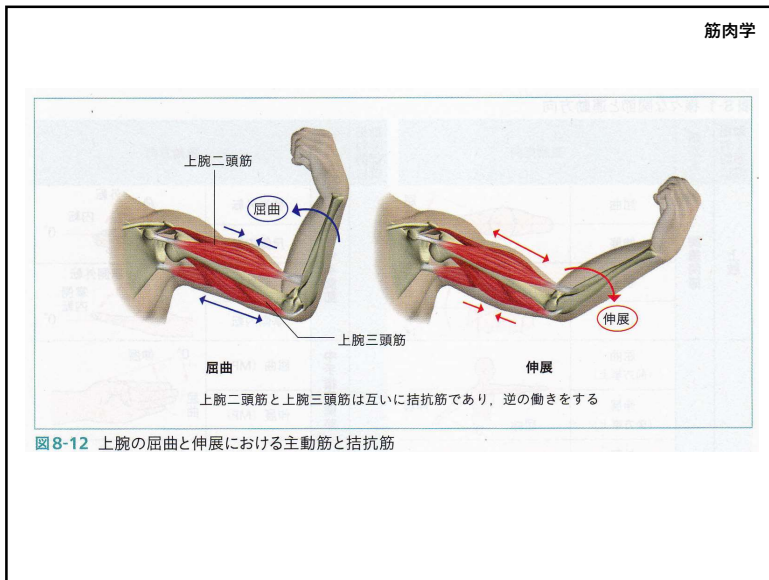
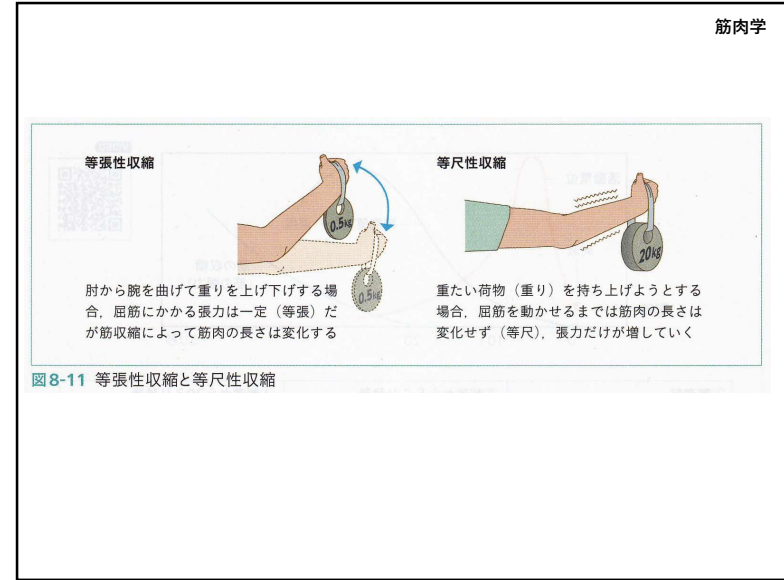
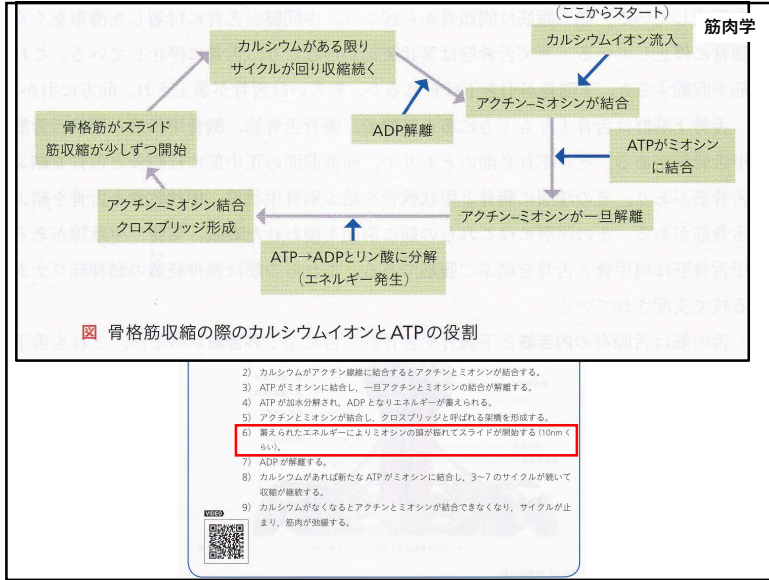




表 8-1 (つづき)

相対的に動く部位	運動方向	関節名	運動方向		
頸部	前屈 (屈曲)	大股関節	屈曲 骨盤を固定 屈曲する		
	後屈 (伸展)		伸展 0° 屈曲		
	回旋 (捻転)		左旋	伸屈	
	右旋		右旋		
	胸腰部		前屈 (屈曲)	膝関節	外転
					内転
後屈 (伸展)		足関節	外旋		
			内旋		

表 8-1 (つづき)

相対的に動く部位	運動方向	関節名	運動方向		
頸部	前屈 (屈曲)	大股関節	前屈 (屈曲)		
	後屈 (伸展)		後屈 (伸展)		
	回旋 (捻転)		膝関節	左旋	
				右旋	
	胸腰部		前屈 (屈曲)	足関節	左屈
					右屈
後屈 (伸展)		距踵関節	背屈		
			底屈		

表 8-1 (つづき)

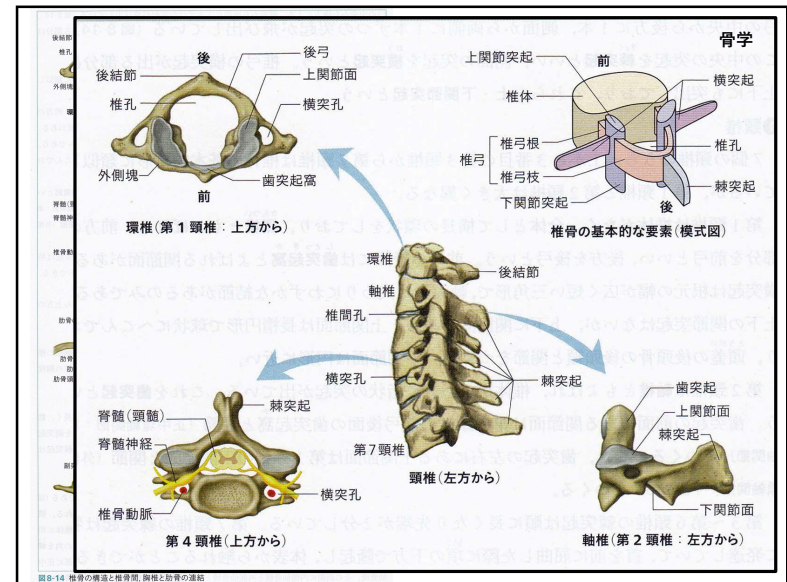
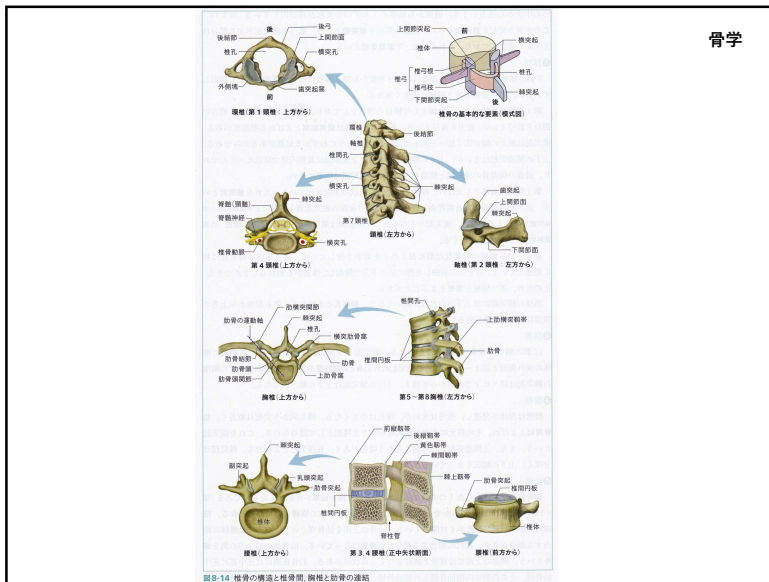
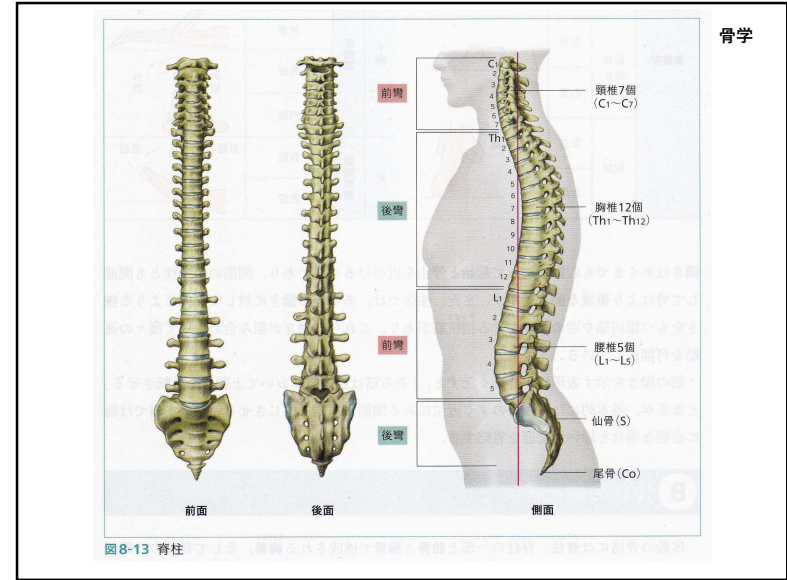
相対的に動く部位	運動方向	関節名	運動方向	
頸部	前屈 (屈曲)	大股関節	前屈 (屈曲)	
	後屈 (伸展)		後屈 (伸展)	
	回旋 (捻転)		膝関節	左旋
				右旋
胸腰部	前屈 (屈曲)	足関節	左屈	
			右屈	
	後屈 (伸展)	距踵関節	背屈	
			底屈	

表 8-1 (つづき)

