



31年4月号

## 検査室だより

暖かかったり、寒かかったりを繰り返しながら一歩ずつ春が来ています。桜の花も咲き始め、今年も変わらぬきれいな景色に感謝です。

「アニサキス」という言葉を聞いたことがありますか。寄生虫の名前です。2007年まではアニサキスが原因の食中毒は、年間10件程度だったのですが、2017年には約230件まで増加しました。アニサキスはクジラやイルカの胃に住んでいます。クジラのウンチなどと一緒に海に排出されます。それを他の魚が食べることでその内臓表面に寄生します。その魚をヒトが食べます。ヒトへの感染源となる魚介類は、アジ、サバ、イカ、イワシ、サケ、サンマなど日本の近海で漁獲されるものでも160種もあります。アニサキスの幼虫はヒトの体内では成虫にならないのでふつうは排泄されます。また、ちょっとでも傷つくと死んでしまうので生きたまま胃に到達することはほとんどありません。まれに悪運強い「ラッキーアニサキス」がいるとヒトの胃まで行って胃の壁に噛みつきます。これが痛いのはなんのって。激しい痛み、嘔吐、悪心を起こします。生食後、8時間以内に症状が出るものがほとんどです。「超スペシャルラッキーアニサキス」は、腸まで到達します。その場合は10時間以上たってから症状がでます。アニサキスは魚の内臓に寄生しているので、内臓は生で食べないようにしてください。調理の過程で筋肉に移動している場合もあります。刺身も注意が必要です。-20℃で24時間以上冷凍することでアニサキスは死滅します。ただ、家庭用の冷凍庫は-18℃くらいにしかならないので安心はできません。また、加熱することでも(60℃1分以上)死滅します。ワサビや酢につけてもアニサキスは死にません。注意してください。長さ2~3cm、幅0.5~1cmあるので少し太めの白い糸に見えます。刺身を薄く切ったり、よく噛んで食べることも効果がありそうです。



新しい環境に慣れないで体調を崩すこともあると思います。焦らないで、ゆっくりで大丈夫！素敵な春をお過ごしください。

公衆保健協会 検査室

