

股関節

～ 構造と役割 ～

スポーツやトレーニングを行っている「股関節から動かしましょう!」「股関節を柔らかくしましょう。」などという言葉をよく聞きませんか?では、【股関節】とはどの部位を指すかわかりますか?知っているようで知らない【股関節】の構造と役割をご紹介します。

股関節ってどうなってるの?

股関節は人体の中で最も大きな関節の一つで、肩関節を除いて最も可動性のある関節です。骨盤の一部である寛骨臼(カップ状のくぼみ)に大腿骨の骨頭が収まる構造になっており、球関節と呼ばれるタイプの関節です。その他以下の組織から構成されます。

右股関節正面の図

関節軟骨 (かんせつなんこつ)

寛骨臼の表面と大腿骨の骨頭を覆う薄い軟骨の層で関節の動きをスムーズにし衝撃を吸収するとともに骨同士の摩擦も防ぐ

関節唇 (かんせつしん)

寛骨臼のふちを囲むように存在する三角形の軟骨組織。ゴムのような弾力を持った軟骨で、関節軟骨と同様の役割を持つほか、関節液を保つ役割も持つ

関節包 (かんせつほう)

関節包は袋状の組織で股関節を安定させるとともに関節内の関節液を保持する

関節液 (かんせつえき)

粘り気のある透明な液体で関節の潤滑油としてスムーズな動きをサポートするとともに軟骨へ栄養を供給する

靱帯 (じんたい)

コラーゲンを主成分とする繊維状の結合組織で股関節には全面二本後面一本計三本の靱帯が前後からしっかりと支えるとともに過度な動きを防いでいる。特に前面にある腸骨大腿靱帯は人体の中で最も強靱な靱帯とされている

役割って何?

股関節は様々な動きが可能であるため、日常生活や運動において重要な役割を果たしています。今回は主な役割三つをご紹介します。

体重の支持

立位や歩行の際、体重を骨盤から大腿骨へ伝え、身体を安定させる

広範囲な可動域

多方向に可動性があるため、歩く・走る・しゃがむ・飛ぶなどの動作が可能になる

衝撃の吸収

関節軟骨と関節包内の潤滑液がクッションのように働き、歩行や走行中の衝撃を吸収し骨にかかる負担を軽減する

大切だからケアしましょう!

股関節は身体の中で重要な関節の一つです。違和感や痛みなく動かせることが全身の健康につながります!股関節を健康に保つ簡単セルフケアをご紹介します。ぜひやってみてください!

ケア① 脚の付け根を斜めや縦(腿からおへそ)・お尻全体など股関節周りをさする



力を入れすぎず手のひら全体を使って優しくさすります。赤ちゃんの頭を撫でるイメージで。

ケア② 両手で腿をつかみ骨から内側・外側に倒す



脚全体の力を抜いて手で動かしましょう。つま先が脱力してブラブラになっているとGOOD!

股関節はスポーツやトレーニングだけでなく、私たちが健康に生活する上でも重要な関節です。だからこそ知識を深めることで【健康な股関節】が保たれます!今回のニュースの内容は「股関節に関する知識の入り口」です。今後も様々な内容をご紹介しますので、ご期待ください!