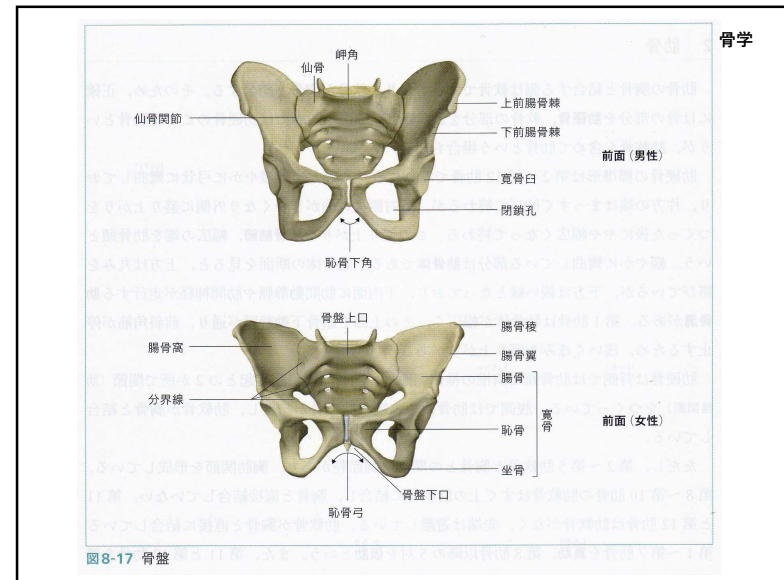
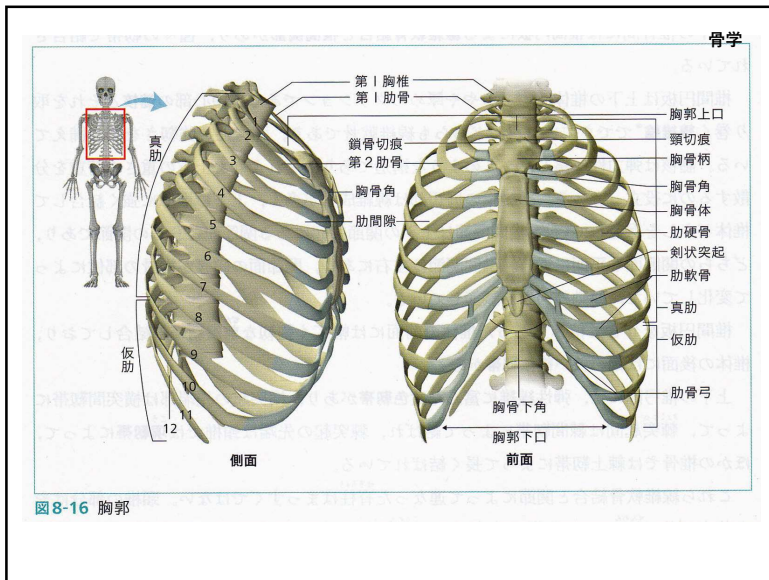
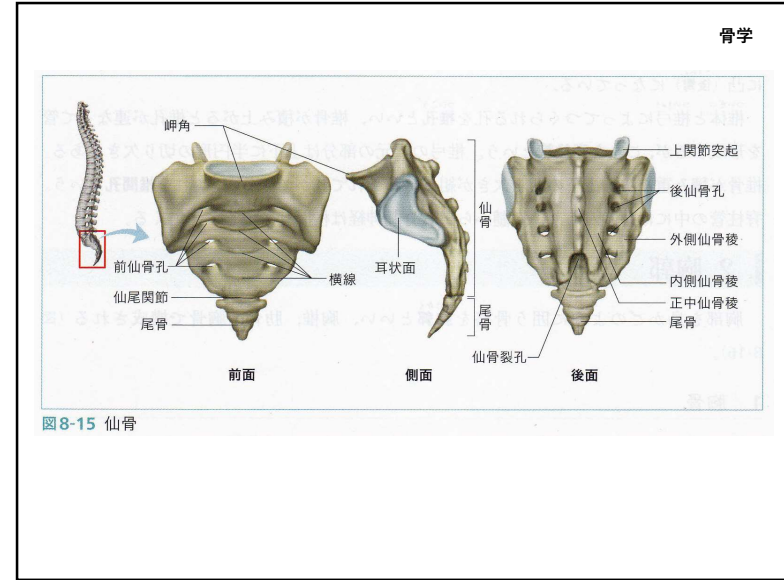
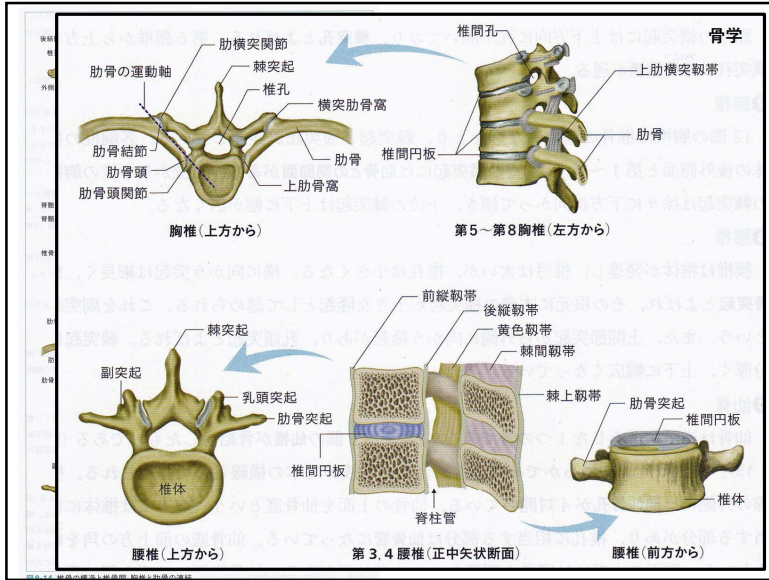
相対的に動く部位	運動方向	関節名	運動方向	
大股関節	屈曲	大股関節	骨盤を固定 屈曲する	
	伸展		伸展 0° 屈曲	
	外転		膝関節	外転
				内転
	内転		足関節	外旋
				内旋
下腿	前屈 (屈曲)	距踵関節	背屈	
			底屈	
	後屈 (伸展)	足関節	左屈	
			右屈	

表8-1 (つづき)

下腿	膝関節	運動方向		運動方向
		前屈(屈曲)	後屈(伸展)	
下腿	膝関節	屈曲	伸展	屈曲
		伸展		伸展
		外旋	内旋	内旋
		内旋	外旋	外旋
足	距腿関節	背屈	底屈	背屈
		底屈		底屈





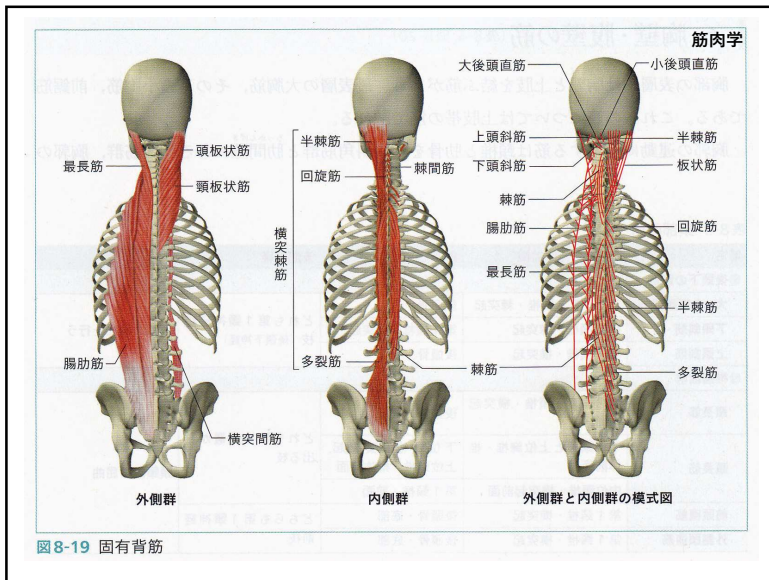




**筋肉学**

表8-2 背部の筋

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>●後頭筋</b>				
上後頭筋	第6頸椎～第2胸椎・棘突起、下外側方に向かう	第2～第5肋骨・後方部	どちらも肋間神経	肋骨を挙上 (吸気の補助)
下後頭筋	第11胸椎～第2腰椎・棘突起、胸腰筋膜、上外側方に向かう	第9～第12肋骨		肋骨を引き下げる (呼吸の補助)、横膈膜によって肋骨が前内側方によって肋骨が前内側方に引かれるのに拮抗 (吸気の補助)
<b>●固有背筋</b>				
棘間筋	頸部と腰部で隣接する棘突起間			
棘筋	下部胸椎と上部腰椎・棘突起	中部胸椎・棘突起		
内側群	下部頸椎と上部胸椎・棘突起	上・中部頸椎・棘突起		
回旋筋	胸椎・横突起	1～2個上位の椎骨・棘突起		
多裂筋	脊柱全体・横突起	3～5個上位の椎骨		
半棘筋	胸椎より上位・横突起	6個以上上位の椎骨・後頭骨		
外側群	仙骨、後面外側部、腸骨棘、後方部、胸腰筋膜	上位腰椎・横突起、肋骨	すべて脊髄神経後枝	片側：脊柱を筋肉側に屈曲、頸部を同側に屈曲、回旋 (ただし、半棘筋は頭部を反対側に回旋) 両側：脊柱を伸展、頭部を後屈
腸肋筋	仙骨と腸骨棘、後方部、胸腰筋膜、腰椎・棘突起	腰椎・肋骨突起、胸椎・横突起、肋骨・内側部		
最長筋	胸椎と上位頸椎・横突起	頸椎・横突起から側頭骨・乳棘突起		
板状筋	上位頸椎から下位頸椎棘突起	上位頸椎・横突起、後頭骨、側頭骨・乳棘突起		
横突間筋	上下の横突起間			
肋骨挙筋	第7頸椎～第11胸椎・横突起	1～2個下の肋骨・内側部		



**筋肉学**

表8-3 頸部の筋

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>●後頭下の筋群</b>				
大・小後頭直筋	第1～第2頸椎・棘突起	後頭骨	どれも第1頸神経後枝 (後頭下神経)	頭位の調節を行う
下頭斜筋	第2頸椎・棘突起	第1頸椎・横突起		
上頭斜筋	第1頸椎・横突起	後頭骨		
<b>●椎前筋群</b>				
頭長筋	第3～第6頸椎・横突起前面	後頭骨・底部	どれも頭神経叢から出る枝	頭頸部の屈曲
頸長筋	下位頸椎と上位胸椎・椎体前面 中位頸椎・横突起前面	下位頸椎・横突起、上位頸椎・椎体前面 第1頸椎・前面		
前頭直筋	第1頸椎・横突起	後頭骨・底部	どちらも第1頸神経前枝	
外側頭直筋	第1頸椎・横突起	後頭骨・底部		

**筋肉学**

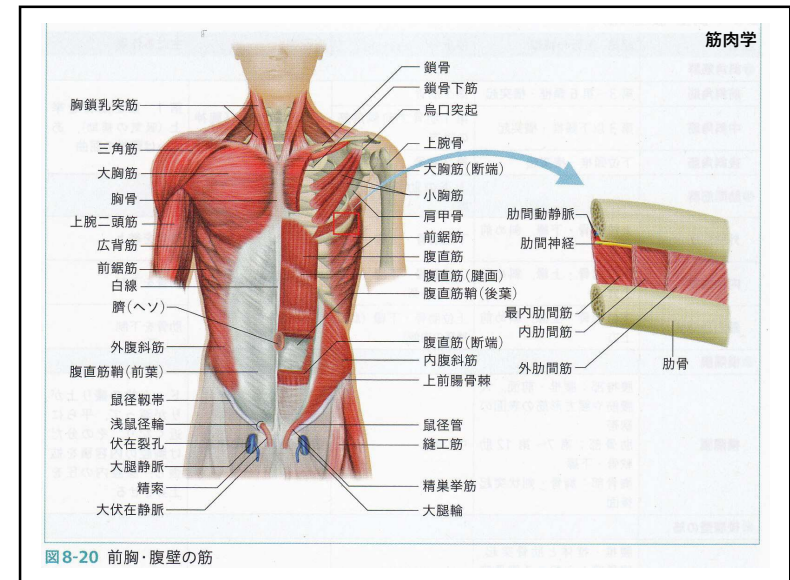
筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>●斜角筋群</b>				
前斜角筋	第3～第6頸椎・横突起	第1肋骨		
中斜角筋	第3以下頸椎・横突起	第1肋骨で前斜角筋の後方	どれも頭および腕神経叢の枝	第1, 第2肋骨を挙上(吸気の補助), あるいは頸椎の屈曲
後斜角筋	下位頸椎・横突起	第2肋骨		
<b>●肋間筋群</b>				
外肋間筋	上位肋骨・下縁, 斜め前下方	下位肋骨・上縁		肋骨を挙上
内肋間筋	下位肋骨・上縁, 斜め前上方	上位肋骨・下縁(肋間神経の外側)	どれも肋間神経	肋骨を下制
最内肋間筋	下位肋骨・上縁, 斜め前上方	上位肋骨・下縁(肋間神経の内側)		肋骨を下制
<b>●横隔膜</b>				
横隔膜	腰部部: 腰椎・前面, 大腰筋や腰方形筋の表面の筋鞘 肋骨部: 第7～第12肋軟骨・下縁 胸骨部: 胸骨・剣状突起後面	中心腱	頸神経叢の横隔神経	
<b>●後腹壁の筋</b>				
大腰筋	腰椎・椎体と肋骨突起, 腸骨窩から起る腸骨筋と合わさって腸腰筋となり, 鼠径靭帯の下の筋裂孔を通り, 骨盤から出る	大腿骨の小転子	腰神経叢の枝, 大腸神経	股関節: 腸腰筋として大腿の屈曲
腰方形筋	腸骨稜・後部	第12肋骨, 腰椎・肋骨突起	第12胸～第4腰神経前枝	片側: 腰椎を曲げる 両側: 腹圧を上昇
<b>●前・側腹壁の筋</b>				
外腹斜筋	第5～第12肋骨・外面, 前下方に向かう	腹直筋鞘, 最下部は腸骨稜, 一部は鼠径靭帯を形成	第7～第12肋間神経	体幹の屈曲や回旋, 腹圧を上昇(呼吸の補助)
内腹斜筋	背部の胸腰筋膜, 腸骨稜, 鼠径靭帯, 前上方に向かう	腹直筋鞘, 下位肋骨・下縁	第7～第12肋間神経, 腸骨下腹神経, 腸骨鼠径神経	
腹横筋	第7以下の肋軟骨, 胸腰筋膜, 腸骨稜, 鼠径靭帯, ほぼ水平に走行	腹直筋鞘	第7～第12肋間神経, 腸骨下腹神経, 腸骨鼠径神経	
腹直筋	第5～第7肋軟骨や胸骨・剣状突起, 真っ直ぐ下降, 多腹筋	恥骨	第5～第12肋間神経	腰椎を前屈, 腹圧を上昇(呼吸の補助)

