

# 『アニサキス症』について

私たち日本人には、お刺身やお寿司など、魚介類を生そのまま食べる文化があります。しかし、魚介類の中には、アニサキス(幼虫)が寄生していることがあり、これが生きたまま体内に入ってしまうと、食中毒の原因になる可能性があります。美味しい魚料理を安全に楽しむために、アニサキスによる食中毒(アニサキス症)の特徴と予防対策をまとめました。

## アニサキスとは

アニサキスは寄生虫(線虫)の一種です。その幼虫(アニサキス幼虫)は、長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。

アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。



## アニサキスの寄生の仕方

- 卵 クジラ、イルカ、アザラシ、トドの糞便から海中へ
- 卵~幼虫 オキアミの体内
- 幼虫 サバ、サケ、ニシン、サンマなどオキアミを食べる魚
- 成虫 クジラ、イルカ、アザラシ、トドの消化器に寄生

アニサキスはこのように海中の食物連鎖の生態系で生きています。

私たちは**幼虫が寄生しているサバ、サケ、サンマなどを食べることでアニサキス症**になることがあります。

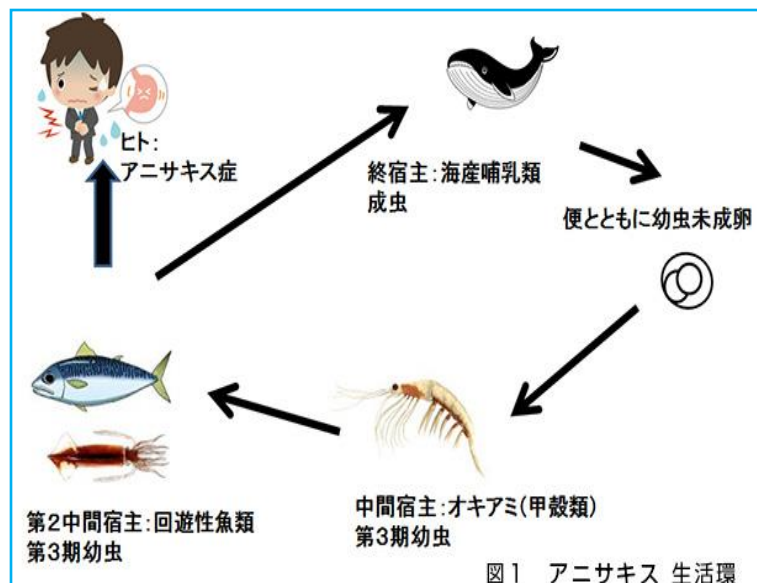
アニサキスは、サバ、サンマ、スルメイカ、イワシ、サケ、ニシン、ホッケ、タラ、マスなど**160種類以上**にもなる多くの魚に寄生しています。

## 魚のどこに寄生しているのか？

アニサキスは**内臓の表面や筋肉(魚の身の部分)**に寄生します。

宿主の魚が活着しているときは内臓部分に寄生していますが、**魚が死ぬと筋肉の方へ移動**することがわかっています。

サケなどの魚の場合は、もともと内臓よりも筋肉に寄生していることが多く、イカ類の場合は外とう膜に寄生していて、目で確認できることが多いです。



## アニサキスによる食中毒(アニサキス症)の症状は？

- ◆ 急性胃アニサキス症  
食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、嘔吐を生じます。
- ◆ 急性腸アニサキス症  
食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。  
**※多くが急性胃アニサキス症です。**
- ◆ 食中毒発生状況 : アニサキスによる食中毒の50%以上が飲食店又は販売店で発生しています。

## 検査・診断方法

### 胃アニサキス症が疑われるときは「胃内視鏡検査」

胃内視鏡検査により虫体を摘出して、形や特徴から病原幼虫の種類を特定します。

### 腸壁に寄生している場合は「血液検査」

幼虫が腸壁に寄生している場合は診断が難しいため、血液による抗体検査(特異IgE・アニサキス抗体検査)を行います。陽性であればアニサキスが体内に入ったことが疑われます。

## アニサキス症の予防

厚生労働省がアニサキス症予防の基本としているのは、**次の3点**です。

- ・目視で確認すること
- ・鮮度を徹底すること
- ・加熱・冷凍すること

中でも冷凍と加熱については、以下の点に注意してください。

### ●マイナス20℃で冷凍

マイナス20℃で24時間以上凍結(中心部まで完全に凍結)すると死滅します。家庭用の冷蔵庫ではマイナス20度以下に下がらず、アニサキスが死滅しない場合がありますので、注意が必要です。

### ●中心部まで加熱する

中心部までしっかりと加熱調理することで死滅します。(70℃では瞬間的に、60℃では1分間ほどで死滅します。)

## 加熱・冷凍以外で私たちができる予防法

- ・魚の内臓は生食しない  
料理で用いるワサビ、醤油、酢、塩漬け、レモン汁などではアニサキスは死にません。魚の内臓は生で食べないようにしましょう。
- ・加熱用か生食用か確認する  
スーパーなどでは、生食用でない魚の切り身やタラの白子などが販売されています。生食用であれば通常は問題ありませんが、加熱用の食品にはアニサキスがついている可能性があります。
- ・魚をまるごと調理する場合  
魚は新鮮なものを選び、**早めに内臓を除去**しましょう。

## 迷信には注意しましょう！

酢や塩、しょうゆ、ワサビなどの調味料では、アニサキス幼虫は死にません！  
噛めば大丈夫、というわけではありません！

アニサキス幼虫はとても小さく、どこに潜んでいるかわかりません。

また、表面はなめらかで丈夫、かつ細い糸のような形状のため、噛み切ることは困難です。

調味料では予防できません

