

アニサキスによる食中毒と予防方法

アニサキスによる食中毒は、全国で年間 **300 件以上** 発生しています！ これは、よくニュースで報道されるノロウイルスによる食中毒を上回り、2018 年から 6 年連続で**食中毒の発生件数第 1 位**となっています。

アニサキスは魚介類の内臓に寄生する寄生虫です。アニサキスが寄生した魚介類を人が食べることで**アニサキス症**を引き起こします。



アニサキスによる食中毒は、生きた状態のアニサキスを食べることで発症するため、**アニサキスが死んでいれば、食べても問題ありません**※。

※アニサキスアレルギーの人は除く

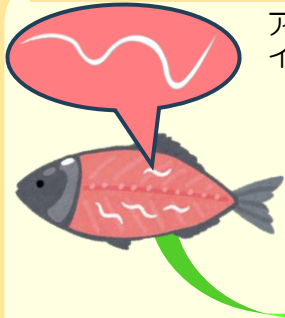


アニサキスの写真を見たい方は右の QR を読み取ってください→
(農林水産省 HP「海の幸を安全に楽しむために ～アニサキス症の予防～」)



アニサキス症と思ったらすぐに医療機関へ

アニサキスは半透明～白色の少し太い糸のように見え、サバ、カツオ、サンマ、アジ、イワシ、ヒラメ、サケ、イカ、タラなどによく寄生しています。



2～9 時間後



激しい腹痛

治療しないまま放置しても、1 週間程度でアニサキスは死亡し、症状が自然に治まることが多いですが、激しい腹痛だけでなく、腸がむくんで内容物の通過が悪くなる**腸閉塞**を引き起こし、**吐き気や嘔吐、下痢**などを来すことがあります。

また、**鎮痛薬(痛み止め)**は一時的に症状を和らげるだけであり、**アニサキス症**が治るわけではないため、服用せずに**医療機関を受診**しましょう。

アニサキスが胃に刺さっている写真を見たい方は右の QR を読み取ってください→
(厚生労働省 HP「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」)



アニサキスによる食中毒は防ぐことができます

- 魚を購入する際は、新鮮な魚を選び、購入後、速やかに臓器を取り除く！
- 調理時に目視で確認し、アニサキスを取り除く！
- -20℃で24時間以上冷凍することで、アニサキスは死滅する！
- 60℃以上で1分間以上加熱することで、アニサキスは死滅する！
- アニサキスの体は固いが、よく噛めば死滅させることは可能！

※酢、しょうゆ、わさびなどの調味料ではアニサキスは死滅しません！



参考：厚生労働省「食中毒統計資料」、農林水産省「海の幸を安全に楽しむために ～アニサキス症の予防～」
病気がみえる vol. 6 第 2 版 (メディックメディア)、恩賜財団済生会「アニサキスによる食中毒」

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
10月16日(木) 12時35分～13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 中松奨悟

