感染力が強い感染症はどれ？感染力トップ 10 ランキング 1/28 忽那賢志感染症専門医

感染症の「うつしやすさ」を測るモノサシ

「どの感染症が一番うつりやすいの？」というのは、多くの方が抱く素朴な疑問であり、感染症と向き合う上で非常に大切な視点です。感染症の「感染力」、つまり「うつしやすさ」は、病気の種類によって大きく異なります。

この記事では、その「うつしやすさ」を科学的に測るための指標である「基本再生産数（R0：アールノート）」に基づいて、特に感染力が強いとされる感染症をランキング形式でトップ 10 までご紹介します。

では、まず「基本再生産数（R0）」とは何でしょうか。 これは、「ある感染症にかかった 1 人の患者が、平均して何人に感染を広げるか」を示す数字です。この数字は、周りの誰もがその病気に対する免疫を持っていない、という状況を想定して計算されます。単純に、この R0 の値が大きければ大きいほど、その感染症の感染力は強いということになります。このモノサシを使って、人類が経験してきた様々な感染症の「実力」を見ていきましょう。

感染力が強い感染症トップ 10

1 位：麻疹（はしか）

基本再生産数（R0）：約 12～18 世界で最も感染力が強い病気の一つです。免疫のない集団では、1 人の患者から最大で 18 人にまで感染が広がる可能性があります。

感染症の概要：

主な感染経路：麻疹の驚異的な感染力は、その特異な感染経路にあります。ウイルスは空気感染・飛沫感染で広がり、非常に小さく軽いため空気中に長時間漂うことができます。ウイルスは室内の空気中で 2 時間ほど感染力を保つため、患者がいた部屋に後から入った人が感染することもあります。

潜伏期間：10～14 日程度です。

主な症状：初めは高熱、咳、鼻水といった風邪のような症状が出ます。数日後、口の中に「コプリック斑」と呼ばれる診断の手がかりになる白い斑点が現れ、顔から全身へと赤い発疹が広がっていきます。肺炎や脳炎といった重い合併症を引き起こすリスクがある、危険な病気です。

予防策：最も有効な予防策はワクチン接種です。日本では通常、麻疹・風疹・おたふくかぜ混合（MMR）ワクチンが使われます。集団の 95%以上が免疫を持つことで、流行を防ぐことができます。また、患者は発疹が出てから 4 日間は隔離が必要とされています。室内の換気や手洗い、マスク着用も有効です。

2 位：百日咳（ひゃくにちぜき）

基本再生産数（R0）：約 12～17 麻疹に匹敵する非常に高い感染力を持ちます。

感染症の概要：

主な感染経路：咳やくしゃみによる飛沫感染です。

潜伏期間：5～10 日程度が一般的です。

主な症状：初期は風邪のようですが、次第に激しい発作的な咳が特徴となります。息継ぎもできないほど連続して咳き込み、咳の終わりに息を吸おうと必死になることで「ヒュー」という笛のような吸気音を立てるのが典型的です。咳の発作は夜間に悪化する傾向が

あります。特に乳児では無呼吸発作やチアノーゼ（顔色が悪くなること）を起こす危険があり、肺炎や脳症などの合併症にも注意が必要です。
予防策：ワクチン接種（DPT ワクチンや DTaP ワクチン）が最も重要です。咳エチケット（マスク着用など）を守ること、患者との接触を避けること、そして換気や手洗いも感染拡大防止に役立ちます。

**3 位：水痘（みずぼうそう）**

基本再生産数（R0）：約 10～12 子どもなら誰もがかかる、というイメージがあるかもしれませんが、こちらも非常に感染力が強い病気として知られています。
感染症の概要：
主な感染経路：空気感染、飛沫感染、そして発疹（水ぶくれ）の内容物との直接接触です。
潜伏期間：14～16 日程度が典型的です。発疹が出る 1～2 日前から、全ての発疹がかさぶたになるまで感染力があります。
主な症状：発熱やだるさの後、強いかゆみを伴う赤い発疹が全身に現れます。この発疹は水ぶくれ（水疱）になり、やがてかさぶたへと変化します。新しい発疹と古い発疹が混在するのが特徴です。成人がかかると重症化しやすい傾向があります。
予防策：水痘ワクチンの接種が最善の予防法です。患者はすべての発疹がかさぶたになるまで学校や職場を休み、隔離することが推奨されます。こまめな手洗いと、発疹に直接触れないことも大切です。

