

# 「アニサキス症について」



内科  
よど  
淀  
りく  
起  
愼

山香病院だより vol.185

4月より山香病院に赴任しました内科の淀愼起と申します。私は消化器内科を専門としており、内科外来や病棟診療のほかには胃カメラ・大腸カメラなどの内視鏡検査や治療を行っています。

皆さんはアニサキスをご存知でしょうか。釣りをしている方などはご存知かもしれませんが、魚介類を生で食べた際に食中毒の原因となることのある寄生虫です。2〜3cmの細長い形状をした白い虫体で、少し太い糸のように見えます。

本来、最終宿主であるクジラやイルカなどの胃内に寄生したアニサキスは大きく成長します。その卵がフンと一緒に海中へ排出された後、オキ

アミなどのプランクトンに食べられることで寄生し、さらにサバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に食べられて体内に寄生します。このアニサキス幼虫が寄生した魚介類をヒトが生で食べた場合、胃や腸の壁に刺入してアニサキス症を発症することがあります。

アニサキス症は生の魚介類を食べた後数時間から数日程度で症状が出現します。胃や腸の粘膜が腫れ上がり、激しい腹痛や悪心・嘔吐を起すことが多くですが、中には発熱や蕁麻疹などの症状を伴うこともあります。これはアニサキスに対するアレルギーが関与しているからだと言われています。

アニサキス症の予防として重要なことが3つあります。1つ目は鮮度を徹底することです。アニサキス幼虫は寄生している魚介類が死亡して時間が経過すると、内臓から筋肉に移動すると言われていきます。新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除くことが大切です。もちろん内臓を生で食べてはいけません。2つ目は目視でよく確認し除去することです。1匹でも見つけた場合は2匹以上いると思ってください。3つ目は加熱や冷凍をすることです。これが最も簡便で効果的かもしれません。

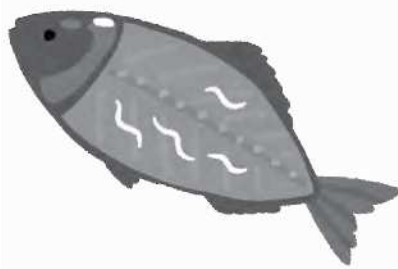
正しい知識を持ち、正しい対策をすれば予防できる病気です。必要以上に怖がり過ぎず、できる限りの対策をして美味しい海の幸を楽しんでください。

正しい知識を持ち、正しい対策をすれば予防できる病気です。必要以上に怖がり過ぎず、できる限りの対策をして美味しい海の幸を楽しんでください。

加熱する場合は60℃以上で1分以上、100℃以上では瞬時に死滅します。冷凍の場合、マイナス20℃で24時間以上冷凍すると死滅します。

ちなみに、よく噛んで食べるだけではアニサキス幼虫を噛み切ることは困難です。また「シメサバ」のように食酢で処理しても死滅させることはできません。塩、醤油、ワサビなどの調味料でも同様です。他の予防法を徹底してください。

アニサキス症を診断する際には、生の魚介類を食べたと



## 第11回 しんけん大分学検定

応募締切

10月10日(火)

定員に達し  
次第締切

日時

11月3日(金/文化の日)

- ・入門コース、マスターコースに分けて開催
- ・会場とオンラインに分けて開催  
(会場12時受付開始)  
(オンライン13時以降に順次問題を配信)

会場

大分市コンパルホール

申込方法

- ◆インターネット…しんけん大分学検定ホームページの受検申込専用フォームからお申し込みください。
- ◆FAX・郵送…申込用紙(各中央公民館等で配布)をご記入のうえFAXまたは郵送でお送りください。

お問い合わせ先

(一社)大分学研究会 ☎097-538-9731