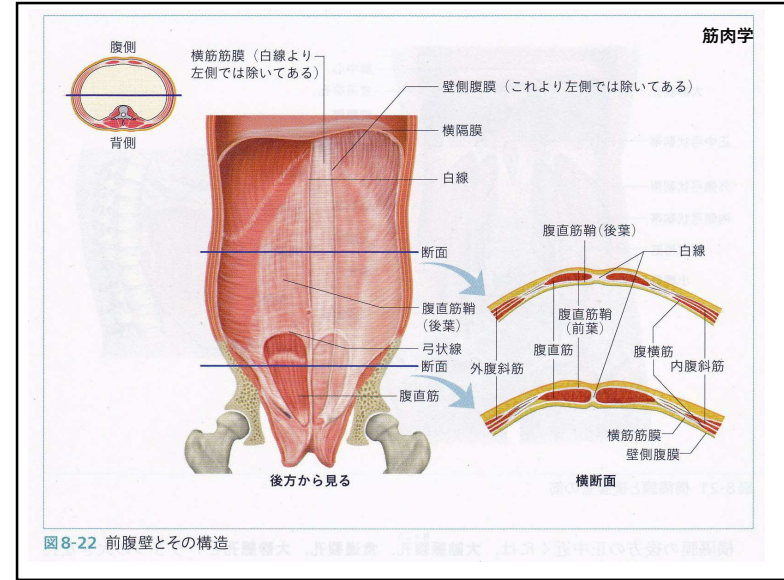
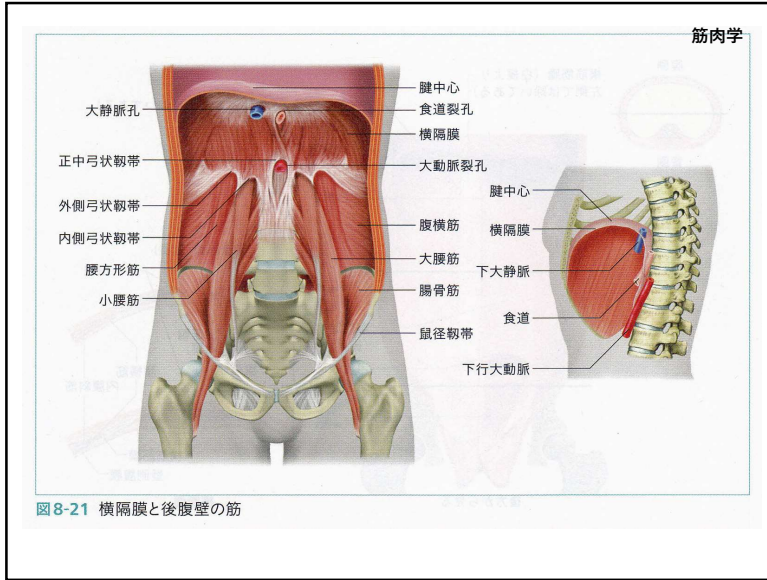
**筋肉学**

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>●斜角筋群</b>				
前斜角筋	第3～第6頸椎・横突起	第1肋骨		
中斜角筋	第3以下頸椎・横突起	第1肋骨で前斜角筋の後方	どれも頭および腕神経叢の枝	第1, 第2肋骨を挙上(吸気の補助), あるいは頸椎の屈曲
後斜角筋	下位頸椎・横突起	第2肋骨		
<b>●肋間筋群</b>				
外肋間筋	上位肋骨・下縁, 斜め前下方	下位肋骨・上縁		肋骨を挙上
内肋間筋	下位肋骨・上縁, 斜め前上方	上位肋骨・下縁(肋間神経の外側)	どれも肋間神経	肋骨を下制
最内肋間筋	下位肋骨・上縁, 斜め前上方	上位肋骨・下縁(肋間神経の内側)		肋骨を下制
<b>●横隔膜</b>				
横隔膜	腰部部: 腰椎・前面, 大腰筋や腰方形筋の表面の筋鞘 肋骨部: 第7～第12肋軟骨・下縁 胸骨部: 胸骨・剣状突起後面	中心腱	頸神経叢の横隔神経	ドーム状の盛り上がりが減って, 平らになり, その分だけ胸腔の内容積を拡張し, 腹腔内の圧を上昇させる

**筋肉学**

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>●後腹壁の筋</b>				
大腰筋	腰椎・椎体と肋骨突起, 腸骨窩から起る腸骨筋と合わさって腸腰筋となり, 鼠径靭帯の下の筋裂孔を通り, 骨盤から出る	大腿骨の小転子	腰神経叢の枝, 大腸神経	股関節: 腸腰筋として大腿の屈曲
腰方形筋	腸骨稜・後部	第12肋骨, 腰椎・肋骨突起	第12胸～第4腰神経前枝	片側: 腰椎を曲げる 両側: 腹圧を上昇
<b>●前・側腹壁の筋</b>				
外腹斜筋	第5～第12肋骨・外面, 前下方に向かう	腹直筋鞘, 最下部は腸骨稜, 一部は鼠径靭帯を形成	第7～第12肋間神経	体幹の屈曲や回旋, 腹圧を上昇(呼吸の補助)
内腹斜筋	背部の胸腰筋膜, 腸骨稜, 鼠径靭帯, 前上方に向かう	腹直筋鞘, 下位肋骨・下縁	第7～第12肋間神経, 腸骨下腹神経, 腸骨鼠径神経	
腹横筋	第7以下の肋軟骨, 胸腰筋膜, 腸骨稜, 鼠径靭帯, ほぼ水平に走行	腹直筋鞘	第7～第12肋間神経, 腸骨下腹神経, 腸骨鼠径神経	
腹直筋	第5～第7肋軟骨や胸骨・剣状突起, 真っ直ぐ下降, 多腹筋	恥骨	第5～第12肋間神経	腰椎を前屈, 腹圧を上昇(呼吸の補助)

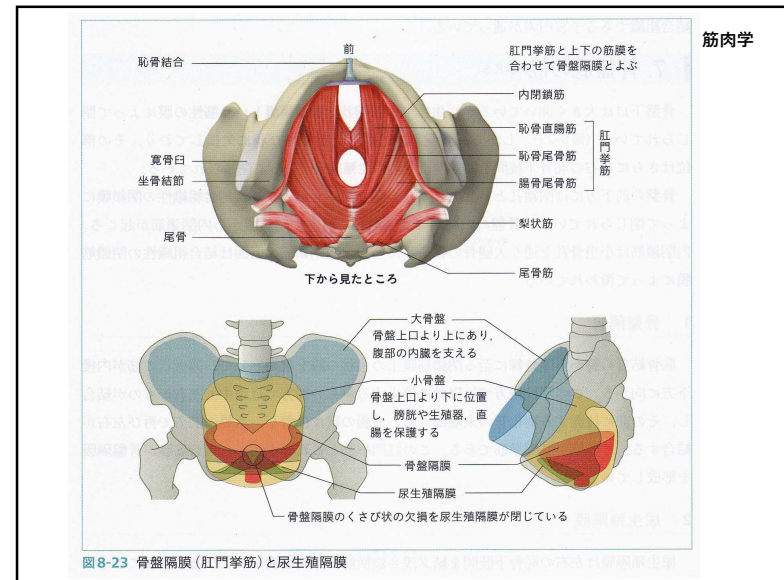


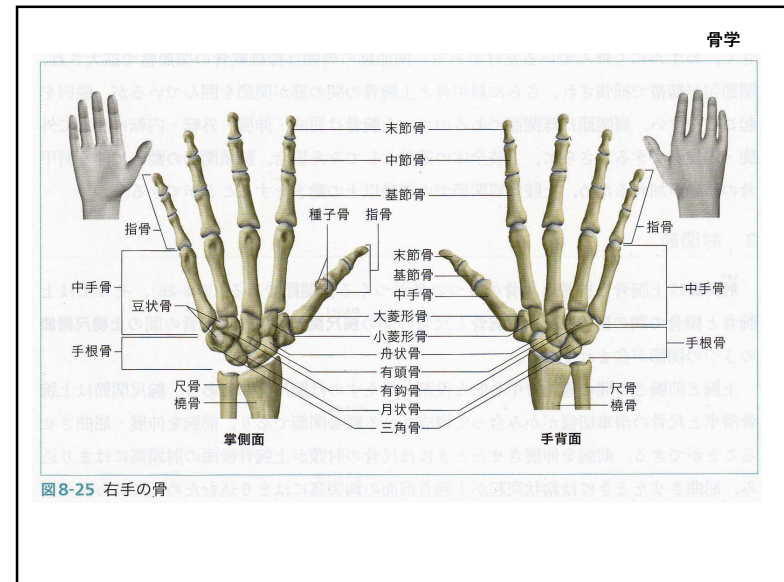
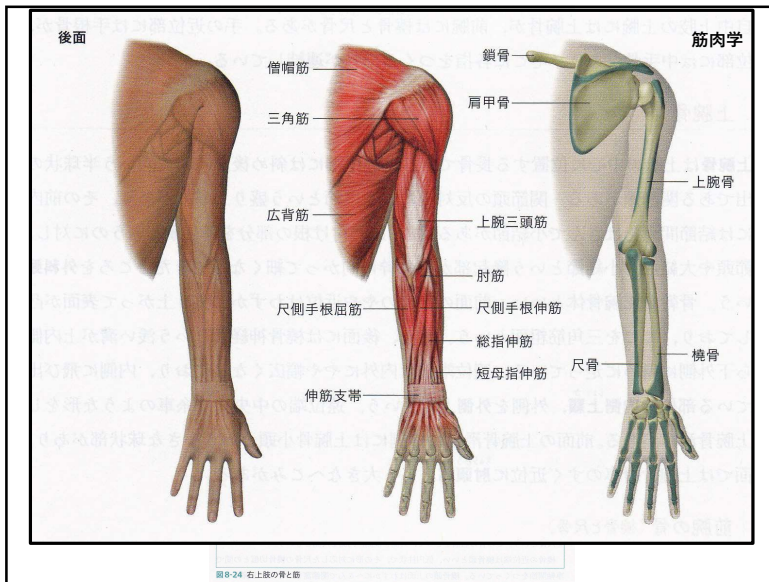
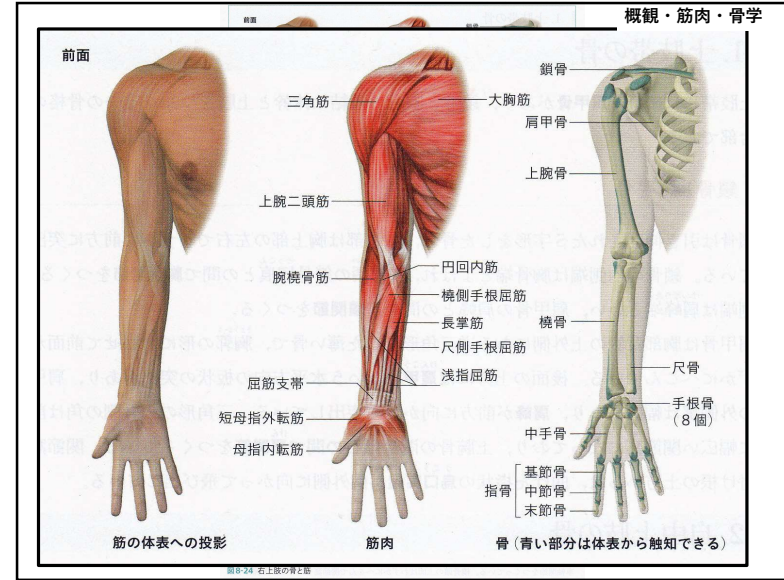
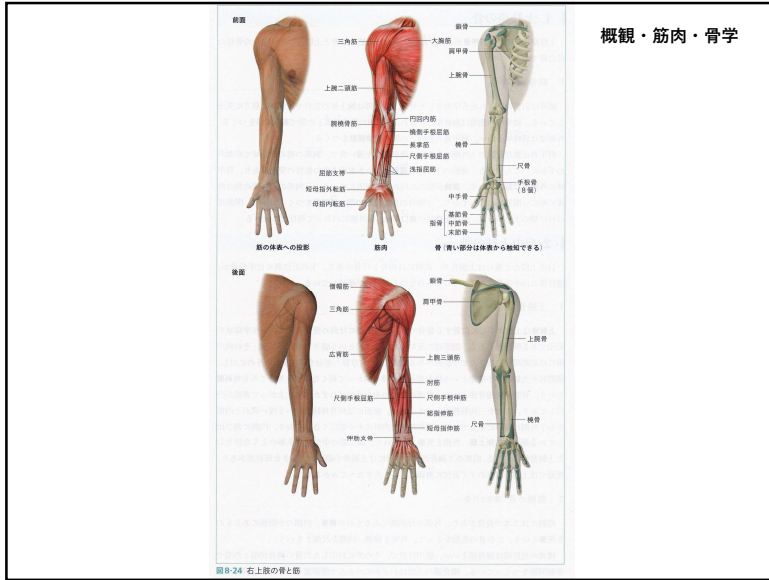


筋肉学

表8-5 骨盤底の筋

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
●小骨盤の筋				
内閉鎖筋	骨盤内腔面の閉鎖孔周囲や閉鎖膜、小坐骨孔を通じて骨盤外へ	大腿骨の転子窩	仙骨神経叢の枝	股関節：大腿の外旋
●骨盤隔膜				
肛門挙筋	恥骨結合の脇から坐骨棘に至る閉鎖筋膜上の弓状の線、内後下方に向かう	後方より：尾骨、正中で左右のものが結合、直腸の壁に付着、左右が結合	仙骨神経叢の枝	
●尿生殖隔膜				
浅会陰横筋	左右の恥骨下肢間		陰部神経	
深会陰横筋	左右の恥骨下肢間		陰部神経	
外尿道括約筋	尿道周囲を取り巻く		陰部神経	
外肛門括約筋	肛門の左右で、尾骨と会陰腱中心を結ぶ		陰部神経	肛門を左右から圧迫、一部は肛門を取り囲む





