

上肢・下肢の筋

部	筋名・関連用語	起始	停止	作用	神経	
上肢帯の筋(掴む)	三角筋	肩甲骨の肩峰・肩甲棘・鎖骨の外側1/3	三角筋粗面	上腕の外転(側方挙上) 屈曲(前方挙上) 伸展(後方挙上)	腋窩神経	
	棘上筋*	*回旋筋腱板 棘上窩	大結節	上腕の外転	肩甲上神経	
	棘下筋*	棘上窩		上腕の外旋		
	小円筋*	=0- テ-タ- カ	肩甲骨外側縁	小結節稜	上腕の外旋	腋窩神経
	大円筋	肩甲骨下角	上腕の内旋・内転(伸展)		肩甲下神経	
	肩甲下筋*	肩甲下窩	小結節	上腕の内旋		
	肩峰下包	棘上筋の腱の下方、肩峰との間にある大きな滑液包(運動摩擦を軽減)				
	五十肩	加齢により滑液包や腱が運動(外転)により疼痛を生じる				
	上腕の運動	外転の第1相	上腕骨が下垂した状態から水平位まで外転させる運動		棘上筋 :下垂から水平位まで 三角筋 :水平位まで	
		外転の第2相	上腕骨を水平位から斜め上方にまで外転させる運動		上腕骨は僧帽筋と前鋸筋により肩甲骨の関節面を斜め上方に回旋され、斜め上方に外転する	
外転の第3相		上腕骨を斜め上方から垂直位まで外転させる運動		三角筋・僧帽筋・前鋸筋 の収縮、挙上されている腕とは反対側の 脊柱起立筋 が収縮、脊柱が側弯する		
屈筋群	上腕二頭筋	長頭	関節上結節(肩甲骨)	橈骨粗面(橈骨)	筋皮神経	
		短頭	鳥口突起(肩甲骨)			
	鳥口腕筋	鳥口突起(肩甲骨)	上骨骨体	上腕の屈曲・内転(弱い)		
	上腕筋	上腕骨体前面の下半部	尺骨粗面(尺骨)	前腕の屈曲。(強力。二頭筋に覆れ表面に出ない)		
上腕二頭筋腱膜		肘の前面中央、尺側。二頭筋腱の膜性の分束で内側に向かい前腕筋膜につく。前腕を回外する時、上腕二頭筋の収縮力を尺骨に伝える働きをする。				
伸筋群	上腕三頭筋	長頭	関節下結節	肘頭	橈骨神経	
		外側頭	上腕骨体外側面			
	内側頭	上腕骨体後面				
肘筋	外側上顆(上腕骨)	尺骨上部後面	上腕三頭筋の一部が分離した小筋。作用は微弱な伸筋			
前腕の筋*	円回内筋	上腕頭	内側上顆(上腕骨)	円回内筋粗面(橈骨)	正中神経	
		尺骨頭	鈎状突起(尺骨)			
	橈側手根屈筋		第2・3中手骨底	手関節の屈曲・外転(橈屈)		
	長掌筋	内側上顆	手掌腱膜	手関節の屈曲		
	尺側手根屈筋	上腕頭		豆状骨・第5中手骨底	手関節の屈曲・内転(尺屈)	尺骨神経
		尺骨頭	尺骨上半部後縁		手根の固定 (橈側手根屈筋と長掌筋も同様)	
	浅指屈筋	上腕尺骨頭	内側上顆	第2~5中節骨底	第2~5指の 中節 を屈曲 手根部で4本の腱となる 2分して中節骨底につく	正中神経
		橈骨頭	尺骨粗面(尺骨) 橈骨上部の前面			
	深指屈筋		尺骨体前面 前腕骨間膜	第2~5末節骨底	第2~5指の 末節 を屈曲 長母指屈筋と共に5本の腱は末節骨底につく	橈骨半:止中 尺側半:尺骨
	長母指屈筋		橈骨体前面 前腕骨間膜	母指末節骨底	母指の 末節 を屈曲	正中神経
	方形回内筋		尺骨下部前面	橈骨下部前面	前腕の回内(強力)	
肘窩	内側縁は円回内筋、外側縁は橈橈骨筋。皮静脈・静脈注射に利用。回内。					
手根管	橈側手根屈筋・長母指屈筋・深指屈筋・浅指屈筋の腱が通る管。腱はさらに滑液鞘に包まれる。正中神経も通過する。腱鞘が炎症を起こし腫脹すると、神経が圧迫され、知覚障害や麻痺を生じること(手根管症候群)。					

