

<アニサキス>

今回は世間で流行しているアニサキスについて紹介します。

アニサキスとは寄生虫の一種で、成虫はクジラやイルカに寄生して幼虫はイカ、サバ、アジなどの内臓や筋肉に寄生しており、市販のものでも表面に付着していることがあります。ヒトはこれらを生食することで感染を引き起こして、主に胃壁や腸壁に入りこみます。新鮮な海産魚類を食べてから3～4時間後に突然激しい腹痛、吐き気、嘔吐が起こります。食べて、半日から一日経過して症状が出現する場合があります。

感染の予防方法

- ・魚を購入する際は新鮮な魚を選び、丸ごと一匹購入した場合は早く内臓を取り除くことが大事です（アニサキスは寄生している海産物が死ぬと内臓から筋肉に移動してしまうため）
- ・内臓を生で食べないことや目視で幼虫を除去する
- ・70℃以上で加熱又は-20℃で24時間冷凍する

※一般的な料理で使われる食酢での処理、塩漬、醤油、わさびを付けてもアニサキスは死滅しないので注意しましょう。

発症まで時間がかかるので夕食であれば夜中に出現しやすくなっています。思い当たる時は消化器内科専門の医院か総合病院を受診されることをお勧めします。