

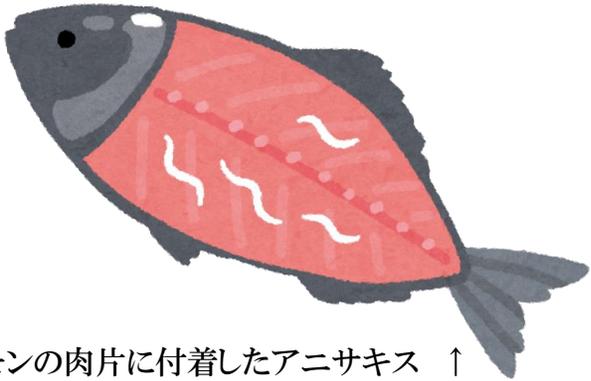
『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『アニサキス』についてお届けします。

芸能人の渡辺直美がアニサキスの食中毒にかかり大変な思いをしたニュースは、記憶されている方も多いのでは？

食中毒から身を守る対処法と、アニサキスについて掘り下げてみました。

アニサキスってなに？ 感染の原因は？



サーモンの肉片に付着したアニサキス ↑

サバや鮭などの寿司は好きですか？

アニサキスとは寄生虫の仲間で、多くは魚介類の筋肉部(刺身部分)に生息しています。

日本での症例は、そのほとんどがサバの生食(絞めサバなど)からの感染で、その他イワシやアジ、タラやホッケなどからも検出されています。

元々アニサキスはクジラなどの海洋ほ乳類の腹内で成虫になり、産卵します。クジラの糞と共に排出されたアニサキスの卵は、オキアミと呼ばれるプランクトンに食べられます。

そのオキアミを食べた魚はアニサキスに寄生され、内臓内に住み着くといったサイクルで感染して行くのです。

この魚を人が『生』又は『生に近い状態』で食べると、人に感染するのです。

アニサキス症について

アニサキスの感染は、2つの症状に分類されます。

①劇症型(死ぬことはないが死ぬ程痛い)と②緩和型(自覚症状がない)

感染部位によっても違い、胃に感染するタイプと腸に感染するタイプが分かっています。

特に気を付けなくては行けないのが、胃に感染する『胃アニサキス症』で、劇症型のタイプになります。

食後2時間～3時間で胃に突き刺さり激しい胃痛を引き起こします。

腹部に差し込む激しい痛みと、激しい吐き気に襲われ、脇の下や肘の内側、膝の裏側などに蕁麻疹がでるケースも報告されています。

そしてアニサキスが胃壁を食い破り腸に入り込むと、劇症型の腸アニサキス症と診断されます。

激しい胃痛から数時間後に、激しい腹痛に変わったら、それはアニサキスの仕業かもしれません。



アニサキスを駆除する薬はありません

アニサキスは熱により死滅します。(60度で1分 70度では瞬時に死滅)

つまり、蒸したり焼いたりすれば体内に入っても全く問題はないのですが、刺身や寿司など生で食べると、寄生されている部位であれば間違いなく感染してしまいます。

ただ、アニサキスは人の体内では数日しか生きられない為、死に至る事はありませんが、それまでの間に体内で暴れまわるのですから、その痛みは想像を絶すると言われています。

病院での治療は、内視鏡で粘膜に潜り込んだアニサキスを探し、鉗子(かんし)と呼ばれるハサミの様な手術器具で摘出します。

万一内視鏡で取り切れなかった場合は、幼虫が死んで便と共に排出されるのを待つしかないとの事です。(痛みどめで一時的な緩和措置をするそうです)



もう回転ずしに行けないじゃん・・・ 刺身は安心して食べられるの？

アニサキスは-20°で24時間以上冷凍すると死滅する事も分かっています。

大手チェーン店では、急速に冷凍した魚を各店舗に卸しているため、アニサキスに感染するリスクはかなり低いと考えて良いでしょう。

また、スーパーなどの鮮魚を扱う店舗でも、職人が目視で駆除したり、業務用のアニサキス発見器を使って安全を確保しています。

ブラックライトを切り身に照射すると、アニサキスは反射して浮かび上がってきます。

ホームセンターなどで3,000円程度で購入できるものもあります。これからは一家に一台が必須の時代が来るかもしれませんね？！

ちなみに、お酢やワサビではアニサキスは死滅いたしません。ご注意ください！

9月号は『エベレストに登ろう』です。

監修:構成 F・E・P 打林