上肢・下肢の筋

部	筋名・関連用語	起始	停止	作用	神経		
* 前腕の筋	伸筋群	腕橈骨筋	上腕骨下部外側縁	橈骨茎状突起	肘関節の強力な屈曲	橈骨神経	
		長橈側手根伸筋		第2中手骨底	手関節の伸展(背屈)と		
		短橈側手根伸筋		第3中手骨底	外転(橈屈)		
		指伸筋		上腕骨外側上顆	第2~5指の中節骨と末節骨		手関節の伸展
		小指伸筋		第5指指背腱膜	第5指の伸展		
		尺側手根伸筋		第5中手骨底	手関節の伸展と内転(尺屈)		
		回外筋	上腕骨外側上顆 尺骨回外筋稜	橈骨上部外側面	前腕の回外		
		長母指外転筋	橈骨および尺骨 体背面・前腕骨間	第1中手骨底	母指の外転		
		短母指伸筋	橈骨体下部背面 前腕骨間膜	母指基節骨底	母指の基節の伸展		
		長母指伸筋	尺骨体後面 前腕骨間膜	母指末節骨底	母指の末節の伸展		
示指伸筋	尺骨体下部後面 前腕骨間膜	第2指の背側腱膜	示指の伸展 示指のみは単独で伸展でき				
関連用語	指背腱膜	指伸筋と小指伸筋の長い腱が(指背腱膜)は3本の索に分離、中央の索は中節骨底に、両側の索は末節骨底につく。中手指節(MP)関節を伸ばす。隣合う腱が手背で斜走する線維束により結合され、単独では伸展困難					
	テニス肘	前腕の浅層の伸筋が頻回に牽引され生じる外側上顆に外傷性骨膜炎					
	橈骨小窩	母指を強く屈曲 手根部背側にできるくぼみ。*Snuff box(嗅ぎ外)コ入れ)とも。母指を左右にふると外側には長母指外転筋の腱が現れる					
	伸筋支帯	手根部背側。前腕の伸筋腱を押さえる帯状の靭帯。深層に向かい、6つの区画を分ける(腱区画)。各区画を腱鞘に包まれた伸筋腱が通る					
	屈筋支帯	舟状骨と豆状骨、大菱形骨と有鉤骨につき手根骨を形成する					
	ケルバン病	長母指外転筋と短母指伸筋は伸筋支帯の橈骨茎状突起を通る。母指の過度の使用での腱鞘炎 腱の通る区画に一致して腫脹と圧痛					
前腕の運動	屈曲	主力筋は上腕筋。前腕が回外位のときは上腕二頭筋、前腕が回内位ときは腕橈骨筋が大きな屈曲する力を発揮					
	伸展	肘関節を固定には上腕の屈筋と伸筋が同時に動く。肘関節の固定は上腕三頭筋の重要な役目。肘筋の働きは小さい					
	回内	方形回内動を主として、補助的に円回内筋が加わる					
	回外	強力な上腕二頭筋が働く。筋の収縮により橈骨に強い回外運動が起こる。肘関節が屈曲位にあるときに強大(+回外筋)					
手の筋*	母指球筋	短母指外転筋	舟状骨・屈筋支帯	母指基節骨底	母指の外転	正中神経	
		短母指屈筋	浅頭	大小菱形骨・有頭骨	母指基節骨底		母指の基節の屈曲
			深頭				
	母指対立筋	大菱形骨 屈筋支帯	第1中手骨体の 橈側縁	母指の対立運動。母指が他の4指と向かい合う運動	正中神経		
	母指内転筋	横頭	第3中手骨手掌面	母指基節骨底	母指の内転。麻痺すると強力な把握は困難	尺骨神経	
		斜頭	有頭骨				
	小指球筋	短掌筋	手掌腱膜・尺側縁	小指球の皮膚	小指球尺側縁の皮膚の緊張	尺骨神経	
		小指外転筋	豆状骨・屈筋支帯	小指基節骨底	小指の外転		
		小指屈筋	有鉤骨・屈筋支帯	小指基節骨底	小指の基節の屈曲		
				小指基節骨底	小指が母指と向かい合うよう、第5中手骨を曲げる		
小指対立筋	第5中手骨の尺側縁	第2~5指の基節の屈曲・中節と末節の伸展。指の基節をMP関節で屈曲、中節&末節を伸展。この時深指屈筋腱を引きよせゆるめる	正中神経 正中神経 尺骨神経 尺骨神経				
虫様筋	第2指 第3指 第4指 第5指	深指屈筋腱	第2指 基節骨 第3指 底・指 第4指 背腱膜 第6指 の橈側		正中神経 正中神経 尺骨神経 尺骨神経		