**4 位：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）**

基本再生産数（R0）：流行当初は 2～4 程度でしたが、オミクロン株では 8～10 以上と麻疹に迫る水準になりました。※科学者の推定値であり変動の可能性があります。
感染症の概要：
主な感染経路：ウイルスを含んだ飛沫やエアロゾル（空気中の微粒子）の吸い込み、および接触感染です。
潜伏期間：オミクロン株では約 2～3 日と、短くなる傾向にあります。
主な症状：発熱、咳、倦怠感が典型的ですが、嗅覚・味覚異常など症状は非常に多様です。高齢者や基礎疾患のある方は重症化リスクが高まります。また、回復後も症状が続く後遺症（ロング COVID）も問題となっています。
予防策：ワクチン接種は重症化予防に高い効果があります。それに加え、マスクの着用、室内の換気、手指消毒、そして「3 つの密（密集・密接・密閉）」を避けるといった基本的な感染対策が引き続き重要です。

**5 位：おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）**

基本再生産数（R0）：推定 4～7 程度 感染力が高い病気の一つです。一部の古い報告では R0 が 10 前後とされたこともありますが、一般的にはこの範囲で考えられています。
感染症の概要：
主な感染経路：飛沫感染と接触感染です。
潜伏期間：16～18 日ほどと、比較的長めです。
主な症状：耳の下にある唾液腺（耳下腺）が腫れて痛むのが最も代表的な症状で、ものを飲み込んだり酸味を感じたりすると痛みが悪化することがあります。成人男性では精巣

炎、成人女性では卵巣炎を合併することがあります。稀ですが、髄膜炎や難聴といった重い合併症のリスクもあります。
予防策：ワクチン接種が最も効果的です（日本では任意接種）。患者は耳下腺の腫れが出てから5日間が経過し、全身状態が良好になるまで出席停止となります。家庭内での隔離、マスク、手洗い、食器の共有を避けることなども有効です。

**6位：ノロウイルス感染症**

基本再生産数（R0）：2前後 R0の数字自体は他に比べて低いですが、ごくわずかなウイルス量（10～100個程度）で感染するため、感染力はきわめて強いと言えます。
感染症の概要：
主な感染経路：ウイルスに汚染された飲食物を介した経口感染が主です。その他、感染者の便や嘔吐物からの接触感染、嘔吐物が乾燥して舞い上がった粒子を吸い込むことによる感染もあります。
潜伏期間：24～48時間と非常に短いです。
主な症状：突然の吐き気・嘔吐、下痢、腹痛が主な症状です。特に子どもや高齢者では脱水症状に注意が必要です。
予防策：ノロウイルスにはワクチンがありません。そのため、徹底した衛生対策が何よりも重要です。
手洗いの徹底：石鹸と流水で丁寧に洗いましょう。アルコール消毒はノロウイルスには効果が不十分なため、物理的に洗い流すことが最優先です。
食品の十分な加熱：カキなどの二枚貝は、中心部まで85～90度で90秒以上加熱することが推奨されます。
嘔吐物・汚物の適切な処理：使い捨ての手袋とマスクを着用し、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）でしっかりと消毒しながら処理することが重要です。
患者の隔離：症状のある人は調理を避け、他の家族との接触を減らすようにしましょう。

