第 410 号　2026/11/10

ティーペック健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

今月のテーマ

大人も油断できない麻しん（はしか）｜今こそ知っておきたい予防のポイント

2026年に入ってから、麻しん（はしか）の患者が急増しています。患者数は10代から40代にかけて多くなっており、「子供の病気」と思われがちな麻しんは、大人にとっても身近なリスクになっています。

これから迎える年末年始は、帰省や旅行で人の移動が増える時季です。本記事では、麻しんの症状や感染力の強さ、大人こそ確認しておきたいワクチンの接種歴、かかったかもしれない場合の受診の仕方などを紹介します。

始まりは風邪に似た症状　麻しんの特徴と感染力の強さ

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。

感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症するといわれています。感染経路は主に空気感染ですが、飛まつ感染、接触感染によってもうつります。麻しんウイルスは空気中を漂うため、患者と同じ空間にいるだけで感染することもあるのです。さらに、発症する1日前から、熱が下がって3日たつまでの間は周りの人にうつす可能性があり、本人が気付かないうちに感染を広げてしまうこともあります。

感染すると約10日後に、発熱やせき、鼻水、目の充血といった風邪のような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱とともに全身に赤い発しんが出てくるのが典型的な症状です。発しんが出る少し前には、頬の内側に小さな白い斑点が見られることもあります。

注意したいのが合併症です。肺炎や中耳炎を併発しやすく、約1,000人に1人は脳炎になります。亡くなる人の割合は、先進国であってもおよそ1,000人に1人とされています。また、10万人に1人程度とまれですが、感染から数年～十数年たってから、知能や運動の機能が徐々に低下する亜急性硬化性全脳炎（SSPE）という重い病気を発症することもあります。さらに、麻しんから回復した後もしばらくは免疫の働きが落ち、ほかの感染症にかかりやすくなることがあるため、注意が必要です。

また、麻しんと似た疾患に風しんがあります。風しんとは、風しんウイルスによって引き起こされる感染症で、主な感染経路は飛まつ感染です。2～3週間の潜伏期間後、発熱や発しん、リンパ節の腫れなどの症状が現れ、成人の場合は高熱や発しんが長く続いたり、関節痛が見られたりします。麻し

んほど感染力は強くないとされていますが、妊娠中の女性がかかると、赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障、心身の発達の遅れなどの障害が出ることがあり、注意が必要です。

手洗いやマスクだけでは防げない　予防の決め手はワクチンの2回接種

麻しんには特効薬がなく、治療は熱を下げるなど症状を和らげる対症療法が中心となります。そのため、感染を防ぐことが重要です。手洗いやマスクの着用も大事な予防法ですが、それだけでは麻しんを防ぐことはできません。最も有効な予防法はワクチンの接種です。現在、麻しんと風しんの予防には、主にMRワクチン（麻しん風しん混合ワクチン）が使われています。

MRワクチンを接種することで約95%の人が免疫を獲得でき、2回の接種を受けることで、免疫をより強くすることができるといわれています。ワクチン接種によって免疫の備えができていると、発症を防いだり、かかっても重症化を防いだりすることにつながり、周りの人に感染を広げるリスクも下げられます。

子供の場合、法律に基づいて市区町村が主体となって実施する定期接種は、1歳の時と小学校入学前の1年間の計2回です。一方で、2000年4月1日以前に生まれた人は、定期接種によるワクチン接種が1回のみだったか、定期接種の機会がなかった可能性があります。2026年4月の国立健康危機管理研究機構のまとめでは、10～20代の患者の約半数が、2回の接種を済ませていないか、あるいは接種歴が分からない人でした。

まずは母子健康手帳などで、ご自身の接種記録を確認しましょう。麻しんにかかったことがなく、2回の接種記録が確認できない場合は、かかりつけ医に相談してください。抗体検査で免疫の状態を調べてから接種を判断する方法もあります。なお、過去、検査で麻しんと確定したことがある人は免疫を持っていると考えられるため、接種の必要はありません。かかったかどうかはっきりしない人が接種を受けても、副反応が強くなることはありません。

また、麻しんは世界で流行している感染症です。海外へ出掛ける予定がある人は、早めに接種歴を確認しておき、必要に応じてワクチンを接種することが大切です。そして、帰国後2週間程度は、麻しんへの感染の可能性を考慮し、発熱や全身の発しんなどの症状に注意しましょう。

大人の接種は希望者が各自で受ける任意接種となるため費用は原則として自己負担ですが、自治体によっては助成を行っている場合があります。お住まいの自治体のWebサイトなどで確認しておくと安心です。

「もしかして」と思ったら　受診の前に必ず電話を

発熱や発しんなど麻しんが疑われる症状が出たら、いきなり医療機関へ行くのは避けましょう。まずは電話で麻しんの可能性があることを伝え、受診の必要性や来院時の注意点を確認して、その指示に従ってください。待合室などで周りの人に感染を広げないためです。移動の際はマスクを着け、電車やバスなどの公共交通機関はできるだけ使わないようにします。海外への渡航歴や、患者と接触した心当たりがあれば、そのことも伝えましょう。

なお、ワクチン接種を1回しか受けていないなど、麻しんに対する免疫が不十分な人が感染すると、「修飾麻しん」と呼ばれる状態になることがあります。高熱が出ない、熱が出る期間が短い、発しんが手足にしか出ないなど典型的な麻しんとは症状の現れ方が異なるため、他の病気と間違われることもあります。2026年に報告された患者の3分の1ほどがこの修飾麻しんです。麻しんと比べて感染力は弱いものの周りの人への感染源になり得るので、「ただの風邪だろう」と自己判断しないことが大切で

す。

妊娠中・妊娠を考えている人は特に注意

妊娠中に麻しんに感染すると、流産や早産を起こす可能性があります。また、風しんの場合は、妊娠20週ごろまでの女性がかかると、赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害が出る先天性風しん症候群につながる恐れがあります。

MRワクチンは妊娠中に接種できないため、妊娠を考えている人は、妊娠前に接種歴を確認しておきましょう。もしワクチンを接種する場合は、接種前の1ヵ月程度と、接種後の2ヵ月程度は妊娠を避ける必要があります。すでに妊娠している人は、麻しんの流行時には外出を控え、人混みに近づかないようにしてください。同居する家族に、麻しんにかかったことがなく2回の接種も確認できない人がいる場合は、ワクチン接種についてかかりつけ医に相談しましょう。

最後に

麻しんは「子供の病気」と思われがちですが、大人でも感染しやすく肺炎などの合併症を起こすことがあり、決して軽く見てはいけない感染症です。一方で、ワクチンを2回接種すれば、発症や重症化のリスクを大きく下げることができます。

年末年始の帰省や旅行の前に、まずは母子健康手帳などで自分の接種歴を確かめることから始めてみてはいかがでしょうか。お子さんがいるご家庭では、定期接種を済ませているかも併せて確認し、家族みんなで麻しんから身を守りましょう。

原稿・社会保険研究所ⓒ