上肢・下肢の筋

部	筋名・関連用語	起始	停止	作用	神経	
* 手の筋	中手筋	第2指 中 尺側 第4指 手 橈側 第5指 骨 橈側	第2指 基 尺側 第4指 節 橈側 第6指 骨底 橈側	第3指を中心に第2・4・5指を近づける(指の内転)	尺骨神経	
	背側骨間筋	第1・2 中 第2・3 手相 第3・4 骨体 第4・5 面	第2指 基 節 骨 橈 第3指 底・指 側 第4指 背 腱 膜 尺 第6指 の 側	第3指を中心に第2・4・6指を遠ざける(指の外転)		
	鷲手変形	中手筋の機能障害があると、特有の変形が見られる。中手筋の過度の緊張が起こると、MP関節で屈曲し、指節間(IP)関節伸展が起こる。尺骨神経麻痺が起こるとMP関節は伸展し、IP関節に屈曲が起こる				
下肢の筋 (下肢帯筋 外寛骨筋 寛骨筋 骨盤筋)	内寛骨筋	腸骨筋	腸骨窩(寛骨)	大腿骨小転子	股関節の屈曲(大腿の前方拳上)。下肢を固定 上半身は前に曲がる	大腿神経
	腸腰筋	腰椎の椎体・肋骨突起				
	大腿輪	単径靭帯の外側部の内側部分のリンパ管の通る部分(直径約1cm)			大腿ヘルニア	大腿輪のあたりで腸や腹膜などが脱出すること(骨盤が広い女性に多い)
	大殿筋	腸骨外面・仙骨&尾骨の後面、仙結節靭帯	大腿骨殿筋粗面、腸脛靭帯	大腿の伸展。腸脛靭帯の緊張 膝関節を伸展 直立姿勢を保つ		
	中殿筋	腸骨外面(前殿筋線&後殿筋線 間)	大腿骨大転子	大腿の外転(側方拳上)	上殿神経	
	小殿筋	腸骨外面(前殿筋線&下殿筋線 間)		大腿の外転		
	大腿筋膜張筋	腸骨上前腸骨棘	腸脛靭帯	大腿の屈曲・下腿の伸展・外転	仙骨神経叢	
	梨状筋	仙骨前面	大腿骨大転子	大腿の外旋(補助的)		
	内閉鎖筋	閉鎖膜の内面	大腿骨転子窩	腸骨大腿靭帯とともに関節窩に関節頭を密着&保持		
	双子筋	坐骨棘	大腿骨転子間稜			
大腿方形筋	坐骨結節	大腿骨転子間稜	大腿筋膜は外側面では肥厚 腸脛靭帯に。脛骨外側顆に至る強力な靭帯 腸脛靭帯緊張 膝関節は伸び 下肢は伸展位で固定 直立位の維持	トントンル 徴候	中殿筋・小殿筋の麻痺 足の拳上側の骨盤が下がり歩行障害を生じる	
「歩行」	着地している側の中殿筋&小殿筋が外転 骨盤を傾け 骨盤の対側を拳上 拳上側の下肢は屈曲 足を前に出す 下ろした足の中殿筋&小殿筋は収縮 骨盤の対側を拳上 ...[骨盤を左右交互に傾け前進する]					
大腿筋	縫工筋	上前腸骨棘	脛骨粗面内側部(鷲足の形成)	大腿の屈曲・外転・外旋、下腿の屈曲・内転	大腿神経	
	大腿四頭筋	大腿直筋	下前腸骨棘	四筋は合して膝蓋骨につき、膝蓋靭帯を経て脛骨粗面に終る		下腿の伸展
		外側広筋	大腿骨粗線外側唇			
		中間広筋	大腿骨体前面			
		内側広筋	大腿骨粗線内側唇			
膝関節筋	大腿骨下部前面	膝関節包	関節包を上方に引く			
屈筋群	大腿二頭筋	長頭	坐骨結節	腓骨頭	股関節の伸展(大腿の後方拳上)、膝関節における下腿の屈曲と外旋	腓骨神経
		短頭	大腿骨粗線外側唇		膝関節における下腿の屈曲と外旋	総腓骨神経
	半腱様筋	坐骨結節	脛骨粗面内側部	股関節の屈曲 膝関節におけ		

上肢・下肢の筋

部	筋名・関連用語	起始	停止	作用	神経	
内	半膜様筋	坐骨結節	脛骨内側顆の後面	下腿の内転、膝関節の内旋 する下腿の屈曲と内旋	腓骨神経	
	長内転筋	恥骨体前面	大腿骨粗線内側唇	大腿の内転	閉鎖神経	
下腿筋	伸筋群	前脛骨筋	脛骨外側面・下腿骨間膜	内側楔状骨と第1中足骨の底面	足を背屈し、かつ内反する	深腓骨伸筋
		長母指伸筋	腓骨体前面下部・下腿骨間膜	足背の母指末節骨底	母指の伸展・足の背屈	
		長指伸筋	腓骨体前面・脛骨外側上顆・下腿骨間膜	第2～4指の指背腱膜に移行し、中節骨と末節骨	第2～5指の伸展・足の背屈	
	腓骨筋群	長腓骨筋	腓骨頭・腓骨体上部外側面	内側楔状骨・第1中足骨底	足を外反し、かつ底屈する	浅腓骨神経
		短腓骨筋	腓骨体下部外側面	第5中足骨底		
屈筋群	下腿三頭筋 腓腹筋 内側頭 外側頭 ヒラメ筋	大腿骨内側上顆 大腿骨外側上顆 腓骨頭 ヒラメ筋線(脛骨)	両頭は合して踵骨腱膜(アキレス腱)をつくり、踵骨隆起に終る	足の底屈 膝関節の屈曲	脛骨神経	