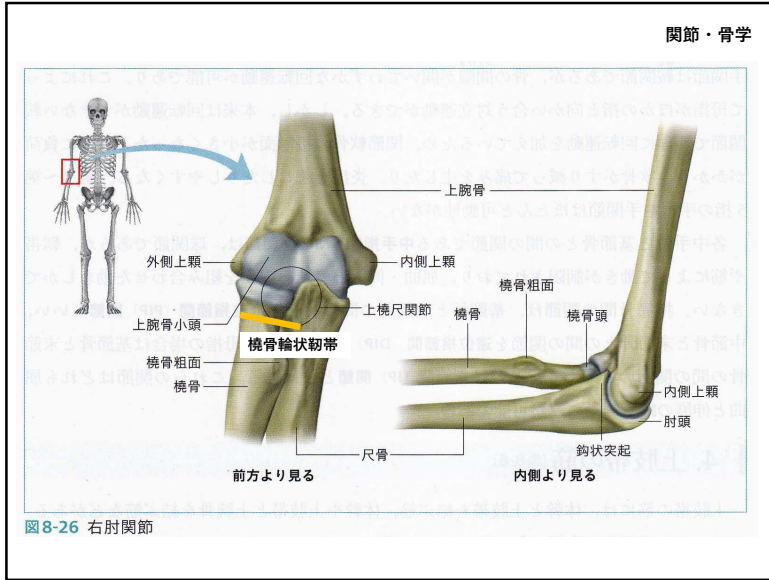


表8-6 上肢等の筋

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>●肩甲骨周囲の筋</b>				
<b>背側</b>				
僧帽筋	後頭骨・正中付近、項靭帯を介して頸椎・棘突起、胸椎・棘突起、底辺の広い三角形	肩甲骨・肩甲棘全長から肩峰	副神経 (第12脳神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内方に引き、外側を内上方に、内側を内下方へという回転運動を起こさせる
肩甲挙筋	上部頸椎・横突起、外下方に向かう	肩甲骨・内側上方	肩甲背神経 (第4、第5頸神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内上方に引き上げる
大菱形筋	上部胸椎・棘突起、外下方に向かう	肩甲骨・内側縁	肩甲背神経 (第4、第5頸神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内上方に引き上げる
小菱形筋	下部頸椎・棘突起、外下方に向かう	肩甲骨の内側縁	肩甲背神経 (第4、第5頸神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内上方に引き上げる
広背筋	下部胸椎、腰腹筋膜を介して腰椎と仙骨・棘突起、腸骨稜・後方部、下部肋骨、肩甲骨・下端部、外上方に向かう	上腕骨・小結節稜	胸背神経	主に肩関節：上腕を内転、内旋、伸展 (後下方に引く)
大円筋	肩甲骨・外側部下	上腕骨・小結節稜	胸背神経	肩関節：上腕の内転、内旋
小円筋	肩甲骨・外側部中央部	上腕骨・大結節稜	腋窩神経	肩関節：上腕の外旋
肩甲下筋	肩甲骨・前部	上腕骨・小結節	肩甲下神経	肩関節：上腕の内旋、内転
烏口腕筋	肩甲骨・烏口突起	上腕骨・前内側中央部	腋窩神経	肩関節：上腕の屈曲 (前方上)
<b>●肩甲骨・腕骨と上腕骨周囲の筋</b>				
三角筋	鎖骨部：鎖骨・外側部、肩峰部：肩甲骨・肩峰、肩甲筋部：肩甲骨・肩甲棘・前上・後方から肩関節を覆う	上腕骨・三角筋粗面	腋窩神経	肩関節：上腕の屈曲 (前方上)、内転、内旋 肩峰部：上腕の外転 肩甲筋部：上腕の内旋 (後方上)、内転、外転
棘上筋	肩甲骨・棘上窩、肩関節を上方からまたぐ	上腕骨・大結節	肩甲上神経	肩関節：上腕の外転
棘下筋	肩甲骨・棘下窩、肩関節の下方を覆う	上腕骨・大結節	肩甲上神経	肩関節：上腕の外転
大円筋	肩甲骨・外側部下	上腕骨・小結節稜	胸背神経	肩関節：上腕の内旋、内転
小円筋	肩甲骨・外側部中央部	上腕骨・大結節稜	腋窩神経	肩関節：上腕の外転
肩甲下筋	肩甲骨・前部	上腕骨・小結節	肩甲下神経	肩関節：上腕の内旋
烏口腕筋	肩甲骨・烏口突起	上腕骨・前内側中央部	腋窩神経	肩関節：上腕の屈曲 (前方上)

表8-6 上肢等の筋

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>●肩甲骨周囲の筋</b>				
<b>背側</b>				
僧帽筋	後頭骨・正中付近、項靭帯を介して頸椎・棘突起、胸椎・棘突起、底辺の広い三角形	肩甲骨・肩甲棘全長から肩峰	副神経 (第12脳神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内方に引き、外側を内上方に、内側を内下方へという回転運動を起こさせる
肩甲挙筋	上部頸椎・横突起、外下方に向かう	肩甲骨・内側上方	肩甲背神経 (第4、第5頸神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内上方に引き上げる
大菱形筋	上部胸椎・棘突起、外下方に向かう	肩甲骨・内側縁	肩甲背神経 (第4、第5頸神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内上方に引き上げる
小菱形筋	下部頸椎・棘突起、外下方に向かう	肩甲骨の内側縁	肩甲背神経 (第4、第5頸神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内上方に引き上げる
広背筋	下部胸椎、腰腹筋膜を介して腰椎と仙骨・棘突起、腸骨稜・後方部、下部肋骨、肩甲骨・下端部、外上方に向かう	上腕骨・小結節稜	胸背神経	主に肩関節：上腕を内転、内旋、伸展 (後下方に引く)
大円筋	肩甲骨・外側部下	上腕骨・小結節稜	胸背神経	肩関節：上腕の内転、内旋
小円筋	肩甲骨・外側部中央部	上腕骨・大結節稜	腋窩神経	肩関節：上腕の外転
肩甲下筋	肩甲骨・前部	上腕骨・小結節	肩甲下神経	肩関節：上腕の内旋、内転
烏口腕筋	肩甲骨・烏口突起	上腕骨・前内側中央部	腋窩神経	肩関節：上腕の屈曲 (前方上)

表8-6 上肢等の筋

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>●肩甲骨周囲の筋</b>				
<b>背側</b>				
僧帽筋	後頭骨・正中付近、項靭帯を介して頸椎・棘突起、胸椎・棘突起、底辺の広い三角形	肩甲骨・肩甲棘全長から肩峰	副神経 (第12脳神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内方に引き、外側を内上方に、内側を内下方へという回転運動を起こさせる
肩甲挙筋	上部頸椎・横突起、外下方に向かう	肩甲骨・内側上方	肩甲背神経 (第4、第5頸神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内上方に引き上げる
大菱形筋	上部胸椎・棘突起、外下方に向かう	肩甲骨・内側縁	肩甲背神経 (第4、第5頸神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内上方に引き上げる
小菱形筋	下部頸椎・棘突起、外下方に向かう	肩甲骨の内側縁	肩甲背神経 (第4、第5頸神経)	主に胸鎖関節：肩甲骨を内上方に引き上げる
広背筋	下部胸椎、腰腹筋膜を介して腰椎と仙骨・棘突起、腸骨稜・後方部、下部肋骨、肩甲骨・下端部、外上方に向かう	上腕骨・小結節稜	胸背神経	主に肩関節：上腕を内転、内旋、伸展 (後下方に引く)
大円筋	肩甲骨・外側部下	上腕骨・小結節稜	胸背神経	肩関節：上腕の内転、内旋
小円筋	肩甲骨・外側部中央部	上腕骨・大結節稜	腋窩神経	肩関節：上腕の外転
肩甲下筋	肩甲骨・前部	上腕骨・小結節	肩甲下神経	肩関節：上腕の内旋、内転
烏口腕筋	肩甲骨・烏口突起	上腕骨・前内側中央部	腋窩神経	肩関節：上腕の屈曲 (前方上)
<b>●肩甲骨・腕骨と上腕骨周囲の筋</b>				
三角筋	鎖骨部：鎖骨・外側部、肩峰部：肩甲骨・肩峰、肩甲筋部：肩甲骨・肩甲棘・前上・後方から肩関節を覆う	上腕骨・三角筋粗面	腋窩神経	肩関節：上腕の屈曲 (前方上)、内転、内旋 肩峰部：上腕の外転 肩甲筋部：上腕の内旋 (後方上)、内転、外転
棘上筋	肩甲骨・棘上窩、肩関節を上方からまたぐ	上腕骨・大結節	肩甲上神経	肩関節：上腕の外転
棘下筋	肩甲骨・棘下窩、肩関節の下方を覆う	上腕骨・大結節	肩甲上神経	肩関節：上腕の外転
大円筋	肩甲骨・外側部下	上腕骨・小結節稜	胸背神経	肩関節：上腕の内転、内旋
小円筋	肩甲骨・外側部中央部	上腕骨・大結節稜	腋窩神経	肩関節：上腕の外転
肩甲下筋	肩甲骨・前部	上腕骨・小結節	肩甲下神経	肩関節：上腕の内旋
烏口腕筋	肩甲骨・烏口突起	上腕骨・前内側中央部	腋窩神経	肩関節：上腕の屈曲 (前方上)

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>表8-6 上肢帯の筋</b>				
<b>●肩甲骨周囲の筋</b>				
僧帽筋	肩甲骨：正中脊、頸椎を介して頸椎・鎖骨結、鎖骨・肩甲骨全長から肩峰	肩甲骨・肩甲骨全長	副神経（第12脳神経）	主に肩関節・肩甲骨を内方に引る。外旋を内方に、内旋を外方に引き上げる。肩甲骨の回旋運動を起こさせる。
肩甲挙筋	上部頸椎・横突起、外下方に向かう	肩甲骨・内側上方	肩甲挙神経（第4、第5頸神経）	主に肩関節・肩甲骨を内上方に引き上げる。
大菱形筋	上部頸椎・横突起、外下	肩甲骨・内側縁	肩甲挙神経（第4、第5頸神経）	主に肩関節・肩甲骨を内上方に引き上げる。
<b>●肩甲骨、鎖骨と上腕骨間の筋</b>				
三角筋	鎖骨部：鎖骨・外側部、肩峰部：肩甲骨・肩峰、肩甲棘部：肩甲骨・肩甲棘、前・上・後方から肩関節を覆う	上腕骨・三角筋粗面	腋窩神経	肩関節・鎖骨部：上腕の屈曲（前方挙上）、内転、内旋 肩峰部：上腕の外転 肩甲棘部：上腕の伸展（後方挙上）、内転、外旋
棘上筋	肩甲骨・棘上窩、肩関節を上方からまたぐ	上腕骨・大結節	肩甲上神経	肩関節：上腕の外転
棘下筋	肩甲骨・棘下窩、肩関節の後方を覆う	上腕骨・大結節	肩甲上神経	肩関節：上腕の外旋
大円筋	肩甲骨・外側縁下部	上腕骨・小結節稜	胸背神経	肩関節：上腕の内旋、内転
小円筋	肩甲骨・外側縁中央部	上腕骨・大結節稜	腋窩神経	肩関節：上腕の外旋
肩甲下筋	肩甲骨・前面	上腕骨・小結節	肩甲下神経	肩関節：上腕の内旋
烏口腕筋	肩甲骨・烏口突起	上腕骨・前内側中央部	筋皮神経	肩関節：上腕の屈曲（前方挙上）

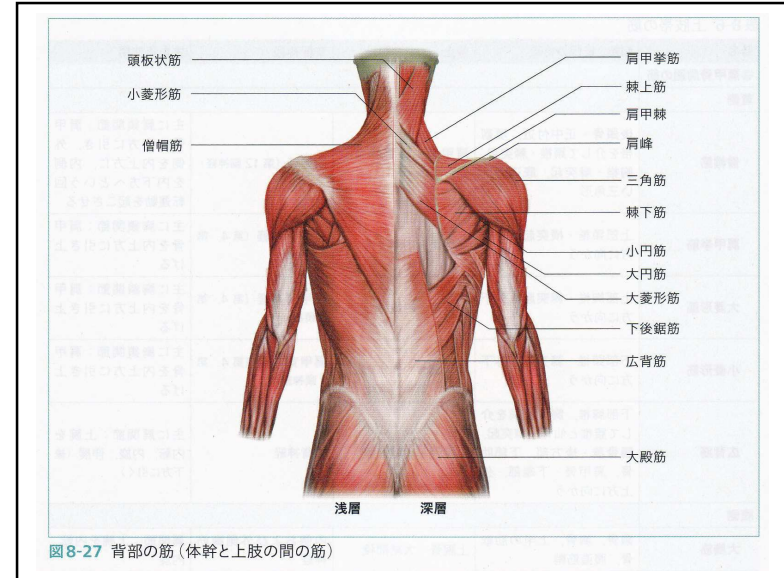


図8-27 背部の筋（体幹と上肢の間の筋）

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>表8-7 上腕の筋</b>				
<b>腹側</b>				
上腕二頭筋	長頭：肩甲骨・関節上結節、短頭：肩甲骨・烏口突起、長頭の起始腱は肩関節内を縦断して上腕骨の結節間溝を通る	筋尾は幅の狭い腱膜様：橈骨・橈骨粗面	筋皮神経	肩関節：上腕の屈曲（前方挙上）、内旋 肘関節：前腕の屈曲、回外
上腕筋	上腕骨・前面	尺骨・尺骨結節	筋皮神経	肘関節：前腕の屈曲
<b>背側</b>				
上腕三頭筋	長頭：肩甲骨・関節下結節、内側頭：上腕骨・後内側面、外側頭：上腕骨・後外側面	尺骨・肘頭	橈骨神経	肩関節：上腕の外転と伸展（長頭） 肘関節：前腕の伸展
肘筋	上腕骨・外側上顆	尺骨・後面	橈骨神経	肘関節：前腕の伸展

