

# 釣り人ジャーナル

[ 新聞記事・テレビ放映・ロケ特集 ]  
< 釣り人目線で解説 >

## アニサキスによる食中毒を予防しましょう

< 厚生労働省 >

※生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が発生しています

アニサキス中毒の届け出患者数の急増や、有名芸人・渡辺直美さんらによる体験談などが話題になり、魚介類に寄生する回虫の一種「アニサキス」による食中毒「アニサキス症」が注目を浴びています。(届け出数の急増は、2013年からの「アニサキス食中毒届け出義務化」によるものとも言われております。また「サンマ」など以前は刺身で食べなかったもので新たに食中毒が起きている面もあるが、患者が急増しているとは考えにくい」という専門家もおられます)



[サバの身の中のアニサキス]

### 「アニサキス症」とは？

アニサキス(幼虫は長さ2~3mm・幅0.5~1mmほどの白い糸状のもの)が寄生する魚介類を生で食べ、アニサキスが胃壁などの消化管などに食い込んで激しい腹痛を起こすのがアニサキス症です。発症までの時間は、魚介類の生食後1時間から2週間と幅があります。アニサキス症の発症は、ほとんどの場合夜中です。魚を生食して3~4時間後に急にお腹が痛くなった場合は、直ぐに消化器内科を受診してください。



[取り出されたアニサキス]

### 「予防法」&「治療法」は？

根本的な予防は「加熱」か「冷凍」をしてから食べること。アニサキスは60度で1分、70度以上では瞬時に死滅します。冷凍の場合は、-20度で24時間以上冷やせば感染の恐れはなくなります。胃アニサキス症の治療は、内視鏡でアニサキスを摘出します。除去するとすぐに痛みが治まることが多く、胃アニサキス症により死亡した事例は報告されていません。

### 生食をする場合は？

刺身などで生食する場合は、新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除いてください。身を確認してアニサキスがついている場合は取り除いて下さい。シメサバが原因のアニサキス食中毒も多く、一般的な食酢に漬けるだけでは予防にはならず、醤油やワサビを付けても、アニサキスが死ぬことはありません。

< 正確な知識を持ち、風聞に惑わされないよう心掛けましょう >