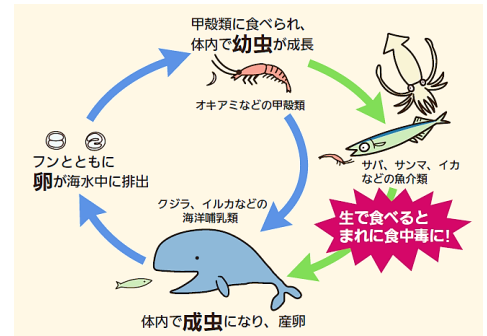


身近な動物由来感染症

～その5：アニサキス症～

◆アニサキス症とは？

アニサキスは寄生虫の一種で、クジラやイルカなどの海洋哺乳類の消化管に生息し、成虫になります。**アニサキス症の原因となるのはその幼虫**です。長さ2～3cm、幅は0.5～1mmくらいで、150種類以上の魚介類に寄生しています。寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍または加熱のものを含む）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。



日本での年間発症数は約2万人と推計されており、**魚介類を経由した寄生虫の病気の中で一番多い**と言われています。また、**世界の症例のうち95%が日本で起きており**、刺し身や寿司など魚の生食文化が大きな要因の一つとなっています。アニサキス症は年間を通じて発生していますが、春と秋が若干多く、春先のカツオ、秋のサンマなどの影響があると思われます。活魚や低温流通による水産物の国際流通が盛んになり、養殖技術がさらに進展すると旬がなくなるとともに、アニサキス食中毒も一年中発生するようになるかもしれません。

◆病気の特徴

魚介類に潜んだアニサキスが胃や腸の壁に食いつくと、急激な腹痛、吐き気、嘔吐などの症状を引き起こします。**痛みの強さに波があるのがアニサキス症の特徴**です。同時に発熱や蕁麻疹などのアレルギー症状を伴うこともあります。**胃の痛みは虫体が粘膜に刺さった痛みではなく、このアレルギーによる痛み**と考えられています。アニサキスは人の体内では長く生きられず、1週間以内には死ぬといわれているため、腹痛などの症状があっても、ほとんどの場合は発症後4～5日で自然に消えていきます。

発症時間は**アニサキスが留まる場所によって変わります。**

- ・胃アニサキス症(胃に留まっている場合)：2～8時間
- ・腸アニサキス症(腸に留まっている場合)：数時間～数日
- ・消化管外アニサキス症(腸を食い破ってお腹の中に進入する)：数時間～数日

※ほとんどが胃アニサキス症で、腸アニサキス症や消化管外アニサキス症は非常に稀です。

◆感染経路

生きたアニサキス幼虫が付いたままの生鮮魚介類を**生食、あるいは冷凍や加熱が不十分な状態で食べる**と、アニサキスによる食中毒を引き起こす事があります。発症はサバによるものが最も多く、ほかにアジ、タラ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどにもみられます。



◆予防方法

鮮魚の内臓はすぐ取り除く！

魚を丸ごと一尾で購入したら**保冷して持ち帰り、すぐに内臓を取り除きましょう**。アニサキス幼虫は主に内臓の表面に寄生しており、鮮度の低下や時間経過とともに**可食部へ移動する場合があります**。魚の内臓の生食は避けてください。

十分な冷凍・加熱調理！

十分な冷凍（-20℃で24時間以上）と**加熱調理**（中心温度60℃で1分以上）でアニサキス幼虫は死にます。ただし、家庭用冷凍庫は、-20℃に設定されていない場合もありますので、温度設定をよく確認して下さい。

迷信に注意！

酢や塩、しょうゆ、ワサビなどの調味料では、**アニサキス幼虫は死にません**。また、アニサキス幼虫はとても小さく、どこに潜んでいるかわからないため、噛み切ることは困難です。**よく噛めば大丈夫というわけではありません**。

日本人の不足している栄養素 ～カリウム～

◆カリウムとは？

「カリウム」は、体内の余分な塩分を体外に排出する作用があり、高血圧の予防に役立ちます。また、筋肉の収縮や神経伝達に関わり、細胞内液の浸透圧や体液のpHバランスを保つ働きがあります。

1日の食事摂取基準「目標量」(mg)

	男性	女性
18～64歳	3,000以上	2,600以上

※「目安量」は男性 2,500mg、女性 2,000mg ですが、生活習慣病の予防のために「目標量」が推奨されています。

欠乏症 低カリウム血症

(筋力低下、無気力、食欲不振、吐き気など)

過剰症 高カリウム血症

(四肢の痺れ、不整脈、筋力低下、嘔吐など)

通常、摂り過ぎても体外に排出されますが、腎機能が低下していると排出が上手くいかず過剰症になります。

日本人は「カリウム」が不足しています！

男女別・年代別 栄養素の摂取基準「目標量」に対する摂取率(%)

男性	20～29	30～39	40～49	50～59	60～64	女性	20～29	30～39	40～49	50～59	60～64
	69.3	70.0	75.6	76.3	85.6		67.0	72.9	78.2	82.8	97.3

男女とも年代によって摂取率は大きく変わります。年齢が低いほど非常に不足しています。

◆効率よく食べるには？

「カリウム」は幅広い食品に含まれていますが**水に溶けやすい性質**のため、洗う、さらす、ゆでこぼすなどの調理によって損失しやすい栄養素のひとつです。効率よく摂取するために、**調理は手早く**行い、**生で食べる、水を使わない調理**（電子レンジ調理・炒め物・蒸し料理など）、煮汁ごと食べられる**汁物**にするなど工夫をするようにしましょう。

また、ドライフルーツや海藻類などの乾物は、水分をとばして成分が凝縮されているため含有量は多くなります。

カリウムを多く含む食品

(mg/100g *は10g当たり)

果物

アボカド…590
バナナ…360
ドライマンゴー…110*
干しぶどう…74*

大豆・大豆製品

ひきわり納豆…700

イモ類

蒸し切干(干し芋)…980
里芋…640
長芋…430

野菜

ほうれん草…690
枝豆…590
モロヘイヤ…530
ニラ…510
小松菜…500
ブロッコリー…460
かぼちゃ…450

海藻類

刻み昆布…820*
わかめ(生)…730

◆レンジで簡単！「かぼちゃのゴマ団子」

【材料と分量】(2人分)

かぼちゃ 150g
★干しぶどう 20g
★バター 5g
★塩 少々
★牛乳 大さじ 1/2～1
白いりごま 大さじ 2



カリウム含有量(1人分) 447mg

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、ラップで包んで電子レンジ(500w)で約3分加熱する。(竹串などを通して硬いようなら、やわらかくなるまで様子を見ながら加熱する)
- ②熱いうちに①をボウルに入れて、スプーンの背などで潰し、★を加えて混ぜ合わせ、お好みの大きさに丸める。
- ③フライパンで白ゴマを炒り、お皿の上に広げて②を転がすようにしながら白ゴマをまぶす。

おススメは「ドライフルーツ」です。果物の栄養が凝縮しているので、少量でもカリウムが豊富で、保存期間も長く、そのまま食べてたり、ヨーグルトに混ぜて食べてたりと手軽に使えます。

葉物野菜は調理過程でカリウムの損失が多いですが、「かぼちゃ」やイモ類、豆類などは影響が少ない傾向があります。

「かぼちゃ」を電子レンジで調理することで、より一層損失を抑えることが出来ます。

「かぼちゃのゴマ団子」は、カリウムだけでなく、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富な栄養価の高いメニューになります。冷凍保存も出来て、おやつ(間食)の他に弁当にも便利です。