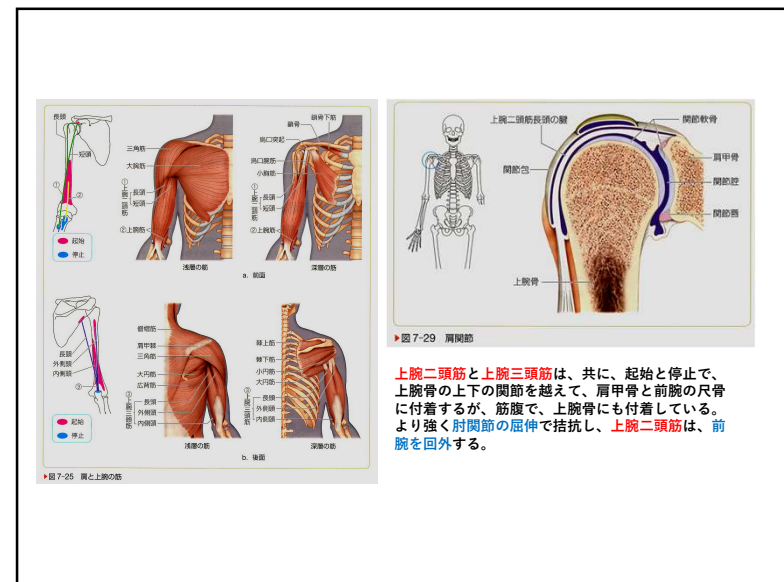


図7-29 肩関節  
上腕二頭筋長頭の腱、関節軟骨、関節包、肩甲骨、関節腔、関節唇、上腕骨

上腕二頭筋と上腕三頭筋は、共に、起始と停止で、上腕骨の上下の関節を越えて、肩甲骨と前腕の尺骨に付着するが、筋腹で、上腕骨にも付着している。より強く肘関節の屈伸で拮抗し、上腕二頭筋は、前腕を回外する。

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>屈筋群／浅層</b>				
円回内筋	上腕骨・内側上顆、尺骨・鈎状突起、下外側に向かう	橈骨・中央部外側面	正中神経	肘関節：前腕の回内、屈曲
橈側手根屈筋	上腕骨・内側上顆、やや外下方に向かう	第2中手骨・近位端付近	正中神経	手根部の関節：手の屈曲、外転
長掌筋	上腕骨・内側上顆、腱が長く伸びて手に至る	手掌腱膜	正中神経	手根部の関節：手の屈曲
浅指屈筋	上腕骨・内側上顆、尺骨・鈎状突起、橈骨・橈骨粗面、4つに分かれて腱となり、それぞれの腱の先端はさらに2つに分かれる	第2～第5中手骨・近位部両側面	正中神経	中手指節関節、近位指節間関節：第2～第5指の屈曲
尺側手根屈筋	上腕骨・内側上顆、尺骨・肘頭	尺側の手根骨、第5中手骨・近位部	尺骨神経	手根部の関節：手の屈曲、内転
<b>屈筋群／深層</b>				
長母指屈筋	橈骨・前面、骨間膜	第1指末節骨・近位部	正中神経	中手指節関節と指節間関節：母指の屈曲
深指屈筋	尺骨・前面、骨間膜、4つに分かれて腱となり、各腱は浅指屈筋の腱の二股になった末端部の間を通る	第2～第5末節骨・近位部	第2と第3指に向かう部分は正中神経、第4と第5指に向かう部分は尺骨神経	手根中手関節、近位と遠位の指節間関節：第2～第5指の屈曲
方形回内筋	尺骨・遠位部前面	橈骨・遠位部前面	正中神経	肘関節：前腕の回内
<b>伸筋群／浅層</b>				
総指伸筋	上腕骨・外側上顆、4つに分かれて腱となる	第2～第5指の背側の腱膜を介し、それぞれの末節骨・近位部	橈骨神経	中手指節関節、近位と遠位の指節間関節：第2～第5指の伸張
小指伸筋	上腕骨・外側上顆	第5指の背側の腱膜を介し、末節骨・近位部	橈骨神経	中手指節関節、近位と遠位の指節間関節：小指の伸張
尺側手根伸筋	上腕骨・外側上顆、尺骨・後頭	第5中手骨・近位部	橈骨神経	手根部の関節：手の伸張、内転
<b>伸筋群／深層</b>				
回外筋	尺骨・上部外側面、上腕骨・外側上顆、橈骨・輪状突起、橈骨を巻き取り巻く	橈骨・近位1/3前面	橈骨神経	肘関節：前腕の回外
長母指外転筋	橈骨と尺骨・中央部後面、骨間膜	第1中手骨・近位部	橈骨神経	手根中手関節：母指の外転
短母指伸筋	橈骨・後面、骨間膜	第1基節骨・近位部	橈骨神経	手根中手関節と中手指節関節：母指の伸張
長母指伸筋	尺骨・後面、骨間膜	第1末節骨・近位部	橈骨神経	手根中手関節と中手指節関節と指節間関節：母指の伸張
示指伸筋	尺骨・後面、骨間膜	第2指の背側の腱膜を介し、末節骨・近位部	橈骨神経	中手指節関節、近位と遠位の指節間関節：示指の伸張

### 前腕前面の筋群 (屈筋群)

**前腕を動かす筋群**  
**腕橈骨筋 (橈骨神経)** 肘の屈曲  
**円回内筋** 肘の屈曲・前腕の回内  
**方形回内筋** 前腕の回内  
**手首を動かす筋群**  
**橈側・尺側手根屈筋** 手首の屈曲・外転・内転  
**長掌筋** 手掌の筋膜の緊張  
**指を動かす筋群**  
**浅指屈筋** 中節までの屈曲  
**深指屈筋** 末節までの屈曲  
**長母指屈筋** 母指の屈曲

**屈筋支帯と手根管**

### 前腕後面の筋群 (伸筋群)

**前腕を動かす筋群**  
**回外筋** 前腕の回外  
**手首を動かす筋群**  
**長・短橈側手根伸筋** 尺側手根伸筋  
**尺側手根伸筋** 手首の伸張・外転・内転  
**指を動かす筋群**  
**総指伸筋** 2～5指の伸張  
**長母指外転筋** 長短母指伸筋  
**小指伸筋**  
**伸筋支帯**

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>屈筋群／浅層</b>				
円回内筋	上腕骨・内側上顆、尺骨・鈎状突起、下外側に向かう	橈骨・中央部外側面	正中神経	肘関節：前腕の回内、屈曲
橈側手根屈筋	上腕骨・内側上顆、やや外下方に向かう	第2中手骨・近位端付近	正中神経	手根部の関節：手の屈曲、外転
長掌筋	上腕骨・内側上顆、腱が長く伸びて手に至る	手掌腱膜	正中神経	手根部の関節：手の屈曲
浅指屈筋	上腕骨・内側上顆、尺骨・鈎状突起、橈骨・橈骨粗面、4つに分かれて腱となり、それぞれの腱の先端はさらに2つに分かれる	第2～第5中手骨・近位部両側面	正中神経	中手指節関節、近位指節間関節：第2～第5指の屈曲
尺側手根屈筋	上腕骨・内側上顆、尺骨・肘頭	尺側の手根骨、第5中手骨・近位部	尺骨神経	手根部の関節：手の屈曲、内転
<b>屈筋群／深層</b>				
長母指屈筋	橈骨・前面、骨間膜	第1指末節骨・近位部	正中神経	中手指節関節と指節間関節：母指の屈曲
深指屈筋	尺骨・前面、骨間膜、4つに分かれて腱となり、各腱は浅指屈筋の腱の二股になった末端部の間を通る	第2～第5末節骨・近位部	第2と第3指に向かう部分は正中神経、第4と第5指に向かう部分は尺骨神経	手根中手関節、近位と遠位の指節間関節：第2～第5指の屈曲
方形回内筋	尺骨・遠位部前面	橈骨・遠位部前面	正中神経	肘関節：前腕の回内
<b>伸筋群／浅層</b>				
総指伸筋	上腕骨・外側上顆、4つに分かれて腱となる	第2～第5指の背側の腱膜を介し、それぞれの末節骨・近位部	橈骨神経	中手指節関節、近位と遠位の指節間関節：第2～第5指の伸張
小指伸筋	上腕骨・外側上顆	第5指の背側の腱膜を介し、末節骨・近位部	橈骨神経	中手指節関節、近位と遠位の指節間関節：小指の伸張
尺側手根伸筋	上腕骨・外側上顆、尺骨・後面	第5中手骨・近位部	橈骨神経	手根部の関節：手の伸張、内転
<b>伸筋群／深層</b>				
回外筋	尺骨・上部外側面、上腕骨・外側上顆、橈骨・輪状突起、橈骨を取り巻く	橈骨・近位1/3前面	橈骨神経	肘関節：前腕の回外
長母指外転筋	橈骨と尺骨・中央部後面、骨間膜	第1中手骨・近位部	橈骨神経	手根中手関節：母指の外転
短母指伸筋	橈骨・後面、骨間膜	第1基節骨・近位部	橈骨神経	手根中手関節と中手指節関節：母指の伸張
長母指伸筋	尺骨・後面、骨間膜	第1末節骨・近位部	橈骨神経	手根中手関節と中手指節関節と指節間関節：母指の伸張
示指伸筋	尺骨・後面、骨間膜	第2指の背側の腱膜を介し、末節骨・近位部	橈骨神経	中手指節関節、近位と遠位の指節間関節：示指の伸張

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>伸筋群／浅層</b>				
総指伸筋	上腕骨・外側上顆、4つに分かれて腱となる	第2～第5指の背側の腱膜を介し、それぞれの末節骨・近位部	橈骨神経	中手指節関節、近位と遠位の指節間関節：第2～第5指の伸張
小指伸筋	上腕骨・外側上顆	第5指の背側の腱膜を介し、末節骨・近位部	橈骨神経	中手指節関節、近位と遠位の指節間関節：小指の伸張
尺側手根伸筋	上腕骨・外側上顆、尺骨・後面	第5中手骨・近位部	橈骨神経	手根部の関節：手の伸張、内転
<b>伸筋群／深層</b>				
回外筋	尺骨・上部外側面、上腕骨・外側上顆、橈骨・輪状突起、橈骨を取り巻く	橈骨・近位1/3前面	橈骨神経	肘関節：前腕の回外
長母指外転筋	橈骨と尺骨・中央部後面、骨間膜	第1中手骨・近位部	橈骨神経	手根中手関節：母指の外転
短母指伸筋	橈骨・後面、骨間膜	第1基節骨・近位部	橈骨神経	手根中手関節と中手指節関節：母指の伸張
長母指伸筋	尺骨・後面、骨間膜	第1末節骨・近位部	橈骨神経	手根中手関節と中手指節関節と指節間関節：母指の伸張
示指伸筋	尺骨・後面、骨間膜	第2指の背側の腱膜を介し、末節骨・近位部	橈骨神経	中手指節関節、近位と遠位の指節間関節：示指の伸張



表 8-8 (つづき)

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>前腕橈側の筋群</b>				
腕橈骨筋	上腕骨・遠位部外側面	橈骨・茎状突起近位部	橈骨神経	肘関節：前腕の屈曲
長橈側手根伸筋	上腕骨・外側面	第2中手骨・近位部	橈骨神経	手根部の関節：手の外転、伸展（背屈）
短橈側手根伸筋	上腕骨・外側上顆	第3中手骨・近位部	橈骨神経	手根部の関節：手の外転、伸展（背屈）

