



健康講話

2025

1月

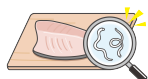


食文化と健康管理

アニサキス症を正しく知る

新鮮な魚介類を楽しむ日本の食文化。しかし近年、その背後に潜む危険として「アニサキス症」が増加しており、年間約2万人が罹患していると推定されています。食中毒の報告件数では細菌やウイルスを抑え、寄生虫が一位を占め、そのほとんどがアニサキス症だそう！突然の激しい腹痛や嘔吐を引き起こすこの病気とアニサキスアレルギーの実態について知り、健康な食生活を守るためのポイントを学びましょう。

アニサキス症とは



アニサキス症は、魚介類に寄生する線虫「アニサキス」の幼虫が人体に侵入し、胃や腸に影響を及ぼす病気。主に、加熱や冷凍が不十分な生魚を食べることで発症します。日本では、刺身や寿司を食べる文化があり、冷蔵技術の進化や気候変動などによりアニサキス症の患者数が増加傾向にあります

症状と治療

感染後数時間以内に発症
痛みは、アニサキスが胃や腸に刺さること自体が原因ではなく刺さった場所で行われる防御反応による炎症のため

胃アニサキス症

激しい上腹部痛、嘔吐、吐き気
基本の治療法：迅速に内視鏡にて直接摘出

腸アニサキス症

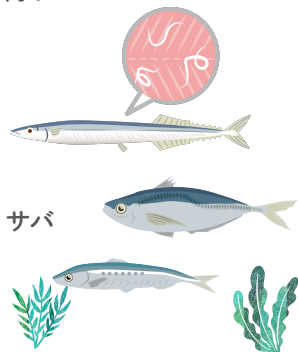
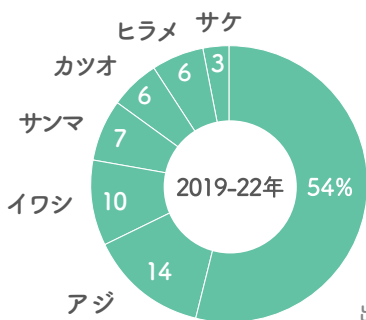
強い下腹部痛、吐気、嘔吐、腹部膨満感や便秘
基本の治療法：対症療法



いつ、どんな魚に気を付ける!?

アニサキス症は通年注意が必要な疾患ですが、春先からアニサキス幼虫を持つ魚介類の水揚げが増え、生魚を食べる機会も増えるため特に注意が必要です。アニサキスは、サバ、アジ、イワシ、イカなど多くの魚介類に寄生します。特に新鮮な魚介類ほどアニサキスが生きてそのまま体内に入るリスク高!

アニサキス食中毒の原因魚種



出典：厚生労働省 食中毒統計資料

アニサキス症にならないために

小さくて丈夫なので噛みきれません

冷凍

冷凍された魚介類を選ぶ
(-20℃以下で24時間以上冷凍)



加熱

焼き魚や煮魚を選ぶ
(70℃以上で1分以上加熱)

目視で取り除く

アニサキスは目で見える大きさ (2~3cm)



魚の適切な処理

新鮮なうちに内臓を取り除くことで
アニサキスが筋肉に移動するリスク↓

陸上養殖の魚を選ぶ

生餌を与えない陸上養殖の魚は
アニサキスの寄生リスク↓



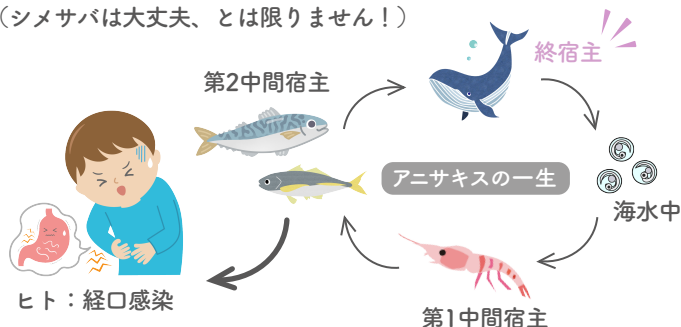
参考動画 (農林水産省)
海の幸を安全に楽しむために
~アニサキス症の予防~

<参考>

アイヌの伝統を受け継いだ食文化「ルイベ」は、サケやマスを凍ったままいただきます (アニサキスがいることを前提にした調理法) オランダの国民食「ハーリング(ニシンの酢漬け)」は、調理前に規定以上冷凍するよう法律で義務付けたことで発症が激減したそう

鯨が鍵を握るアニサキスの生態系

アニサキスの成長と増殖には、鯨などの海洋哺乳類が重要な役割を果たします。アニサキスの幼虫は魚介類に寄生しますが、最終的には鯨の消化器官内で成虫となり卵を産み、海中に新たな幼虫が広がります。この循環がアニサキスの生態系を支えています。鯨の胃の中に生息するので、お酢でしめても死にません (シメサバは大丈夫、とは限りません!)



アニサキスアレルギー

アニサキスの体内成分(死骸や分泌物など)に免疫が過剰反応して起こるアレルギー反応。

主な症状は、じんましん、呼吸困難、アナフィラキシーショック (血圧の低下や意識障害を伴い、迅速な医療処置が必要!)

アニサキス症を経験した人が必ずしもアニサキスアレルギーを引き起こすわけではありませんが、魚介類に含まれる微量のアニサキス成分でアレルギー反応を起こす可能性は↑

青魚を食べるとじんましんが出るという場合、アニサキスアレルギーかもしれません。魚を食べた後に体調悪化があれば内科・消化器科へ受診しましょう

