

## ～健康日記～

こんにちは、看護部チームです。

今回は連日テレビやインターネット等で話題になっている「**アニサキス症**」についてお話ししたいと思います。

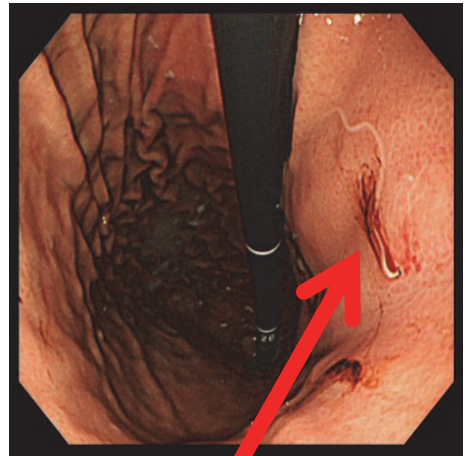
当クリニックでも年間何例かはアニサキス症で来院される方がいます。

### アニサキスとは

寄生虫の一種で、その幼虫は長さ2～3cm、幅0.5～1mmくらい、白色の少し太い糸のようなもので、サバ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、イワシ、アジなどの魚介類に寄生します。

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で食べると、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に入り込んでアニサキス症を引き起こします。

アニサキス症の被害報告はこの10年で約20倍に増えています。



これがアニサキス

### アニサキス症の症状として

#### 1) 胃アニサキス症

食後数時間後から十数時間後に、激しい上腹部痛、おしん悪心、嘔吐を生じます。多くの症状は胃アニサキス症です。

#### 2) 腸アニサキス症

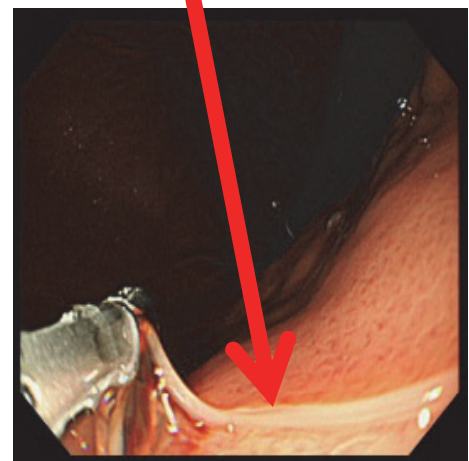
食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。時には腸閉塞や腸穿孔せんこうを併発することもあります。

#### 3) 消化管外アニサキス症

まれにアニサキス幼虫が消化管を突き射し貫通して腹腔内へ脱出し、大網、腸間膜、腹壁皮下などに移行し、肉芽腫にくがしゅを形成することもあり、寄生部位に応じた症状が現れます。

#### 4) アニサキスアレルギー

じんましんを主症状とするアニサキスアレルギーを認めることがありますが、おしん悪心、嘔吐、血圧低下、呼吸不全、意識消失などのアナフィラキシーショック症状を起こすこともあります。



## アニサキス症の予防として

- ・加熱すること（60℃で1分以上）
- ・冷凍すること（-20℃で24時間以上冷凍すると感染性が失われます）
- ・新鮮な魚介類を選び、速やかに内臓を取り除くこと  
（魚介類の内臓に寄生するアニサキス幼虫が漁獲後に筋肉へ移行することもあるためです）
- ・魚介類の内臓を生で食べないこと
- ・目視で確認して、アニサキス幼虫を除去すること
- ・よく噛むこと



ちなみに、醤油、わさび、酢がアニサキス食中毒の予防に有効ではないかと期待されていましたが、料理で使う程度の量や濃度、処理の時間では幼虫は死滅しません。

胃アニサキス症では上部内視鏡検査に入り込んでいるアニサキス幼虫を見つけ、<sup>かんし</sup>鉗子という器具を使って摘出します。そのため、魚介類摂取後に腹痛を生じ、アニサキス症が疑われる場合は、速やかに内視鏡検査を行っている医療機関を受診してください。