

# Stay's Anatomy

## 運動器編

contents

はじめに	2
目次	5
オンライン講座インフォメーション	10

### 第1講 骨学の基礎と脊柱

13

骨学の基本1：分類と基本の構造	14
骨学の基本2：長骨の内部構造	15
骨学の基本3：骨の成長に関する部位	16
骨学の基本4：骨質の構造	17
骨学の基本5：骨単位	19
骨学の基本6：凸凹と名称	21
骨の形成過程：軟骨内骨化と膜性骨化	22
鎖骨は特殊	22
関節の構造	23
関節の形態	24
関節包の構造	27
脊柱のS字弯曲	28
椎間円板はどの程度の硬さ？	30
脊椎について	32
椎体・椎弓を連結する靭帯	34
頸椎のポイント1：横突起と肋骨の関係性	36
頸椎のポイント2：横突起	38
頸椎のポイント3：特徴的な形態の頸椎	38
胸椎と腰椎の椎間関節の差	40
ルシュカの椎体鉤状関節	40
胸椎と椎骨の基本形。どこが違うの？	41
横突起窩と肋横突起関節	43
腰椎のポイント	43

仙骨の形態	44
骨盤の性差と岬角	46
胸骨	46
振り返り	47
今日のまとめ	49

## 第2講 上肢の骨・関節

上肢帯・肩甲帯	52
肩甲骨の名称はシンプルに覚える	52
かたかんせつ?けんかんせつ?	54
鳥口突起じゃなくて鳥口突起	54
肩甲骨は「貝がら骨」	55
少しわかりにくい関節上結節と関節下結節	56
鎖骨	57
肩峰下関節	58
長骨の部位名の基本ルール	59
大結節と小結節	60
大結節と大結節稜	65
三角筋粗面と橈骨神経溝	65
内側上顆, 外側上顆, そして上腕骨顆	66
尺骨と橈骨	67
肘関節はなぜ, 完全屈曲と完全伸展ができるのか	68
腕尺関節は蝶番関節?らせん関節?	69
手根骨の覚え方	70
語呂合わせと舟状骨	71
橈骨手根関節と尺骨手根関節?	73
橈骨手根関節は橢円関節?顆状関節?	74
振り返り	76
今日のまとめ	77

## 第3講 上肢の筋

肩関節と股関節の違いから胸部の筋を考える	80
大胸筋と小胸筋	81

大胸筋の部位名と起始との関係	81
小胸筋と忘れちゃいけない鎖骨下筋	83
前鋸筋の「鋸」ってなんて読む？	84
肩甲骨の外転・上方回旋ってどんな動き？	85
背部浅層の筋	87
背部浅層の筋 1：僧帽筋	87
背部浅層の筋 2：広背筋	88
背部浅層の筋 3：肩甲挙筋と小・大菱形筋	89
肩甲骨周囲の筋	90
肩甲骨周囲の筋 1：三角筋	90
肩甲骨周囲の筋 2：棘上筋	91
肩甲骨周囲の筋 3：棘下筋	93
肩甲下神経支配の筋	94
肩甲骨周囲の筋 4：小円筋	95
上腕の屈筋群 1：上腕二頭筋	97
なぜ、ジャムの蓋が開けられないのか？	97
上腕二頭筋の起始停止	98
上腕の屈筋群 2：上腕筋	100
上腕の屈筋群 3：烏口腕筋	100
二の腕なのに、上腕三頭筋	101
前腕の屈筋・伸筋群の覚え方	102
前腕の屈筋群の 3 層構造	103
橈骨と尺骨の両方に付着する筋	104
実技で覚える前腕の屈筋群	105
例外の筋，腕橈骨筋	107
振り返り	108
今日のまとめ	110

## 第4講 下肢の骨・関節

111

骨盤を形成する骨は？	112
覚えておくと便利な穴，閉鎖孔	112
腸骨の4つの棘	113
なかなかわかりにくい梨状筋上孔と梨状筋下孔	116

股関節は何関節？	119
大腿骨の頭・頸・体	119
大転子と小転子	120
粗線内側・外側唇ってどこにあるの？	121
大腿骨の「顆」を整理しよう	121
人体最大の種子骨といえは？	122
膝関節の特徴	122
そもそも、靭帯とは何なのか	123
膝関節の機能とサイコロ	124
「くるぶし」って漢字で書けますか？	124
足根管とは	125
足根管の配置の覚え方	126
舟状骨がかかわるのはリスフラン関節？ ショパール関節？	127
振り返り	128
今日のまとめ	129

## 第5講 下肢の筋

131

体幹と四肢を結ぶ筋	132
腸腰筋	132
筋膜とは何か	133
コンパートメント（筋区画）について	134
大腿と下腿のコンパートメントを覚えよう	135
大腿のコンパートメントを掘り下げる	135
大腿の前部コンパートメントの例外	136
ガチョウの足ってどんなカタチ？	137
大腿四頭筋について	137
大腿の後側コンパートメントの筋	138
大腿の内側コンパートメントの筋	139
内転筋群と股関節の屈曲・伸展	140
大内転筋の特徴	142
薄筋と外閉鎖筋の特徴	142
殿筋群と上・下殿神経	144
下腿の後部コンパートメントの浅層と深層	145

下腿の前部コンパートメント	146
総腓骨神経の気持ちになって	147
前部コンパートメントの筋の作用は内がえし・外がえし？	148
前部コンパートメントの筋の作用の覚え方	149
後部コンパートメントの浅層 = 下腿三頭筋	150
膝の後面から起こるのに、なぜ「足底筋」？	151
後部コンパートメントの深層を詳しく	151
外側コンパートメントの筋の作用の覚え方	153
下腿の筋の総復習	154
長・短腓骨筋はいつ使ってる？	155
足部の筋もちゃんと覚えよう	156
足底の筋	158
振り返り	160
今日のまとめ	162
おわりに	164
索引	165