

## 激増しているアニサキス中毒 …でも、過度に敏感になりすぎないで！ 「対応」「対策」を知っておきましょう

テレビや雑誌で話題のアニサキス中毒。報道を見て「今年はお魚は食べない！」という方もおられるようです。気を付けることは大切ですが、過度な心配はせず、きちんと対処して、美味しくお魚を食べましょう。



### はるかぜ介護福祉ステーション

#### アニサキスってなに？



アニサキスは寄生虫（線虫）の一種です。アニサキス幼虫はサバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生します。

魚介類の内臓に寄生しているアニサキス幼虫は魚介類が死亡すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。

#### アニサキスによる食中毒の予防法は？

1. 目視で確認、アニサキス幼虫を除去。  
(アニサキス幼虫は、長さ2～3cm、幅は0.5～1mmくらい。白色の少し太い糸のように見える)
2. 魚を購入する際は、新鮮な魚を選ぶ。丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除く。
3. 内臓を生で食べない。
4. しっかり加熱（60度では1分、70度以上）
5. とにかくしっかり噛む。（物理的攻撃に弱い）
6. しっかり冷凍が必要で（-20度で24時間以上）家庭用冷蔵庫で冷凍するだけでは不十分。

#### アニサキスによる食中毒はなぜ起こる？

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含みます）で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒（アニサキス症）を引き起こします。

#### アニサキスによる食中毒の症状は？

##### ◆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、悪心、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。



※ 一般的な料理で使う程度の食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。

**家庭では、「目視」で確認、しっかり「加熱」、  
食べる時は「よく噛む」で予防できます。  
過度に神経質にならず  
美味しく魚を食べましょう！**



### 医事課からのお願い

受付

◎保険証切り換えの時期となりました。  
～窓口へのご提示をお願いします～

国民保険及び、後期高齢医療にご加入の方は8月1日より保険証が替わります。ほとんどの方に、毎年8月1日を交付日とし、翌年7月31日までを有効とした保険証が発行されます。7月中に簡易書留で自宅に郵送される予定です。まだお手元に届いていない方は、不在表等がないかどうか確認をしてみましょう。遅くとも7月下旬までには発送されます。

負担割合等の確認が必要となりますので、新しく送付された保険証は速やかに窓口で提示をお願いします。



◎駐車券回収にご協力ください。

車でお越しになった方には、診療時間に合わせて駐車券をお渡ししています。回収が不完全な為、予想以上に枚数が不足する事態となっております。番号で管理を行っておりますので、回収できていない駐車券については個別に確認させていただくかもしれません。駐車券がお手元に残っている方は、窓口までご返却いただきますよう

ご協力の程、  
よろしく  
お願いします。

