

頭・頸・胸・肺・背

部	筋名	起始	停止	作用	神経	
頭部の筋	浅頭筋・表情筋	眼輪筋	上顎骨前頭突起		眼を閉じる	顔面神経
		上眼瞼挙筋			眼を開く	
		鼻孔圧迫筋	上顎骨歯槽部		鼻孔を狭くする	
		鼻孔開大筋			鼻孔を広くする	
		口輪筋	上顎骨・下顎骨		口を閉じる	
		頬筋		(口輪筋)	乳を吸う、ラッパを吹く	
	深頭筋・咀嚼筋	後頭前頭筋	(後頭筋)	(前頭筋)	*帽状腱膜	三叉神経の第3枝(下顎神経)
		咬筋	頬骨弓(頬面)	咬筋粗面(下顎角外面)	下顎の挙上	
		側頭筋	側頭鱗(頭頂骨・側頭骨)	筋突起(下顎骨)	下顎の挙上と後方移動	
		外側翼突筋	側頭下窩(蝶形骨)	下顎頸(下顎骨)	下顎の前方移動(開口)	
		内側翼突筋	翼突窩(蝶形骨)	下顎角の内面	下顎の挙上	
		・開口	顎舌骨筋や顎二腹筋の前腹など			
		・下顎の前方突出	外側翼突筋の両側が同時に収縮			
・下顎の左右運動	右の外側翼突筋と左側頭筋後部が働き、下顎の前部が左右に動く					
	・睡眠中の歯ぎしり:内・外側翼突筋の痙攣?					
頸部の筋	浅頸筋	広頸筋(人体最大皮筋)	(下顎骨下縁)	(胸部上方)	頸部の皮膚を上方に、口角・下唇を下方に引く(皮筋)	顔面神経
	側頸筋	胸鎖乳突筋	(頬骨・鎖骨)	(耳介後乳用突起)	頭を動かす重要な筋	副神経・頸神経叢
		・斜頸	胸鎖乳突筋の繊維化・短縮による			
	舌前上筋・舌骨上筋・舌骨下筋	顎二腹筋	舌骨固定 下顎を下方へ引き咀嚼運動の補助筋 下顎は固定 舌骨上方に引き上げ嚥下運動補助			
		茎突舌骨筋				
		顎舌骨筋				
		オガイ舌骨筋				
	舌骨前筋・舌骨下筋	胸骨舌骨筋	舌骨を下方へ引く。 舌骨上筋とともに動くと舌骨固定 発音と発声を助ける			
		肩甲舌骨筋				
		胸骨甲状筋				
後頸筋・斜角筋	頸長筋	(頸椎の横突起・上位胸椎の椎体前面)	(頸椎の横突起・後頭骨底面)	同時に動くと頭と頸の前屈、一側のみだと側屈	頸神経叢	
	頭長筋					
	前頭直筋					
	外側頭直筋					
	前斜角筋	頸椎の横突起	第1または第2肋骨	第1・2肋骨を持ち上げて胸郭を保持		
中斜角筋						
後斜角筋						
・斜角筋症候群	斜角筋隙を通る神経血管束が前斜筋に圧迫されて、手などに知覚異常や筋萎縮・ファノゼが起こる					
部頸前	顎下三角	顎二腹筋の前腹、後腹と下顎骨でかまれる				
	後頸三角	胸鎖乳突筋の後縁と僧帽筋の前縁および鎖骨上縁で囲まれる				

頭・頸・胸・肺・背

部	筋名	起始	停止	作用	神経		
胸部の筋	浅胸筋	大胸筋	鎖骨(内側1/2)・胸骨と肋軟骨・腹直筋鞘	上腕骨大結節稜	上腕の屈曲・内転・内旋/呼吸補助筋/腋窩の前壁をつくる	内側胸筋神経・外側胸筋神経	
		小胸筋	第2～5肋骨	肩甲骨鳥口突起	肩甲骨を前下方に引き肩甲骨関節窩を前下方に向ける(落とした物を拾う)・呼吸補助筋		
		鎖骨下筋	第1肋骨	鎖骨	鎖骨を下内方に引き、胸鎖関節を保護する		鎖骨下筋神経
		前鋸筋	第1～8肋骨	肩甲骨内側縁	肩甲骨を前引く・下角を前に引いて肩甲骨を回す		長胸神経
	深胸筋	外肋間筋	各肋間隙を満たす最表層筋。結束は前方下方へ斜めに走る。前方の腱模様は 外肋間膜 。		肋骨を引きあげて胸を胸郭を広げ息を吸い込む(吸気筋)	肋間神経	
		内肋間筋	肋間隙の中層筋。結束は後下方へ斜めに走る。後方の腱模様を 内肋間膜 という		肩甲骨を引き下げ胸郭を狭め、息を吐き出す。(呼気筋) (最内肋間筋は前胸部にのみ存在)		
		最内肋間筋	肋間隙の最内層筋。内肋間筋の内側・同じ走向を持つ。肋間静脈・動脈・神経が両者を分ける				
		肋下筋	胸郭後壁の内面。内肋間筋の分束で2肋間にまたがる				
		胸横筋	胸郭前壁の内面。胸骨から斜上方へ第2～6肋軟骨へ至る				
		肋骨拳筋	胸郭後壁の外側。各胸椎の横突起より斜め下外側に扇状に広がります		肋骨を引きあげて息を吸う(吸気筋)		脊髄神経後枝
	横隔膜	横隔膜：腰椎部	第1～4腰椎の椎体前面、第13肋軟骨尖端	腱中心。膜状筋板は円蓋状に集まる。中心部は腱膜化しカール状を呈す	主要な吸気筋。(呼吸筋。収縮で胸腔は広がり・弛緩で狭まる)	横隔神経 = 頸神経叢	
		横隔膜：肋骨部	第7～13肋軟骨の内面				
		横隔膜：胸骨部	剣状突起よりの小さい筋束				
		・大動脈裂孔	下行大動脈と動脈周辺交感神経叢(大・小内臓神経など)、	胸管などが通る			
		・食道裂孔	食道と左右の迷走神経(*横隔膜ヘルニア)				
	・大静脈孔	腱中心にあり右寄りに位置。下大静脈が通る (横隔膜は上面は胸膜に下面は腹膜に覆われる。裂孔の周辺結束はハザ状に走る)					
	腹筋*	前腹筋	腹直筋	恥骨結合/恥骨	第5～7肋軟骨前面/剣状突起前面	大幹を前屈	
			・腱画	腹直筋表面にみられる横溝の中間腱			
・腹直筋鞘			腹直筋を包む筋膜。外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋の停止腱膜と一緒にあって特に厚い				
・白線			腹直筋鞘の繊維は正中線上で互いに交錯癒合し、剣状突起から恥骨結合まで続く強い紐状の線のこと				
・臍輪			白線は臍の臍動脈・静脈を通していた孔を囲む。臍輪は次第に閉鎖する。不完全な時は腹圧が高まり臍輪から腸が脱出し臍ヘルニアが起こる。				
錐体筋			恥骨	白線	腹直筋の働きを助ける	肋間神経(第12胸神経)/腸骨下腹神経(第3腰椎)	

