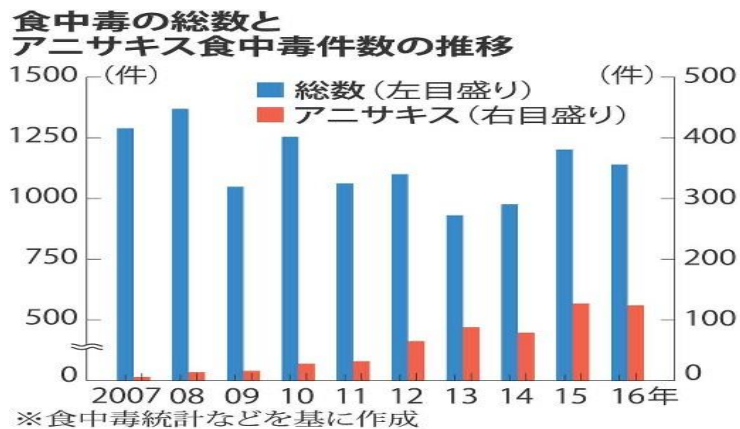


6月の保健だより

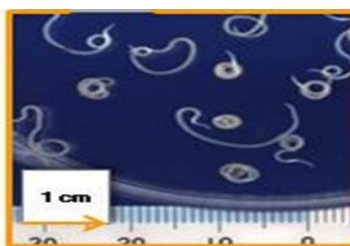
アニサキスによる食中毒に注意！

魚介類についている寄生虫「アニサキス」による食中毒の報告件数が急増しています！厚生労働省の統計によると2007年は6件だった報告件数は、16年には124件（20倍以上）に増え、食中毒の原因物質としてはノロウイルス、カンピロバクター菌に次いで3番目に多くなっています。

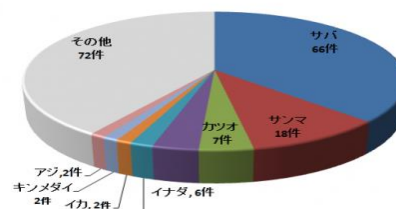


アニサキスとは

アニサキスとは、主に魚介類に寄生している寄生虫の一種です。体調は2～3cmで、半透明白色で、肉眼で見ることができます。魚介類の中でも特にサバに寄生していることが多く、他にもサンマ、カツオ、イナダ、イワシなどに寄生しています。新鮮であれば内臓表面に、鮮度が落ちると筋肉に移動することが知られています。



アニサキス食中毒の感染源となった魚介類



アニサキスが増加した背景

ここ 10 年程の報告急増の主要因として、2013 年から法改正でアニサキスによる食中毒が届け出対象になったことが挙げられます。更に鮮魚の冷蔵技術の進歩によって、冷凍ではない新鮮な魚介類が手に入るようになったこと。生の魚介類の流通が多様化して、買い付け元が不透明になっていることも要因として考えられています。

アニサキスによる食中毒の症状は？

◆急性胃アニサキス症

食後数時間から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。

◆急性腸アニサキス症

食後十数時間後～数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。



アニサキスによる食中毒の予防方法は？

- ◆ 魚を購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。
丸ごと 1 匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除いて下さい。
- ◆ 内臓を生で食べないでください（内臓に寄生していることが多いため）
- ◆ 目視で確認して、アニサキス幼虫を除去してください。
- ◆ 加熱してください（60℃では 1 分、70℃以上）
- ◆ 冷凍してください（20℃で 24 時間冷凍すると感染性が失われます）



食中毒と間違えやすいアレルギー？

アニサキスアレルギーとは

アニサキスを身体がアレルギー物質と特定して身体が防御反応を起こすことで発生します。アニサキスの生死に関わらず、体内に入ることによって発症するために加熱処理をしても防げません。症状としては、体のかゆみ、蕁麻疹、腹痛、吐き気、嘔吐、血圧降下、呼吸困難などがあります。食中毒と同様の症状もあるため、食中毒と思っていたらアレルギーだったというケースもあるようです。どちらにしても、重症化する場合がありますので、魚介類を食べた後に疑われるような症状が出た時は速やかに医療機関を受診することをお勧めします。

〈参考リンク〉

- ・厚生労働省 アニサキスによる食中毒を予防しましょう！
- ・朝日新聞 寄生虫アニサキスによる食中毒に注意