

食欲の秋はアニサキスに注意 「寄生虫（アニサキス）の食中毒を予防しよう」



猛暑が過ぎ、涼しい季節となりました。食欲の秋には魚介類が豊富に獲れます。日本では、寿司や刺身などで魚介類を生食する習慣があるため、海外に比べてアニサキスによる胃腸炎が多く、年間2000例以上の発生があるとされています。

アニサキスによる食中毒って何？

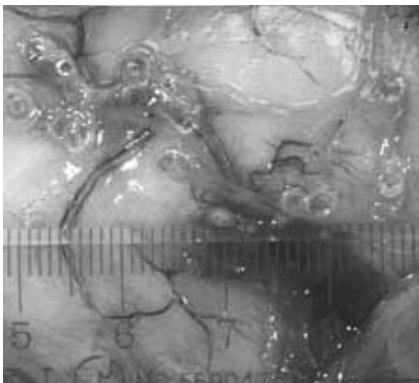
アニサキスの幼虫はサバ、イカなどの魚介類に寄生します。アニサキスが寄生した魚介類を生で食べると、胃や腸壁に侵入し胃腸炎（アニサキス症）を起こします。

アニサキス症は、寄生した魚介類を生で食べてから、発症者の多くが8時間以内に、激しい腹痛を生じます。吐き気、おう吐などを伴うこともあります。

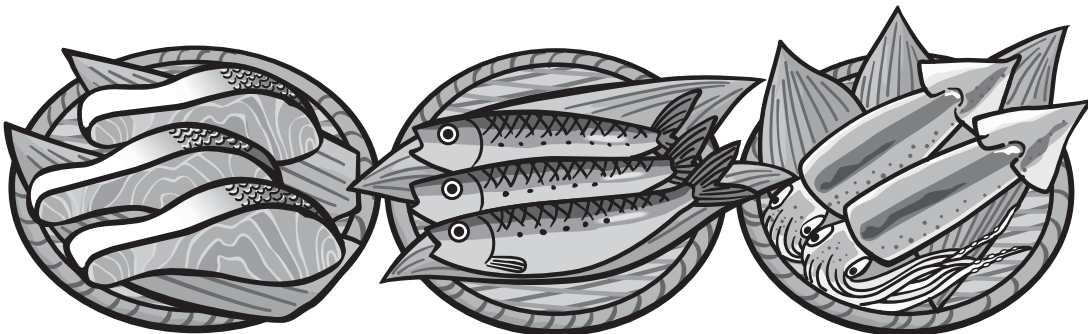
どんな種類の魚に寄生しているの？

サバ、ニシン、イカ、アンコウ、ヒラメ、タラ、サケ、マス、イワシ、サンマ、ホッケなどに寄生していますが、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。

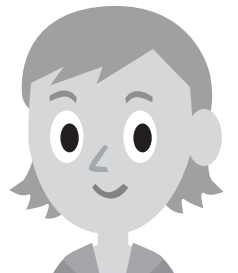
アニサキスは、その卵が住みつくクジラなどのフンと共に海に排出されるため、アニサキスに寄生している魚は多種に渡ります。



【上写真】マダラの内臓に寄生したアニサキス。半透明白色で、渦巻き状になっていることが多く、また半透明粘膜の袋（シスト）に入っているものもある。体長は2～3センチくらい。



サバ、ニシン、イカ、アンコウ、ヒラメ、タラ、サケ、マス、イワシ、サンマ、ホッケなどに寄生しています



今月の担当

北檜山区
長内 京
です

アニサキスによる 食中毒予防ポイント

- 1 アニサキスは加熱（75℃、数秒で死滅）又は冷凍により死滅するので、中心部まで十分加熱するか、-20℃で48時間以上冷凍すること。
- 2 内臓の生食をしないこと。
- 3 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）で保存すること。
- 4 魚を生食用に調理する際には、よく見て調理すること。特に、内臓に近い身の部分（ハラス）を調理する際は注意すること。
- 5 アニサキスは、傷を受けると胃や腸壁への侵入性が著しく低下するので、なめろうなどを調理する際は細かく刻むこと。

生食で腹痛などの症状がありましたら、早めに医療機関を受診してください。



お酢でしめると大丈夫？

アニサキスは、通常の料理で用いる程度のお酢では死滅しません。
しめサバを原因としたアニサキス症が起きています。同様に、通常の料理で用いる程度のワサビ、しょう油などでも死滅しません。



料理で使う程度のワサビ、しょう油、酢では死滅しません

保存方法で注意することは？

一般に、アニサキスは魚介類の身よりも内臓に多く寄生しています。常温で魚介類を放置すると、アニサキスが内臓から身へ移行することが分かっていきます。したがって、魚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）で保存することが重要です。

特定健診伝言板

11月29日(金) 札幌の対がん協会へ乳がん・子宮がん検診バスツアーを実施します

さて今回は、「白内障」のお話です。白内障は、加齢が主な原因ですが、実は紫外線も原因になっていることをご存じでしたか？秋の紫外線量は、春や夏の紫外線量と同じくらいで、空気が澄んでいる分、紫外線が直接目に当たり、目の中にある水晶体のタンパク質に変化を起こすと言われていています。この紫外線による水晶体へのダメージが白内障になる原因の1つと言われていています。紫外線から肌だけを守っているだけではいけませんね。今後は、外で長時間活動するときには、サングラスをかけるなどして、目も紫外線から守っていきましょう。特定健診では「眼底検査」を実施し、白内障や緑内障などの目の病気の早期発見をしております。ぜひ活用してほしいです。

●今後の各種検診の日程をお知らせします。ぜひ受診してください。

※無料クーポンが届いている方は、ぜひこの機会に受診してください。

	検診の種類	検診日	申込締切	会場
北 檜 山 区	総合健診	11月9日(土)	10月25日(金)	若松基幹集落センター
		11月10日(日)	10月25日(金)	丹羽水仙パレス
	乳がん	11月16日(土)	10月30日(金)	せたな町健康センター
瀬 棚 区	子宮がん	11月23日(土)	10月30日(金)	瀬棚保健センター

申込・お問い合わせは
各保健師まで

- せたな町健康センター ■0137-84-5984
- 瀬棚総合支所 ■0137-87-3311
- 大成総合支所 ■01398-4-5511

今年は厳しい残暑もなく、秋らしい日が続いております。これからはどんどん寒くなるので、風邪やインフルエンザに要注意ですね。

