



診療所だより ～やまゆりの風～

今回は「アニサキスによる食中毒」について、お話しします。

○アニサキスとは？

魚やイカ、クジラなどの体内に生息する寄生虫です。人が魚を食べる際、このアニサキスを生で食べてしまうことで「食中毒（アニサキス症）」を発症してしまいます。発症の多くは、サバ、カレイ、サケ、イワシなどの魚やイカなどに見られます。



○アニサキス症の主な症状

アニサキスが寄生する生鮮魚介類を食べてから数時間後に、激しいみぞおちの痛み、吐き気、おう吐が現れ、じんま疹の発疹や、下痢を伴います。

生魚を食べた後に症状が現れた時は医療機関を受診し、適切な処置を受けましょう。

○アニサキス症の予防

1. 新鮮なものを選び、速やかに内臓を取り除く

アニサキスは内臓に寄生し、魚介類が死亡して時間が経過すると筋肉に移動します。内臓がついた魚介類を調理するときは、速やかに内臓を取り除きましょう。

2. 目視で確認し、アニサキスを除去する

アニサキスは体長約2～3cmで、白色の少し太い糸状になっています。

3. 冷凍・加熱をする

冷凍 → マイナス20℃で24時間冷凍すると感染性を失います。

(家庭用冷凍庫の多くはマイナス18℃となっているため、48時間以上冷凍してください)

加熱 → 70℃以上または60℃で1分加熱すると死滅します。



アニサキスは酸への抵抗性があるため、酢締め、塩漬け、しょうゆやわさびでは死滅しません。また、加熱が不十分だと、焼いたり、煮たり、フライにしても生きてることがあります。目視での確認や除去、冷凍・加熱等の処理をして、安全においしく食べましょう。

夏季休診のお知らせ

8月13日（火）から8月15日（木）まで

福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック



◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三

診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有
木曜日は12時まで診療
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島139番地1
☎(0139) 47-3101