頭・頸・胸・肺・背

部	筋名	起始	停止	作用	神経
* 腹筋	側腹筋				
	外腹斜筋	第5～12肋骨の外側	腹直筋鞘/単径靭帯/腸骨稜	肋骨を引き下げ、脊柱を前屈。体幹をまわし、側屈。腹圧を高める	肋間神経(第5～13胸神経)/腸骨下腹神経
	内腹斜筋	胸腰筋膜/腸骨稜/単径靭帯	第10～12肋骨下縁/腹直筋鞘	外腹斜筋は腹壁の最表層を覆い、後ろから前に斜走。内腹斜筋は外腹斜筋と交差する方向。	肋間神経
	腹横筋	第7～12肋骨の内面/胸腰筋膜/腸骨稜/単径靭帯	腹直筋鞘	腹横筋は最内層にあり筋束はほぼ水平	
	・単径靭帯	外腹斜筋の停止腱膜の下縁が厚くなり靭帯となって、上前腸骨棘と恥骨結節の間に張りわたされたもの			
・単径管	単径靭帯に沿って斜めに内下方に向かって走る側腹筋のトンネル(?)長さ約4cm。腹腔側の入り口は 深単径輪 。単径靭帯ほぼ中央にある。内下方に斜走し恥骨結合のすぐ上方の 浅単径輪 で腹壁の外に出る。新生男児は単径間は短く、精巣が腹腔から陰嚢に下降した後の腹膜の閉鎖が不完全だと 単径ヘルニア になりやすい				
腹後	腰方形筋	腸骨稜	第12肋骨	腰椎の側屈、両側が同時に働けば腰椎の後屈	腰神経叢
浅背筋	僧帽筋	外後頭隆起・項靭帯・棘突起(前胸椎+第7頸椎)	肩甲棘・肩峰・鎖骨外側3/1	上部 :肩甲骨と鎖骨の挙上 中部 :肩甲骨を内方に引き固定。 下部 は肩甲骨を回転し、上腕の挙上を助ける	副神経・頸神経叢
	広背筋	棘突起(第7胸椎以下の胸椎・腰椎・仙骨)・腸骨稜・下位(第9～12)肋骨	小結節稜	上腕の内転さらに背部へ回るように動く	胸背神経
	肩甲挙筋	第1～4頸椎横突起	肩甲骨上角		肩甲背神経
	小菱形筋	第6・7頸椎棘突起	肩甲骨内側内上部	肩甲骨を上内方に引く	
	大菱形筋	第1～4胸椎棘突起	肩甲骨内側縁		
	・上肢体の運動は背部にある僧帽筋・肩甲挙筋・菱形筋、胸部にある				
背筋	深背筋・棘肋筋				
	上後鋸筋	第5頸椎から第2胸椎の棘突起	第2～5肋骨	肋骨を引き上げる(吸息の補助筋)	肋間神経(第1～4胸神経)
	下後鋸筋	第10頸椎～第2腰椎の棘突起	第9～12肋骨	肋骨を引き下げる(呼息の補助筋)	肋間神経(第9～12胸神経)
深背筋・固有背筋	板状筋(頭板状筋・頸板状筋)	下位(第4～7)頸椎および上位(第1～5)、胸椎の棘突起	乳様突起(側頭骨)第1～2頸椎横突起		脊髄神経後枝
	脊柱起立筋:腸肋筋	共通の起始	最も外側に位置、肋骨に終る	頭及び脊柱の背屈と側屈。胸・腰部では厚い 胸腰筋膜 に包まれる。	
	脊柱起立筋:最長筋	(仙骨の背面・下部腰椎棘突起・腸骨稜	中幹部に位置、棘突起or肋骨		
	脊柱起立筋:棘筋		内側に位置、上位の棘突起		
	横突棘筋(半多裂筋・回旋筋)	横突起から起こり、棘突起に終る筋群			