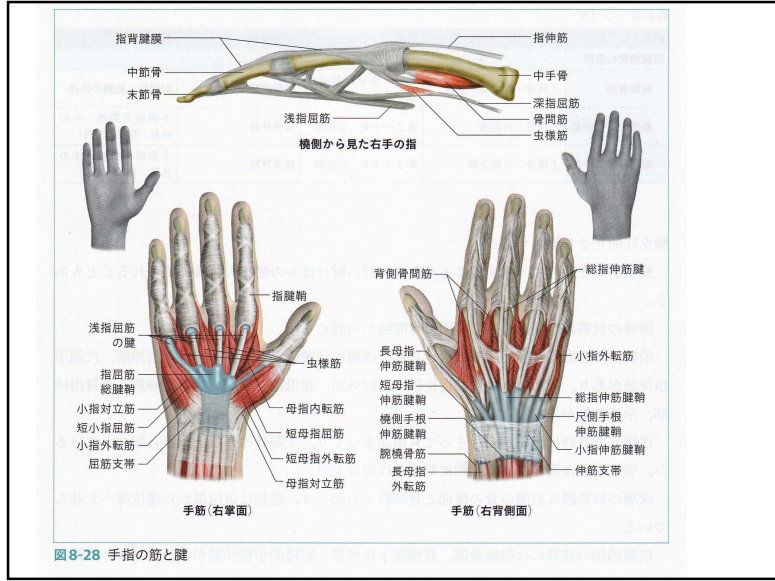


図 8-28 手指の筋と腱

表 8-9 手の筋

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>母指球筋</b>				
母指対立筋	大菱形骨	第1中手骨	正中神経	手根中手関節：母指の対立
短母指外転筋	舟状骨、大菱形骨	第1基節骨	正中神経	手根中手関節：母指の外転
短母指屈筋	有頭骨、大菱形骨、屈筋支帯	第1基節骨	正中神経（浅頭）と尺骨神経（深頭）	手根中手関節：母指の屈曲、対立 中手指節関節：母指の屈曲
母指内転筋	第3中手骨、第2中手骨、有頭骨	第1基節骨	尺骨神経	手根中手関節：母指の対立 中手指節関節：母指の屈曲
<b>小指球筋</b>				
小指外転筋	有頭骨	第5基節骨	尺骨神経	中手指節関節：小指の屈曲、外転
短小指屈筋	有頭骨	第5基節骨	尺骨神経	中手指節関節：小指の屈曲
小指対立筋	有頭骨	第5中手骨	尺骨神経	手根中手関節：小指の対立
短掌筋	手掌腱膜	小指球の皮膚	尺骨神経	手掌腱膜を張る
<b>中手骨、指伸筋の筋</b>				
第1-第4中手骨の伸筋	深頭関節の腱が中手骨を越える付近で、各腱の終末	その腱が停止する指の近位部の関節	第2、第3指は正中神経；第4、第5指は尺骨神経	中手指節関節：各指の伸曲
第1-第3中手骨の伸筋	第2中手骨・尺側	第2基節骨の尺側の近位部	尺骨神経	中手指節関節：第2、第4、第5指の内転
第1-第4中手骨の伸筋	第4中手骨・桡側	第4基節骨の桡側の近位部	尺骨神経	中手指節関節：第2、第4、第5指の内転
第1-第4中手骨の伸筋	第5中手骨・桡側	第5基節骨の桡側の近位部	尺骨神経	中手指節関節：第2、第4、第5指の内転
第1-第4中手骨の伸筋	第2-第5中手骨のそれぞれの間か、いずれの間か	第1と第2の間のもは第2基節骨・桡側；第2と第3の間のもは第3基節骨・桡；第3と第4の間のもは第3基節骨・尺側；第4と第5の間のもは第4基節骨・尺側	尺骨神経	中手指節関節：第2と第4指の外転；第3指の内方、外方への伸曲

表 8-9 手の筋

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>母指球筋</b>				
母指対立筋	大菱形骨	第1中手骨	正中神経	手根中手関節：母指の対立
短母指外転筋	舟状骨、大菱形骨	第1基節骨	正中神経	手根中手関節：母指の外転
短母指屈筋	有頭骨、大菱形骨、屈筋支帯	第1基節骨	正中神経（浅頭）と尺骨神経（深頭）	手根中手関節：母指の屈曲、対立 中手指節関節：母指の屈曲
母指内転筋	第3中手骨、第2中手骨、有頭骨	第1基節骨	尺骨神経	手根中手関節：母指の対立 中手指節関節：母指の屈曲
<b>小指球筋</b>				
小指外転筋	豆状骨	第5基節骨	尺骨神経	中手指節関節：小指の屈曲、外転
短小指屈筋	有頭骨	第5基節骨	尺骨神経	中手指節関節：小指の屈曲
小指対立筋	有頭骨	第5中手骨	尺骨神経	手根中手関節：小指の対立
短掌筋	手掌腱膜	小指球の皮膚	尺骨神経	手掌腱膜を張る

図8-9 手の筋			
筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経
中手骨、指節骨の筋			
第1～第4虫様筋	深指屈筋の腱が中手骨を越える付近で、各腱の橈側の	その腱が停止する指の背側の腱膜	第2、第3指は正中神経；第4、第5指は尺骨神経
第1～第3掌側の骨間筋	第2中手骨・尺側	第2基節骨の尺側の近位部	尺骨神経
	第4中手骨・橈側	第4基節骨の橈側の近位部	尺骨神経
	第5中手骨・橈側	第5基節骨の橈側近位部	尺骨神経
第1～第4背側の骨間筋	第2～第5中手骨のそれぞれの向かい合う両面	第1と第2の間のものは第2基節骨・橈側	尺骨神経
		第2と第3の間のものは第3基節骨・橈側	尺骨神経
		第3と第4の間のものは第3基節骨・尺側	尺骨神経
		第4と第5の間のものは第4基節骨・尺側	尺骨神経
		中手指節関節：基節骨の屈曲 近位や遠位の指節間関節：中節骨と末節骨の伸展	
		中手指節間関節：第2、第4、第5指の内転	
		中手指節関節：第2と第4指の外転、第3指の内方、外方への移動	

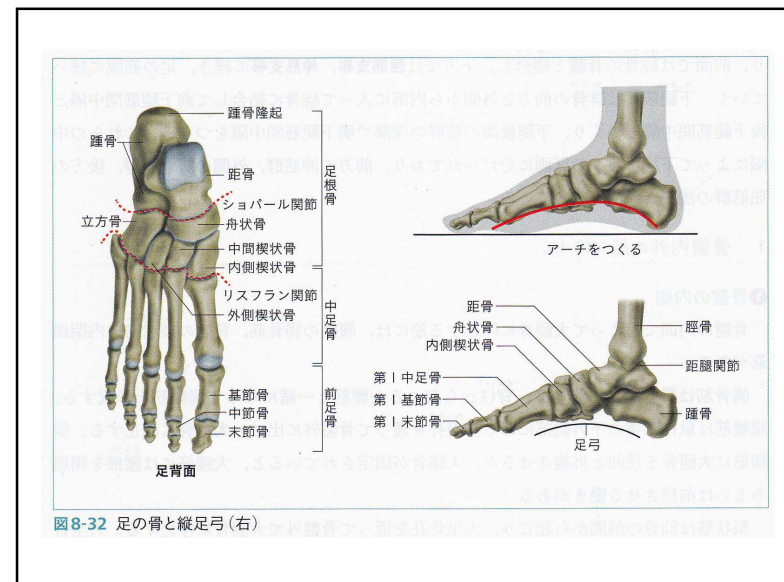
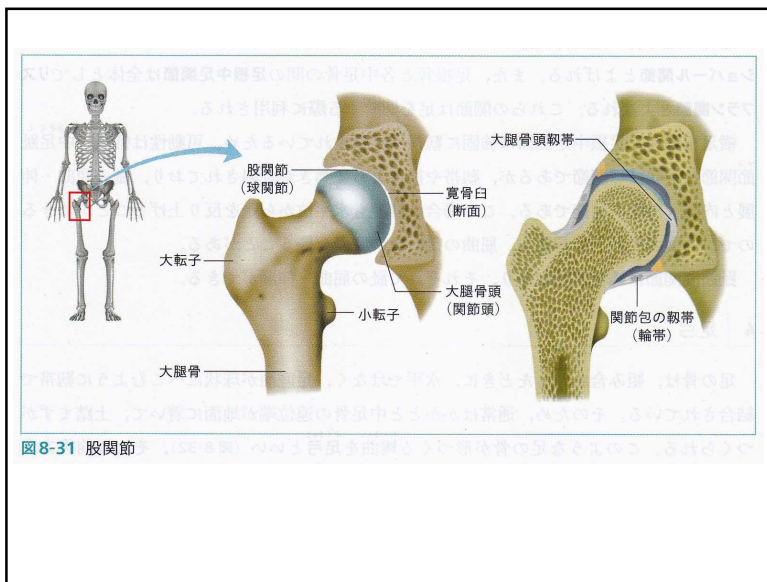
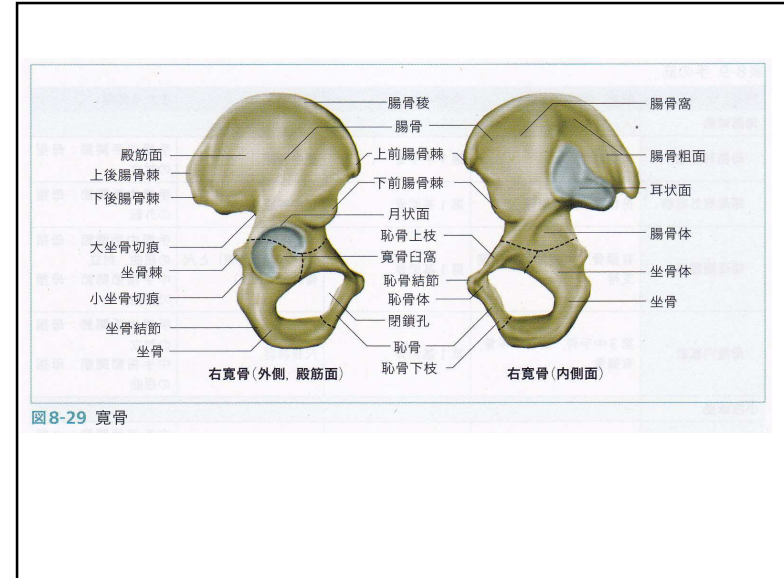
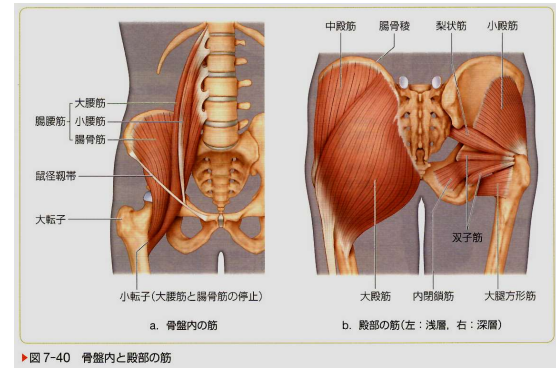


表8-10 下肢帯（骨盤内外）の筋

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>●外骨盤筋群</b>				
大殿筋	仙骨・後面、腸骨・殿筋面、胸腰靭帯、仙結節靭帯	腸脛靭帯、大腿骨・殿筋粗面	下殿神経	股関節：大腿の伸展と外旋
中殿筋	腸骨・殿筋面	大腿骨・大転子	上殿神経	股関節：大腿の外転
小殿筋	腸骨・殿筋面	大腿骨・大転子	上殿神経	股関節：大腿の外転
大腿筋張筋	上前腸骨棘	腸脛靭帯	上殿神経	大腿筋膜の緊張 股関節：大腿の屈曲と内旋
腸骨筋	腸骨・腸骨窩、大腰筋と合わせて腸腰筋となり、鼠径靭帯の下の筋裂孔を通り、骨盤から出る	大腿骨の小転子	大腿神経	股関節：腸腰筋として大腿の屈曲
梨状筋	仙骨・前面外側	大腿骨・大転子	仙骨神経叢からの筋枝	股関節：大腿の外旋
内閉鎖筋	閉鎖膜と閉鎖孔周囲の内側面	大腿骨・転子窩	仙骨神経叢からの筋枝	股関節：大腿の外旋
双子筋	上は坐骨棘、下は坐骨結節	大腿骨・転子窩	仙骨神経叢からの筋枝	股関節：大腿の外旋
大腿方形筋	坐骨結節	大腿骨・転子間棘	下殿神経と坐骨神経からの筋枝	股関節：大腿の外旋

