

ほけんだより

5月号 No.2

令和8年5月18日
国神小学校
保健室 No.4

16日に行った運動会は熱中症が心配される暑さの中でしたが、無事に実施することができました。全員元気に参加することができて良かったです。練習の成果が十分に発揮された運動会になったと思います。これからも暑い日が続くので、服装や体調管理に気を付けましょう。

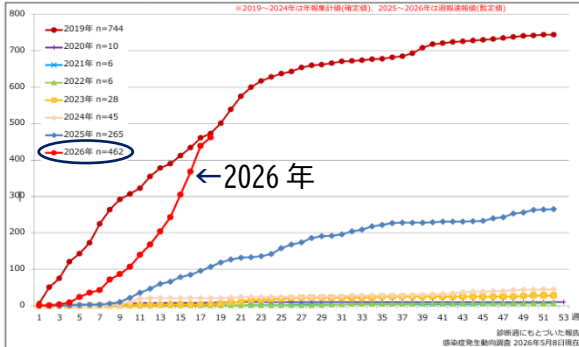
麻疹(はしか)ってなあに??

最近ニュースで良く聞く、麻疹(はしか)は令和8年度に入り、令和2年度以降最多となるペースでの報告数となっています。麻疹ウイルスによる感染症で、空気感染や飛沫感染など様々な感染経路をとり、非常に感染力が強く、手洗いやマスクだけでは防ぐことができません。また、子供だけではなく大人もかかると重症になります。そこでほけんだよりで麻疹(はしか)についてお話します。

麻疹(はしか)の流行状況

1. 麻疹累積報告数の推移 2019~2026年(第1~18週)

Cumulative measles cases by week, 2019-2026 (week 1-18) (based on diagnosed week as of May 8, 2026)



出典：国立健康危機管理研究機構 感染症発生動向調査 (IDWR) 2026年5月8日現在

2019年には年間744例という大きな流行がありました。その後2023年から徐々に増加し、2025年には急増。2026年は第10週(3月11日)時点ですでに100例に達しており、2025年と同じ時期の数値を大幅に上回るペースで増加しています。年齢別に見ると、15~19歳(20%)・20~29歳(29%)・30~39歳(16%)・40~49歳(18%)の合計83%が、学校・職場・交通機関など人の接触が多い世代に集中しています。

麻疹(はしか)ってどんな病気?

STEP 1 潜伏期(せんぷくき)

感染後10~12日間。完全に無症状。感染者はこの期間に気づかないまま通勤・通学・買い物をしてしまう。本人もどこで感染したのかわからないため感染拡大につながる。

STEP 2 カタル期(最も危険)

発熱(38℃前後)・咳・鼻水・結膜炎が2~4日続く

症状がカゼと区別つかない。この時期が麻疹で最も感染力が強く、鼻水や咳にウイルスが大量に含まれており同じ空間にいる人に次々と感染させてしまう。カタル期の終わり頃口の中に「コプリック斑」(砂粒をまいたような白い小点)が出現する。これが麻疹の特徴的な所見。

STEP 3 発疹期(ほっしんき)

いったん解熱したように見えた後、39~40℃以上の高熱が再燃。発疹はまず耳の後ろ・首・顔から始まる。体幹・四肢へと全身に広がる。色：盛り上がりのある赤い発疹。広がり方：顔→体幹→四肢の順に3~4日かけて全身へ

持続：約5日間続く
消退後：茶褐色の色素沈着を残して消える。これが麻疹の特徴的な後遺症

STEP 4 回復期(かいふくき)

発疹が色素沈着を残しながら消退し、熱も下がる。ただし免疫機能の回復には時間がかかる。

生年別の予防接種状況

- ★2000/4/2以降生まれ
○接種状況：2回定期接種が標準
○対応の目安：接種記録を確認し、2回接種済みであれば基本的には問題なし
- ★1990/4/2~2000/4/1生まれ(現在26~36歳)
○接種状況：1回のみの方が多く世代2回目不完全な場合もあり
○対応の目安：抗体検査または追加接種(1回)を推奨
- ★1972/10/1~1990/4/1生まれ(現在36~54歳)
○接種状況：1回接種のみ、未接種が多い世代
○対応の目安：抗体検査または追加接種(1回)を推奨
- ★1972/9/30以前生まれ
○接種状況：未接種の可能性が高い
○対応の目安：感染歴がある人以外は、2回の接種を推奨

麻疹(はしか)の出席停止期間

「解熱したあと3日を経過するまで。」が出席停止期間の基準です。