

アニサキスによる 食中毒に 気をつけて

アニサキスは魚介類に寄生する寄生虫の一種です。アニサキスが寄生した魚介類を生で食べた人の胃壁や腸壁にアニサキスが侵入することで食中毒を引き起こします。

アニサキスは秋以降に出回る魚介類にも多く寄生しているほか、アニサキスによる食中毒は寒期（12～3月）に多いので、魚介類を生食するときは十分注意しましょう。



◆とくに注意が必要な魚介類

サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生します。最も多い感染源はサバ（しめ鯖を含む）といわれています。魚介類の内臓に寄生していますが、鮮度が落ちてくると内臓から筋肉に移動します。



◆症状は激しいみぞおちの痛みや嘔吐

激しいみぞおちの痛みや腹痛、嘔吐^{おうと}などがあり、アニサキスによる食中毒が疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。医療機関では魚介類を生食し、アニサキスによる食中毒の疑いがあることを伝えます。

また、魚介類を食べた後にじんましんなどのアレルギー反応が出たことのある人は、アニサキスアレルギーにも注意が必要です。アナフィラキシーショックを引き起こす重症例も報告されています。アニサキスアレルギーの有無は血液検査で調べることができます。

◆アニサキスの正しい予防法

アニサキスによる食中毒を予防するには、以下の点に注意しましょう。なお、一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびはアニサキスの駆除にはなりません。

- 魚を購入する際は鮮度の高いものを選び、低温（4℃以下）で保存する
- 魚を丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除き、よく洗う
- 冷凍処理する（-20℃で24時間以上）



- なめろう等をつくる際は細かく刻む
- 内臓を生で食べない
- 調理時と食べるときに目でよく確認してアニサキスがいたら除去する
- 加熱する（60℃で1分、70℃以上で瞬時に死滅する）