

一般に私たちが背骨と呼んでいる骨を、正式には「脊柱」といいます。脊柱は1本の骨でなく成人では26個の骨で構成されています。首の部分は頸椎といひ7個、胸の部分は胸椎で12個、腰の部分は腰椎で5個、お尻の部分は仙骨1個、尾骨1個です。

技あり！

ほねつぎの

健康術

19

椎と呼ばれ5個、尾骨は尾椎と呼ばれ3から5個あります。上下に隣り合う椎体の間には線維軟骨の椎間円板があり、成長に伴って上下の椎体を結合していきます。そうして1つの骨となるのです。

腰椎の部分はヒトだけが前湾しています。これを腰椎前湾といひます。横から背骨を見ると、首が前・胸が後ろ・腰が前・お尻が後ろに出てS字状になっています。このS字状のためヒトは2本足歩行ができるのです。直立歩行により両手を器用に使い、進化

直立歩行を支える背骨

猫や犬も同数で、哺乳類の頸椎は7個のようです。

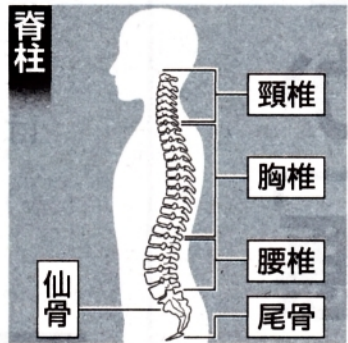
ところで、頸椎、胸椎、腰椎は「○椎」といふのになぜ、仙骨、尾骨は「○骨」といふのでしょうか。

子供のときには、仙骨は仙

してきました。

背骨は相対的に、前方が後ろに比べ脆弱です。また、頸椎に比べ、胸椎や腰椎は可動域が狭く柔軟性に乏しくなっています。こうした特徴を把握することが、けがの予防や機能強化を行う上で大切です。

骨や筋肉、関節などで分からないことは、接骨院、整骨院の先生に気軽に相談してみてください。(長尾淳彦)



脊柱

仙骨

頸椎

胸椎

腰椎

尾骨

次回は2月14日掲載予定