

健康チェック

魚介類を安全に楽しく
食べるために



アニサキス症に要注意

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 山地 マミさん

近年、海産魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が増加しています。輸送技術・冷蔵技術の進歩で、冷凍せず魚を運べるようになったことなどが増加の原因と考えられています。アニサキス症について知り、予防を心がけましょう！

●アニサキス症とは？

アニサキスは主に海中生物を宿主とする寄生虫（線虫）の一種。幼虫（半透明白色で糸のように細いミミズのような形で長さ2～3㍉、幅0.5～1㍉）が寄生している魚介類を生や加熱・冷凍が不十分な状態で食べると、幼虫が胃壁や腸壁に刺入し、痛みや炎症を引き起こします。

胃アニサキス症→食後数時間～10数時間後に、みぞおちの激しい痛み、吐き気、おう吐など。

腸アニサキス症→食後10時間～数日後に激しい下腹部痛、腹膜炎症状など。

●幼虫が寄生しやすい魚介類

サバ、サンマ、イワシ、アジ、カツオ、イナダ、イカなど

●予防方法

【鮮度】新鮮なものを選びます。

【目視】糸くずのような形状の幼虫を目視で確認。見つけたらピンセットなどで除去します。

【調理】エラや内臓など幼虫が含まれやすい部分は速やかに取り除き、生食しない。

幼虫は60℃の加熱で1分、70℃以上では瞬時に死滅します。冷凍にも弱く、-20℃で24時間以上冷凍することで死滅します。

●症状が出たら

腹部の激痛が続きアニサキス症が疑われる時は、すみやかに医療機関を受診しましょう。痛みがひどくない時は、放置しても4～5日で自然に治ります。それ以上症状が続く時は、ほかの病気の可能性がありますので医療機関を受診しましょう。