**7位：風疹（ふうしん、三日ばしか）**

基本再生産数（R0）：約6～7と推定されます。
感染症の概要：
主な感染経路：飛沫感染です。
潜伏期間：2～3週間です。
主な症状：3日程度で消える淡い色の発疹と、耳の後ろなどのリンパ節の腫れが特徴です。「三日ばしか」とも呼ばれます。風疹で臨床現場が最も警戒するのは、妊娠初期の女性が感染した場合です。この場合、90%という非常に高い確率でお腹の赤ちゃんに感染し、難聴や心疾患などの障害（先天性風疹症候群：CRS）を引き起こします。
予防策：ワクチン接種（MMRワクチン）が最も重要です。特に、これから妊娠を希望する女性とそのパートナーは、事前に抗体があるかを確認し、なければワクチンを接種することが強く推奨されます。

**8位：ポリオ（急性灰白髄炎）**

基本再生産数（R0）：5～7程度と見積もられています。
感染症の概要：
主な感染経路：主に感染者の便を介した糞口感染です。汚染された水や食べ物から感染し

ます。飛沫感染もあります。
潜伏期間：7～10 日ほどが平均的です。
主な症状：感染者の 90%以上は無症状か、軽い風邪のような症状で終わります。しかし、ごく一部（1%未満）でウイルスが脊髄の運動神経を侵し、手足に生涯残る麻痺を引き起こします。この麻痺は非対称性（左右の片側だけに現れるなど）に起こるのが特徴で、これが「小児まひ」として知られる所以です。
予防策：ワクチン接種が決定的に重要です。現在は安全性の高い不活化ワクチン（IPV）が主流となっています。また、上下水道の整備といった公衆衛生の向上や、トイレ後の手洗いなどの基本的な対策も予防につながります。
9 位：天然痘（てんねんとう）
基本再生産数（R0）：3～6 程度と推定されます。
感染症の概要：1980 年に WHO（世界保健機関）が根絶を宣言した、歴史上の病気です。
主な感染経路：飛沫感染と、皮膚の病変や衣類などを介した接触感染でした。
潜伏期間：10～14 日程度でした。
主な症状：高熱で発症し、全身に膿を持つ発疹（膿疱）が広がりました。この膿疱は、「へそ押し状」と呼ばれる中央が窪んだ形が特徴的でした。致死率が非常に高く（30%前後）、治っても「あばた」と呼ばれる特徴的な瘢痕が顔などに残りました。
予防策：エドワード・ジェンナーが開発した種痘（ワクチン）の普及により、人類が根絶に成功した唯一の感染症です。現在、定期接種は行われていませんが、万一の事態に備えて世界各国でワクチンが備蓄されています。
10 位：ジフテリア
基本再生産数（R0）：2～3 程度と推定されます。
感染症の概要：
主な感染経路：飛沫感染が中心です。
潜伏期間：2～5 日程度と比較的短いです。
主な症状：喉の痛みや発熱に加え、喉にできる灰白色の膜（偽膜）が最大の特徴です。これは単なる症状ではありません。**この膜そのものが気道を物理的に塞ぎ、窒息死に至らしめる危険があるのです。また、首のリンパ節が著しく腫れ、「牛の首（bull neck）」**と形容されるほどでした。菌の毒素が心臓や神経にダメージを与えることもあります。
予防策：ワクチン接種（DPT ワクチンや DTaP ワクチン）が非常に効果的です。高い接種率を社会全体で維持することが、流行を防ぐ鍵となります。
まとめ：正しい知識で感染症から身を守る
ここまで、感染力の強い感染症をランキング形式で見てきました。重要なポイントは、今回ご紹介した病気の多くに、ワクチンという非常に有効な予防策が存在するということです。
**また、新型コロナウイルス感染症の対策で身近になった、手洗いやマスク、換気といった基本的な衛生対策も、飛沫や接触で広がる多くの感染症に対して有効です。**
私たち専門家は、皆さんが感染症に関する正しい知識を持ち、いたずらに恐れることなく、しかし油断することなく、冷静に行動できるようになることを願っています。正しい知識こそが、あなた自身と、あなたの大切な人を守る最大の武器になるのです。

この記事はWHO（世界保健機関）やCDC（アメリカ疾病予防管理センター）などの公的機関の情報を基に作成しています。R0の値は文献により幅があるため、代表的な推定値として紹介しました。

https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/79b6b875dc948e675acb556a521b5944325b2594