腸腰筋 大腿の屈曲  
↓  
大殿筋 大腿の伸展  
↓  
中殿筋  
小殿筋 大腿の外転  
↓  
大腿内転筋群



▶ 図7-40 骨盤内と殿部の筋

表8-11 大腿の筋

筋名	起始、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>伸筋群</b>				
縫工筋	上前腸骨棘	脛骨粗面内側で寛足形成に加わる	大腿神経	股関節：大腿の屈曲 膝関節：下腿の屈曲
大腿四頭筋	大股直筋：下前腸骨棘と寛骨臼上縁 内側広筋：大腿骨・粗線と転子間棘 中間広筋：大腿骨・骨幹前面 外側広筋：大腿骨・粗線と大転子外側面	膝蓋靭帯を介して脛骨粗面	大腿神経	股関節：大腿の屈曲（大股直筋） 膝関節：下腿の伸展
<b>屈筋群</b>				
大腿二頭筋	長頭：坐骨結節と仙結節筋等 短頭：大腿骨・粗線中央部	腓骨頭	坐骨神経（長頭は脛骨神経、短頭は腓骨神経）	股関節：大腿の伸展（長頭） 膝関節：下腿の屈曲と外旋
半膜様筋	坐骨結節	脛骨・内側顆	坐骨神経（腓骨神経）	股関節：大腿の伸展 膝関節：下腿の屈曲
半腱様筋	坐骨結節と仙結節筋等	脛骨粗面内側で寛足形成に加わる	坐骨神経（腓骨神経）	股関節：大腿の伸展 膝関節：下腿の屈曲
膝窩筋	大腿骨・外側顆、外側半月後方	脛骨・後面上部	脛骨神経	膝関節：下腿の屈曲
<b>内転筋群</b>				
外閉鎖筋	閉鎖膜と閉鎖孔周囲の外側面	大腿骨・転子窩	閉鎖神経	股関節：大腿の外旋
恥骨筋	恥骨棘	大腿骨・恥骨筋線と粗線の近位部	大腿神経、閉鎖神経	股関節：大腿の屈曲、内転
長内転筋	恥骨上枝と恥骨結合の前部	大腿骨・粗線中央部	閉鎖神経	股関節：大腿の内転
短内転筋	恥骨下枝	大腿骨・粗線1/3	閉鎖神経	股関節：大腿の内転
大内転筋	恥骨下枝、坐骨棘、坐骨結節	大腿骨・粗線、内側上部	深部は閉鎖神経、浅部は脛骨神経	股関節：大腿の内転
（小内転筋 大内転筋の一部）	恥骨下枝	大腿骨・粗線	閉鎖神経	股関節：大腿の内転
薄筋	恥骨下枝内側端	脛骨粗面内側で寛足形成に加わる	閉鎖神経	股関節：大腿の内転

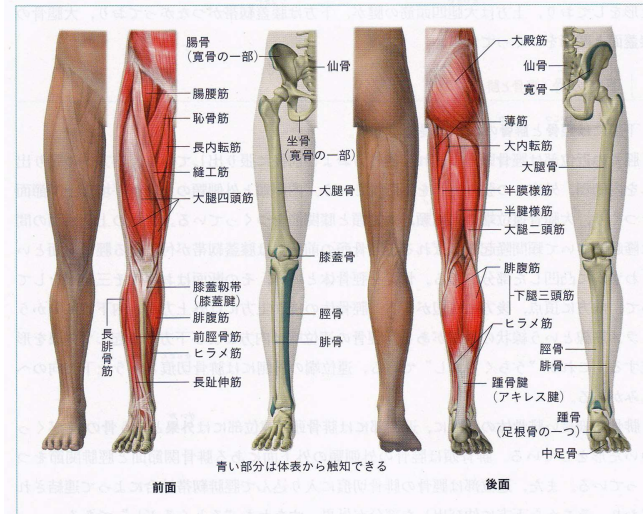


図8-30 右下肢の骨と筋と体表への投影

図 8-12 下腿の筋

筋名	起筋、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>伸筋群</b>				
前脛骨筋	脛骨・外側面上 2/3、下脛骨関節、下脛筋膜線上	内側楔状骨・内側面と足底筋、第 1 中足骨・底	深腓骨神経	距腓関節：足の背屈 距骨下関節と距腓舟関節：足の外反（内内）
長趾伸筋	脛骨・外側筋、脛骨・腓骨と前脛、骨間筋、4 本の趾に分かれる	第 2～第 5 趾の趾骨頭と末節骨・底	深腓骨神経	距腓関節：足の背屈 中足趾節関節、近位と遠位の趾節関節：第 2～第 5 趾の伸屈
長母趾伸筋	脛骨・内側面中央 1/3、腓骨・底	母趾の趾骨頭と末節骨・底	深腓骨神経	距腓関節：足の背屈
<b>脛骨筋群</b>				
長脛骨筋	脛骨・脛骨・外側面上 2/3	内側楔状骨・足底筋、第 1 中足骨・底	浅腓骨神経	距腓関節：足の底屈 距骨下関節と距腓舟関節：足の外反（内内）
短脛骨筋	脛骨・外側面上 1/2	第 5 中足骨・粗面	浅腓骨神経	距腓関節：足の底屈 距骨下関節と距腓舟関節：足の外反（内内）
第 3 腓骨筋	脛骨・下部筋線	第 5 中足骨・底	深腓骨神経	距腓関節：足の背屈 距骨下関節と距腓舟関節：足の外反（内内）
<b>脛骨群、浅部</b>				
下脛三頭筋	ヒラメ筋：脛骨・踵と踵の後面、脛骨・ヒラメ筋線 脛骨筋の内側頭：大脛骨・内面上部 脛骨筋の外側頭：大脛骨・外側上頭、踵骨棘（アキレス腱）をつくる	踵骨棘	脛骨神経	距腓関節：足の底屈
足底筋	脛骨筋の外側頭上部	踵骨棘を介して踵骨棘	脛骨神経	特になし
<b>脛骨群、深部</b>				
後脛骨筋	下脛骨関節、脛骨と腓骨・脛骨間	舟状骨粗面、内側・中間・外側楔状骨、第 2～第 4 中足骨・底	脛骨神経	距腓関節：足の底屈 距骨下関節と距腓舟関節：足の内反（内外）
長趾屈筋	脛骨・後面中央 1/3	第 2～第 5 末節骨・底	脛骨神経	距腓関節：足の底屈 中足趾節関節、近位と遠位の趾節関節：第 2～第 5 趾の屈曲
長母趾屈筋	脛骨・後面下 2/3、骨間筋の腓骨筋	母趾の末節骨・底	脛骨神経	距腓関節：足の底屈 中足趾節関節、趾節関節：母趾の屈曲

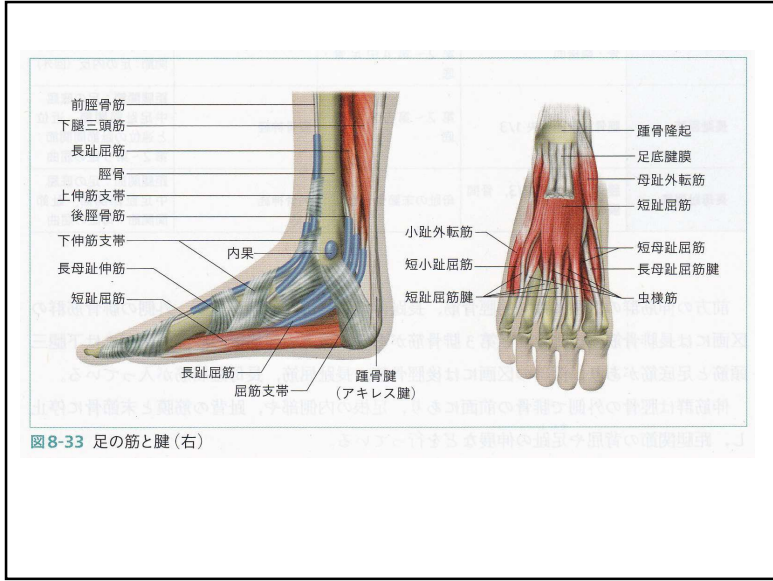
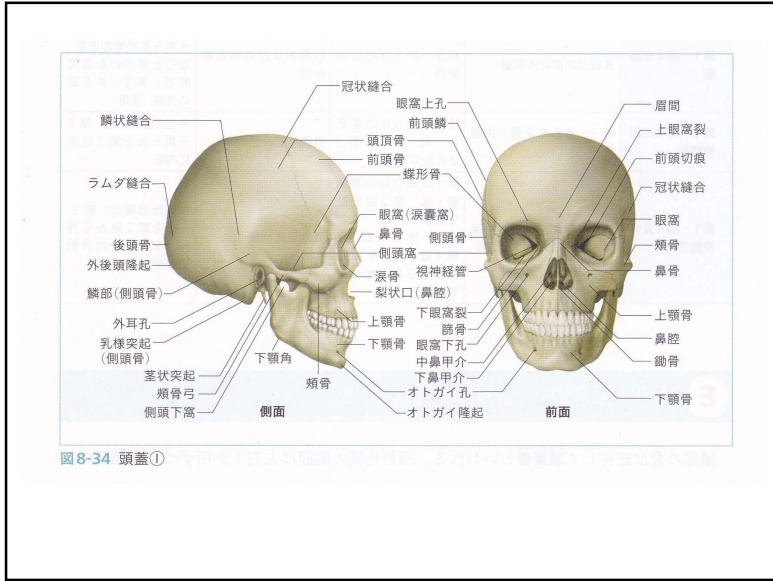
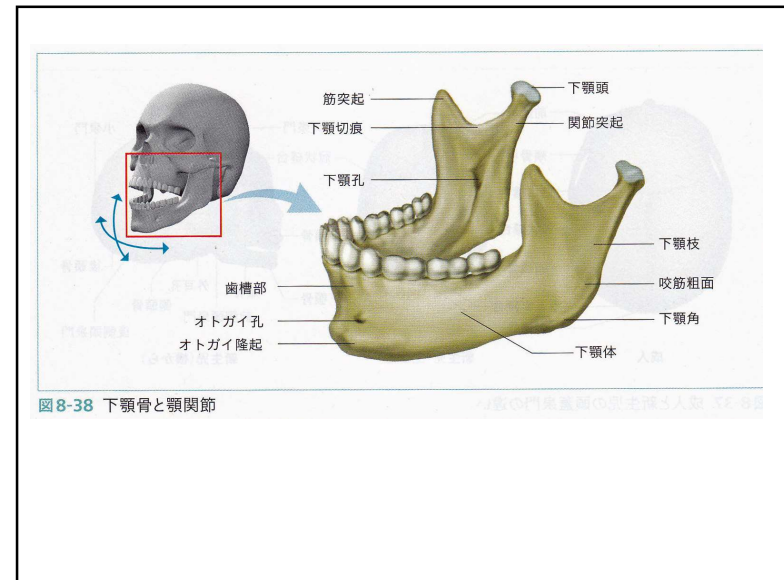
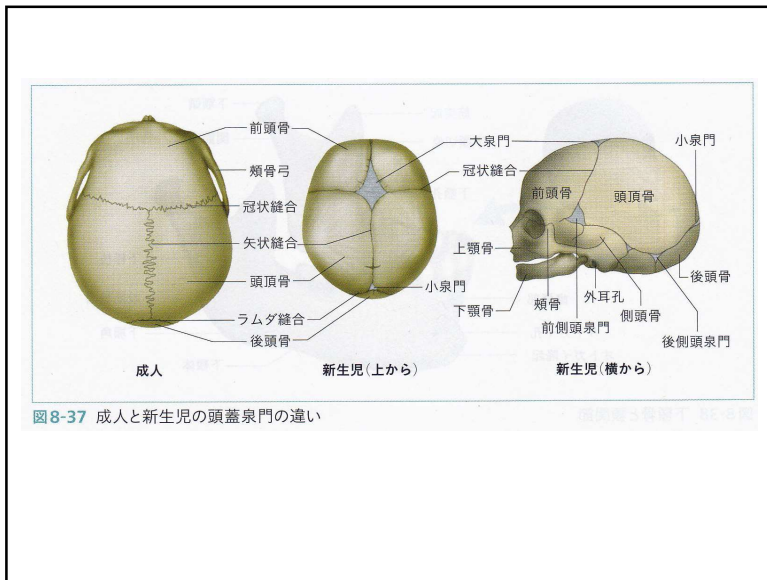
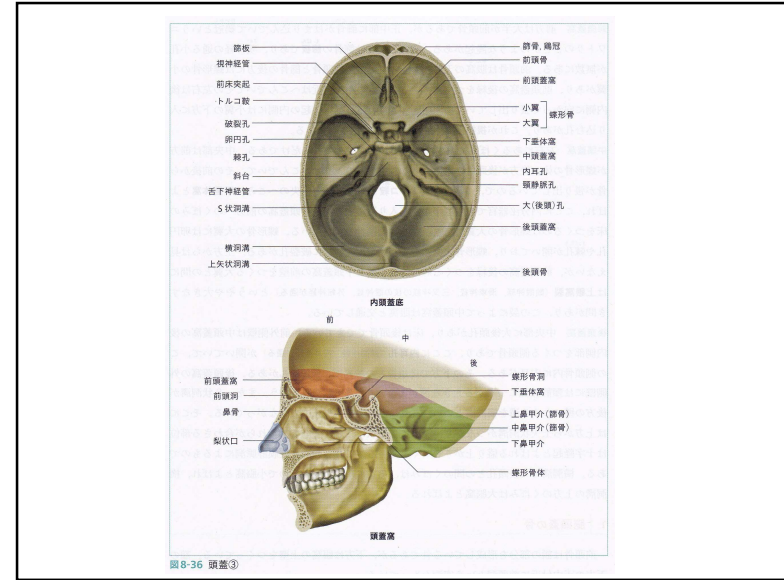
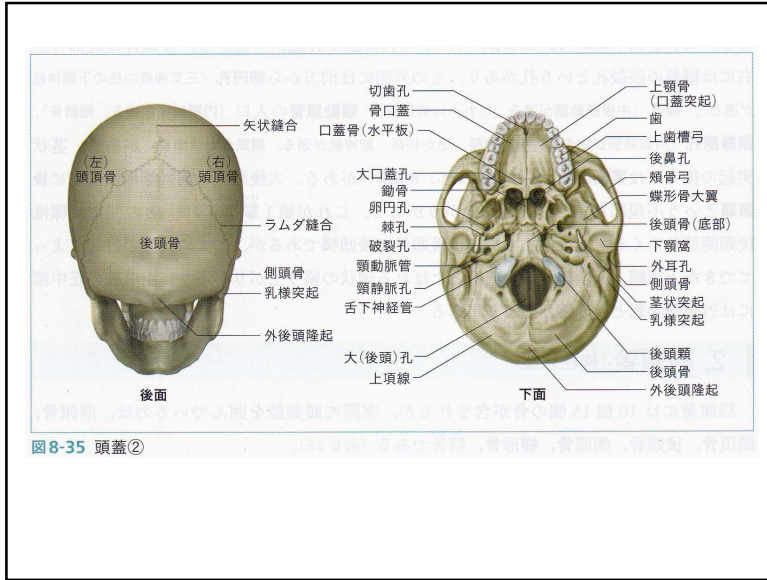
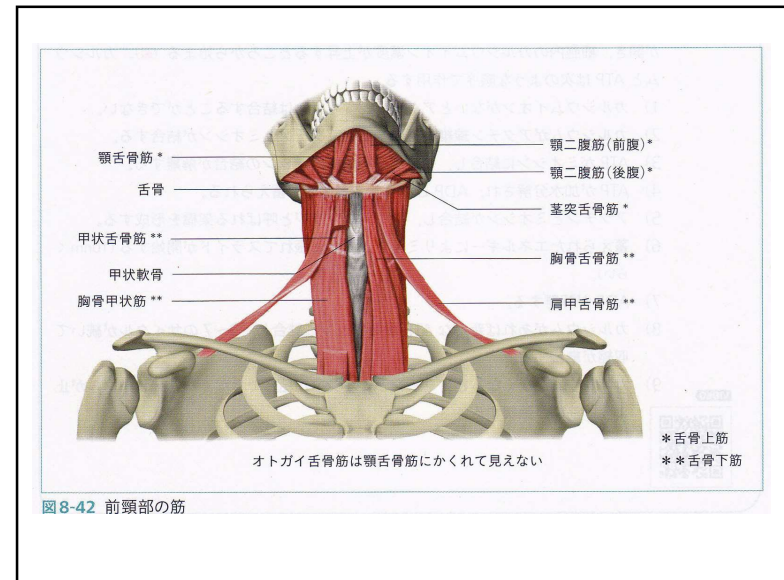
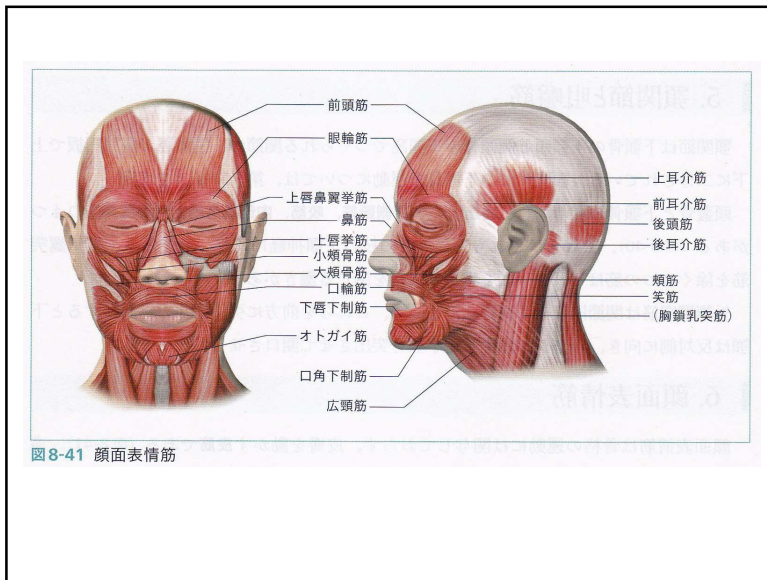
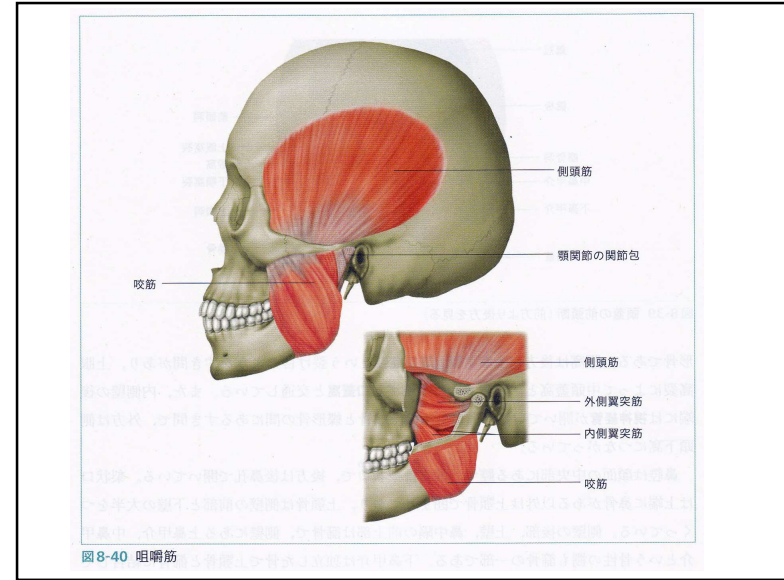
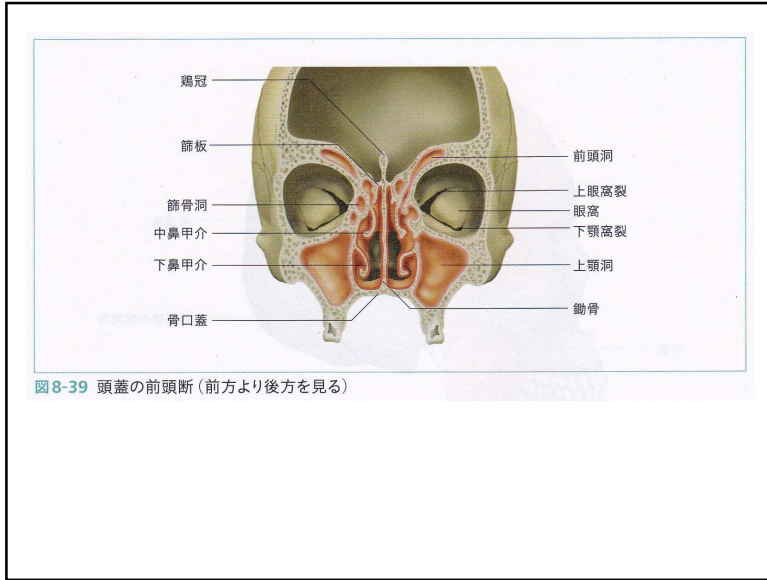


