

# 公開医療講座『かわら版』Vol.46

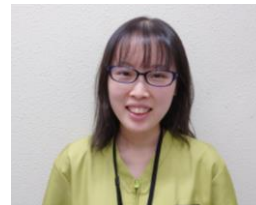
## アニサキスによる食中毒について

### アニサキスってなに？



アニサキスは寄生虫の一種です。  
アニサキスは、長さ2~3cm・幅0.1~0.5mm  
くらい、白い太めの糸のような見た目  
をしています。サバ・アジ・サケ・イカといった魚介類に  
寄生しています。寄生している魚介類が死に、  
時間が経つと内臓から筋肉(魚介類の身の部分)へ  
移動していきます。

アニサキスが寄生している生鮮魚介類を生(不十分な冷却・加熱の物を含む)で  
食べることで、アニサキスが胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。



今月は、  
栄養科の杉村が  
担当致しました！

春の季節はお祝い事が多く、お刺身やお  
寿司を食べる機会が多いと思うので、今  
回はアニサキスについてまとめました！

### アニサキス食中毒とは？

アニサキスの食中毒は大きく2つあります。特徴は下記の通りです。



#### ◆急性胃アニサキス症

- ・食後数時間~十数時間後に発症
- ・みぞおちの激しい痛み
- ・悪心や嘔吐を生じる

#### ◆急性腸アニサキス

- ・食後十数時間~数日後に発症
- ・激しい下腹部痛
- ・腹膜炎症状を生じる  
(発熱・悪心・嘔吐・浅呼吸・頻脈など)

### 皮膚科外来診療のお知らせ

R6年3月とR6年4月の皮膚科外来診療は  
下記の通りとなります。

<令和6年3月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
2日(土)	8:30~11:30	
15日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
16日(土)	8:30~11:30	
29日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
30日(土)	8:30~11:30	

<令和6年4月>

日にち	午前診療	午後診療
5日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
6日(土)	8:30~11:30	
19日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
20日(土)	8:30~11:30	

\* 金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。  
\* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和6年2月22日

### 今月のひとさら~白身魚を簡単アレンジ~

栄養士:杉村 瑚都

今回のメインテーマは魚に関することだったので、レシピも魚を使った料理にしました!白身魚は脂質が少なくたんぱく質が多いため、ダイエットや筋トレといった体づくりにオススメです。白身魚だけでなく、春になると出回る「マス」でも美味しく出来ます!ハーブソルトの香りとパン粉の触感が良いアクセントの一品!是非メインテーマの内容を参考に、アニサキスに気を付けながら作ってみてください!

#### 白身魚のソテー



材料(2人前)  
・魚の切り身  
…2切れ(150g)  
(白身魚や鮭がオススメ)  
・ハーブソルト…適量  
・パン粉…適量  
・油…適量

#### <作り方>

- ①魚の切り身にハーブソルトを振りかけ、30分程置いておく。
- ②全体の水分を拭き取り、パン粉をまがす。(表面に軽く付く程度で良いです!)
- ③多めの油で揚げ焼きにする。
- ④皮目から焼き、切り身の縁の色が変わったらひっくり返す。
- ⑤両面のパン粉がきつね色になったら、油をきって完成。

## アニサキス食中毒の予防法をご紹介します！



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.46

アニサキスは食酢・塩漬けでの処理、醤油やわさびをつけても死滅しないので、下記の方法を調理の参考に活用してください！

### ① 新鮮な魚を選ぶ

目が透明で澄んでおり黒目がはっきりしている・艶があり色鮮やかな物・エラの色が鮮やかな赤色・全体に張りがあり弾力があるもの、これらが当てはまる魚を選ぶようにしましょう！

### ② 魚を丸ごと1匹で購入した際は、速やかに取り除く

アニサキスは時間が経つと魚の内臓から筋肉(身の部分)へ移動するので、内臓を速やかに取り除くのも予防になります！



### ③ 内臓を生で食べない

アニサキスは内臓に潜んでいることが多いので、食べる際は加熱をしてから食べましょう！

### ④ しっかり加熱又は冷凍する

アニサキスは加熱や冷凍によって死滅します。**70℃以上又は60℃で1分**・**-20℃で24時間以上冷凍**の調理をすると食中毒の予防になります！



### ⑤ しっかり噛む

アニサキスは刺激に弱いですが！傷がつくとアニサキスはすぐに死ぬのでよく噛んで食べましょう！



### ⑥ 目視で発見した際は必ず取り除く

アニサキスアレルギーと言われるものもあるため、アニサキスを発見した際は食中毒やアレルギーを防ぐためにも、必ず取り除くようにしましょう！

### まとめ

アニサキス食中毒に効果的な治療薬はなく、内視鏡検査時に摘出する外科的処置が施されます。また、アニサキスでアレルギーを発症する危険性もありますので、アニサキスを発見した際は必ず取り除き、上記の内容を参考に予防するようにしましょう！

### ホームページに健診ページが新設されました！

当院では、**企業健診・個人健診**を行っております。企業様のご要望に応じて午前外来診療前の早期健診も実施しております。また、**就職や進学**に必要な健康診断もお受けしております。健診内容等につきましては下記担当者までお気軽にお問い合わせ下さい。尚、詳細につきましては当院のホームページからご覧いただくことも出来ます。



【担当者：地域医療連携室 工藤・高橋】

⇒当院ホームページはこちらから！

\*毎週月曜日・木曜日（午前） 大成区  
\*毎週水曜日・金曜日 今金町（一部地域を除く）  
\*毎月第3火曜日（午前）瀬棚区・島牧村方面  
乗車希望の方は事前に地域医療連携室までご連絡下さい。  
また、受診の際など個別送迎が必要な方のご相談も受け付けております。

### 【患者バスのご案内】

50-11