

# せき ちゆう 脊 柱

脊柱とは一般的に言う背骨のことです。人間にとって重要な器官ということはわかっていますが、詳しくはわからない・・・

そのような方も多いのではないのでしょうか？

脊柱の役割や構造を知ることによって、何気ない動きがスムーズに行えたり

## 役割

- 保護：脊髄などの重要な神経を守る
- 支持：身体を支える

## 構造

※ついで

24個の椎骨と仙骨と尾骨が椎間板・椎間関節・靭帯により連結されている。部位によってその大きさと形が少しずつ違っており各部位ごとに特有の動きができるようになっている。

また、上から下にしたがってより大きくなっている※ 脊柱を形成している骨

## 脊柱のイメージ図

※ わかりやすくするために色をつけています

前方 後方

### けい ちゆう 頸 椎

椎骨の数 ⇒ 7個

前にカーブしている（前弯）

1番目と2番目の椎骨は特徴的な形をしており、首の動きがスムーズに

#### 可動性

前	後	左右	ひねり
○	◎	◎	◎

### きよう ちゆう 胸 椎

椎骨の数 ⇒ 12個

後ろにカーブしている（後弯）

可動する椎骨の中で最も数が多いので身体の様々な動きに関連している。肋骨と繋がっていることで、呼吸や

#### 可動性

前	後	左右	ひねり
○	◎	◎	◎

### よう ちゆう 腰 椎

椎骨の数 ⇒ 5個

前にカーブしている（前弯）

椎骨の中で形が最も大きく、身体をしっかり支えることができる

#### 可動性

前	後	左右	ひねり
◎	○	○	△

### せん ちゆう 仙 椎

椎骨の数 ⇒ 仙骨：5個

尾骨：3～5個

後ろにカーブしている（後弯）

腰椎の5番目と共に骨盤を形成している。

## 生理的な弯曲

この弯曲は直立二足歩行を行うヒト特有のもので、重い頭を支え、バランスをとり、また地面からの衝撃を緩和する役目があります。胎児の時は全体に後弯していますが、『首すわり』→『おすわり』→『歩行』という成長とともに複雑な弯曲へ変化していくのです。



脊柱（背骨）はどのようなものかイメージできましたか？真っ直ぐなようで、実は複雑な形状であったり、ブロックのように積み重なることで、様々な動きができるようになっていたのですね。また、部位によって動く範囲も違います。身体を動かす時だけでなく、日常生活においても今回のニュースを思い出して、身体に負担のない姿勢や動きを意識してみてください。

※ 参考文献：「身体運動の機能解剖」「入門人体解剖学」  
脊柱のイメージ図：pixta.jpより参照・作成