図 8-13 足の筋

筋名	起筋、走行の特徴	停止	支配神経	主たる作用
<b>足背筋群</b>				
短趾伸筋	脛骨・背面	第 2～第 4 趾の趾骨頭、第 2～第 4 中足骨・底	深腓骨神経	近位と遠位の趾節関節：第 2～第 4 趾の伸屈（背屈）
短母趾伸筋	脛骨・背面	母趾の趾骨頭、母趾の趾骨・底	深腓骨神経	中足趾節関節、趾節関節：母趾の伸屈（背屈）
<b>足底筋群</b>				
母趾外転筋	踵骨隆起の内側突起、足底腱膜	母趾の基節骨・底	内側足底神経	母趾の MTP における底屈、母趾の外転
短母趾屈筋	舟状骨粗面、中間楔状骨、底側独立力線	母趾の基節骨・底	内側および外側足底神経	母趾の MTP における底屈
母趾内転筋	趾球：第 2～第 4 中足骨・底、立方骨、外側楔状骨、踵骨・第 5 趾の MTP 関節、深腓中足筋	母趾の基節骨・底	外側足底神経	母趾の MTP における底屈、母趾の内転
小趾外転筋	踵骨隆起の外側突起と底筋、足底腱膜、第 5 中足骨・粗面	小趾の基節骨・底	外側足底神経	小趾の MTP における底屈、小趾の外転
短小趾伸筋	第 5 中足骨・底、長足底筋	小趾の基節骨・底	外側足底神経	小趾の MTP における底屈
小趾対立筋	長足底筋等、足底を走る長筋群の筋	第 5 中足骨	外側足底神経	第 5 中足骨を牽引、内側にわずかに引く
短趾屈筋	踵骨隆起の内側結節、足底腱膜	第 2～第 5 趾の中部骨・側面	内側足底神経	中足趾節関節、近位趾節関節：第 2～第 5 趾の屈曲（底屈）
足底方形筋	踵骨隆起底面	表趾屈筋腱の外側頭	外側足底神経	表趾屈筋の補助
<b>中足骨、趾節骨の筋</b>				
第 1～第 4 趾伸筋	長趾屈筋腱の内側頭	第 2～第 5 趾の趾骨頭	内側および外側足底神経	中足趾節関節：第 2～第 5 趾の伸屈（背屈） 近位と遠位の趾節関節：第 2～第 5 趾の伸屈（背屈）
第 1～第 3 趾伸筋	第 3～第 5 中足骨・内側筋	第 3～第 5 趾の基節骨・底、第 3～第 5 趾の趾骨頭	外側足底神経	中足趾節関節：第 3～第 5 趾を第 2 趾節に内転
第 1～第 4 趾伸筋	二頭あり第 1～第 5 中足骨・互いに向かい合う筋	第 2～第 4 趾は第 2～第 4 趾の基節骨・底、第 2 趾から第 4 趾の趾骨頭	外側足底神経	中足趾節関節：第 3、4 趾を第 2 趾から外側に牽引する







## 看護の観点

## 本章に関連するおもな看護技術

移乗・移動の介助 良肢位 転倒予防 フレイ  
ル予防 褥瘡予防 筋肉注射

## ●動きや姿勢と筋・骨格系の働き

私たちは生活するうえで、座ったり立ったり  
寝になったりと、様々な姿勢(体位)をとる。  
そして、歩いたり走ったりといった動作を行  
う。こうした姿勢や動きをスムーズに実  
行するためには、骨、関節、筋肉の構造や働  
きが重要となる。

一方、脳出血や脳梗塞、脊髄の損傷などに  
よる四肢の一部もしくは全身に麻痺が生じ  
たり、骨折などでベッド上安静を強いられ  
たりすると、筋肉や骨への影響が認められ  
る。たとえば、下半身に麻痺が生じると移動  
動作が自力できない、歩行ですら、何の補助  
もなく行うことが困難になる。そして、ベ  
ッド上仰臥位から座位にする際には、どの部  
分(どちら側)に麻痺があるかで、介助者の立ち位置が決定する。また、車椅子への移動動作を行う場合、ベッドサイドで立位になってもらうが、その際、両側の膝関節の屈伸を行うことで、健側を使いながら、自力で車椅子に移乗することができ、からだの支持・運動のしくみの知識をもとに、患者の麻痺の状態を理解しながら、動く部分は自力で動かしてもらい、必要な介助のみ行うことが可能となる。

●寝たきりなどによる筋・骨格系の変化と予防の重要性  
寝たきりや加齢によって、筋肉、骨そして関節にどのような影響が生じるかを理解することは、寝たきり状態にならない、させないために必要な援助を考えるための基盤知識となる。  
寝たきりや麻痺が生じた場合でも、良肢位という関節の拘縮を予防し、患者への負担が少な

い体位がある。良肢位の指しも関節の動きや可動域などの知識が基となる。たとえば、寝たきりでは足関節が伸びた状態になりやすく、そのまま関節が固まってしまうと、立位の際につま先立ちになってしまい、うまく立つことができなくなる。その予防、仰臥位の場合は、つま先を表面に対して90°に保つ(足関節)ように足関節を曲げていけば、起き上がった際に支障がない状態となる。

また、現在、高齢者のフレイル(虚弱)が問題となっている。なかでも身体的な弱み(低下)はサルコペニアとよばれ、予防のための支援が行われている。そのとき、どの筋群に対して、どのような運動負荷を与えれば効果的に筋力が維持できるかを理解していれば、転倒予防やフレイル予防や回復のための適切な支援を行うことができる。

麻痺が生じたり、意識がなくなった状態になったりすると、ずっと同じ体位で寝ているために、骨の突出した部分と床面とに挟まれた部分が圧迫され、損傷を受けることになる。いわゆる褥瘡、褥瘡である。褥瘡位、褥瘡位、褥瘡位などよく使われる体位において、どの部分が床面と接するかを把握して体位にさせないように体位変換を行うこと、その際に圧迫部分の観察をすることが大切である。

## ●筋肉注射に必要な知識

筋肉に関する知識は「動く」ための運動に必要であるが、それだけでなく、筋肉注射を正確に行うためにも必要となる。筋肉層が表皮からどのくらいの位置にあるのか、また、筋肉注射で三角筋、中殿筋がよく使われるのはなぜか、それらの筋肉に関する神経はどこを走行しているのか、などを知っておくことは、医療事故を起こさず安全に処置を行うために重要である。