

寄生虫にも注意が必要です

アニサキスは、海産魚介類に寄生する寄生虫です。

アニサキスが寄生した魚介類を生で食べ、アニサキスが生きたまま人の胃や腸壁に侵入すると、急性胃腸炎を引き起こすことが知られています。



拡大図／

体長は 2 ～ 3cm で半透明の白～桃色
少し太い糸のような形をしている

アニサキス

冷凍または加熱によりアニサキスの幼虫を死滅させることができますが、不十分な場合アニサキスが生き残ってしまうため、温度や時間に十分な注意が必要です。また、一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびでは、アニサキスの幼虫は死滅しません。

● 主な原因食品

刺身、寿司／サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなど
(主に天然の回遊魚。通常、養殖魚にはみられない。)

● 症 状

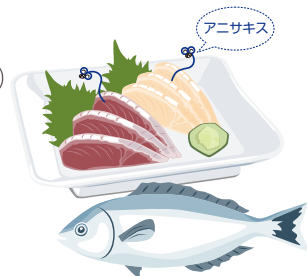
【胃アニサキス症】 みぞおちの激しい痛み、悪心、おう吐

1 ~ 36 時間で発症 (多くは 8 時間以内)

【腸アニサキス症】 激しい下腹部痛、腹膜炎症状 十数時間から数日で発症

● 予防のポイント

- ・ 冷凍する（食品の中心部まで -20℃で 24 時間以上）
- ・ 加熱する（60℃では 1 分、70℃以上で数秒）
- ・ 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く
- ・ 内臓を生で食べない
- ・ 目視で確認して、アニサキスの幼虫を除去する



自然毒にも注意が必要です

植物や動物がもともと持っている毒のことを「自然毒」といいます。

実はこの自然毒による食中毒、発生件数は少ないものの、その多くは一般家庭で起きています。

症状が重くなることが多く、命にかかわることも少なくありません。

知らないきのこや山菜は「採らない」「食べない」「人にあげない」が基本です。



毒きのこ

正しい知識のないまま食用きのこを間違えて毒きのこを食べてしまい、食中毒になる事例が後を絶ちません。

食べられるきのこの中には、毒を持つものと区別が大変難しいものがあります。正しい見分け方を身につけ、食用と確実にわかっているものだけを食べることが第一です。

こんな食中毒が起きました!

「ムキタケ」だと思って採ったキノコを知人にあげたところ、このキノコを食べた6名が1時間後におう吐や腹痛などの食中毒症状に。このキノコは毒のある「ツキヨタケ」でした。

毒草

きのこと同じように、山菜にも食べられるものと良く似た有毒植物があります。

山菜と毒草が混生している場合もありますので、山菜採りのときは一度に大量に取らないようにしましょう。また、料理する前にもう一度、食べられる山菜かどうかをひとつひとつ確認しましょう。

こんな食中毒が起きました!

知人に「ニリンソウ」と教えられて採った野草を家で調理し食べたところ、直後に舌のしびれなどの症状がでて入院。食べた野草は猛毒の「トリカブト」でした。

ふぐ

ふぐが毒を持っていることは昔からよく知られていますが、それにもかかわらず、毎年全国で20件前後の食中毒が発生し、死亡事例も起きています。

ふぐによる死亡例の多くは家庭で起きています。ふぐを安全に食べるためには、正しい知識と技術が必要です。ふぐ処理の資格を持たない人が調理することは大変危険です。絶対に「素人調理」はやめましょう。

なお、札幌市では、飲食店などでふぐを扱う（有毒部分の除去等）には、「ふぐ処理責任者」の資格と保健所への届出が必要です。

こんな食中毒が起きました！

自分で釣ったふぐを家で調理し、肝を味噌汁にして食べたところ、数時間後に手足のしびれなどの症状がでて、入院しました。

ツブ貝

エゾボラ（マツブ）やヒメエゾボラ（青ツブ）などのツブ貝の「唾液腺」^{だえきせん}（通称：アブラ）には、「テトラミン」という毒が含まれています。

唾液腺を取らずにツブ貝を食べると、頭痛やめまい、船酔い感などの症状を引き起こします。症状は一過性で、これまで死亡例はありませんが、場合によっては症状が重くなることもあります。

テトラミンは、加熱しても分解されないため、調理前に唾液腺をきちんと取り除くことが大切です。

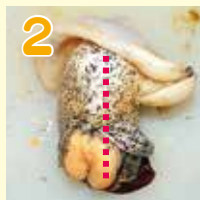
こんな食中毒が起きました！

もらったツブ貝を唾液腺を取らずにそのまま焼いて食べたところ、30分後にめまい、吐き気などの症状がでました。

ツブ貝の「唾液腺」を取り除くには…



貝から中身を出して



内臓を切り落とし点線から切れ目を入れると…



現れた白い部分が「唾液腺」です



しっかり取り除きましょう

食中毒かな？と思ったら・・・

できるだけ早く医療機関 を受診しましょう

食中毒の多くは軽い症状で済みますが、時に命にかかわるような重い症状となることがあります。また、下痢、おう吐などの胃腸炎症状は、必ずしも食中毒が原因とは限らず、他の疾患の場合もあります。

食中毒が疑われる場合は、できるだけ早く医療機関を受診し、医師の診断を受けましょう。医師は食中毒の疑いがあると判断した場合、保健所に届出をすることになっています。

また、お近くの保健所又は保健センターにもご相談ください。



こんなことにも気をつけて

● 十分な水分補給を！

下痢やおう吐がある場合は脱水症状に注意しましょう。



● 自己判断で下痢止めや胃腸薬などの市販薬を飲まない！

場合によっては、症状が悪化することがあります。



● 家族にうつさないために

ノロウイルスや腸管出血性大腸菌O157などは、人から人へ感染することがあります。二次感染を防ぐため次のことに気をつけましょう。

- ・ しっかり手洗いをする。
- ・ ドアノブ、水道の蛇口などは消毒をする。
- ・ 下痢など症状のある人はシャワーのみか、入浴するなら最後にし、浴槽は消毒をする。
- ・ 患者が使用した食器類や汚れた衣類は洗浄・消毒をする。
- ・ おう吐物や便を処理したときは塩素系漂白剤などで十分消毒する。