

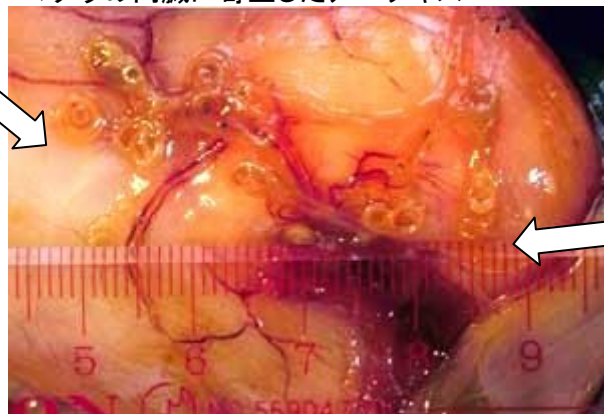
# アニサキスによる食中毒の予防対策

## アニサキスとは？

アニサキスは海産魚やイカなどの内臓や筋肉中に幼虫として寄生する、体長2～3cm程度の寄生虫です。クジラやイルカなどの消化管に寄生して卵を産み、その卵がオキアミなどの体内で幼虫になって、魚やイカに食べられて寄生します。渦巻き状になっていることが多く、また半透明粘膜炎の袋(シスト)に入っているものもあります。色は半透明白色です。**内臓から筋肉に移行して分布します。**

日本では、魚介類を寿司や刺身で生食する習慣があるため、アニサキス症の発生が多いと言われています。

マダラの内臓に寄生したアニサキス



東京都健康安全研究センター提供

## 主な症状は？

アニサキスの幼虫は、人の体内では成虫になれないので通常排泄されますが、魚を生で食べたとき、まれに人の胃や腸壁に侵入し、多くが8時間以内に、主に激しい腹痛を生じます。吐き気、おう吐、じんましんなどの症状を伴う場合もあります。

これらの症状は、胃けいれん、胃潰瘍、虫垂炎などの症状と類似しているため、医師の診断を受けてください。内視鏡により虫体が発見され、胃アニサキス症と診断されて摘出されることがあります。



## 原因になりやすい食品は？

**サケ、サバ、ニシン、スルメイカ、イワシ、サンマ、ホッケ、タラ、マスなどの海産魚介類の刺身等**  
**最近ではシメサバ、サンマ刺身が原因になる事例が多く報告されています。**

(アニサキスの寄生した生餌を与えていた場合などを除き、養殖魚には、アニサキスの寄生がほとんど認められていません。)

## 食中毒を予防するには？

- ① 魚介類は、加熱調理をする。
- ② 十分な冷凍(−20℃で24時間以上)をする。死滅します。
- ③ 内臓の生食をしない。
- ④ 海産魚介類を生食する際には、より新鮮なものを選び、**早期に内臓を除去し、低温(4℃以下)で保存する。腹身を大きく切り取る。**

\* 常温で魚介類を放置すると、アニサキスが内臓から筋肉部へ移行しやすくなることが分かりました。

\* 新鮮な魚介類の場合多くは魚の内臓表面に寄生しているため、内臓を除去し十分に洗浄すると効果的です。(ただしサケ科魚類は筋肉内に寄生していることが多いので注意が必要です。)

- ⑤ **アニサキスは目で見えることもあるので、調理中は魚の切り身をよく点検する。**
- ⑥ **まな板などの調理器具を介した二次汚染を防ぐために、使い分けや洗浄を徹底する。**

**通常の料理で用いる程度のワサビ、醤油、酢などではアニサキスは死にません！！**

アニサキスによる食中毒発生状況(平成28年・全国)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
事件数	2	9	14	6	11	16	14	6	10	12	12	12	124
患者数	2	9	14	6	11	17	15	6	10	12	12	12	126