

# あざみ通信

〒393-0047  
長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6  
TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550  
E-mail. mail@azami-clinic.jp

 あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 **アニサキス症**
- ▶胃と腸の話 **食道がんの予防**
- ▶スタッフコラム **里芋とベーコンの炒め煮〜バター醤油風味**
- ▶食べ物よもやま話 **年越しそば**

年末の恒例行事といえば大掃除。大掃除は“煤払い”という儀式に由来する日本の伝統的な風習ですが、欧米やアメリカでは春に大掃除を行う所が多いようです。今年の汚れを落とし、気持ちも新たに新年を迎えましょう。



## アニサキス症の症状と治療

アニサキス症は感染する部位によって胃アニサキス症・腸アニサキス症・腸管外アニサキス症などに分類されますが、この中で一番多いのが胃アニサキス症です。

胃アニサキス症は生魚を生、または半生で食べた後8時間以内に、激しい上腹部痛に襲われます。嘔気・嘔吐や蕁麻疹、下痢を伴うこともあります。

食歴の問診と症状からアニサキス症が疑われた場合、上部内視鏡検査(胃カメラ)を行い鉗子でアニサキスを除去します。除去すれば痛みはすぐに治まりますが、アニサキスは胃の中では1週間程度しか生きられないため、放置してもアニサキスが死滅すれば症状は軽快します。稀に症状がなく上部内視鏡検査の際に偶然発見されることもあります。



## アニサキスによる食中毒を予防するため

アニサキス症はお寿司や刺身などを食べる習慣のある日本ではいつ誰が罹患してもおかしくない病気です。調理法や食べ方に気を付けることで予防に努めましょう。

### 1.新鮮な魚び、目視で確認を!

アニサキスは通常、魚の内臓に寄生していますが、魚が死んだあとは筋肉の方に移動します。魚を選ぶ際は、なるべく新鮮なものを選び、内臓は速やかに取り除き、身を十分洗浄することで感染の確率を低くすることができます。魚を下ろした際にアニサキスが包丁やまな板に付着し、そこから二次感染することがあります。使った調理具は、速やかによく洗いましょう。内臓は生で食べないようにするとともに、調理する際食べる際はアニサキスがいないか、まずは目視でよく確認することが大切です。



### 2.細かく刻むか、よく噛んで食べる

美味しいからといって、よく噛まず丸のみのように食べるとアニサキスが生きてまま胃の中まで到達し、大変な目にあいます。美味しいものこそよく噛んで食べることが大切です。漁師町の伝統食、鰯を薬味や味噌とともに細かく刻んだ料理【なめろう】は先人の知恵ともいえるアニサキス予防の料理です。細かく刻むか、よく噛むことでアニサキスを死滅させましょう。

### 3.加熱または冷凍でアニサキスを死滅させよう

アニサキス幼虫は熱や冷凍に弱く、60度1分以上の熱処理、または-20度以下24時間以上の冷凍で死滅します。心配な場合は加熱または冷凍処理をしましょう。ただし家庭用の冷蔵庫は-20度以下に下がらないことが多いので冷蔵庫に入れても死滅しないので注意が必要です。



## アニサキスって何?

お刺身など生魚を食べたあと、激しい腹痛が生じた場合、“アニサキス”という寄生虫による食中毒の可能性があります。アニサキスとは、魚介類などの内臓に生息している寄生虫(線虫)の一種で、その幼虫は長さ2~3cm、太さ0.5~1mmくらいの白い糸のような形をしています。

アニサキスは通常は内臓に寄生していますが、寄生している魚が死んでしまうと内臓から筋肉の方へ移動してきます。それを刺身などで食べることにより“アニサキス症”を発症します。刺身や寿司など生魚を食べる習慣の多い日本は諸外国に比べアニサキスによる食中毒が多く、その数は年間3000件以上と推定されています。特にアニサキスの感染源であるサバなどの漁期である12月~3月はアニサキス症が一番多い時期です。

アニサキスは食品衛生法により、食中毒の原因物質の一つとされています。原因となる魚介類を提供した店は2~3日の営業停止になることもあるため、飲食店やスーパーなど生魚を提供する側も注意が必要です。



摘出したアニサキス

## 鮮度のいい魚こそ要注意!

アニサキスは海中で卵が孵化し、一つ目の宿主(しゅくしゅ)としてオキアミに食べられます。オキアミの中で成長したアニサキス幼虫は、サバやイカなどにオキアミごと食べられ、それらの魚を2つ目の宿主にします。それらの魚をイルカやクジラなどの哺乳類が食べ、最終宿主としてクジラなどの胃に寄生して6~10cmの成虫になります。人間の体内で成虫になることはありません。

アニサキス幼虫が寄生している魚を生で食べることで、幼虫が胃や腸壁に侵入し激しい症状を起こします。日本の食習慣から見てアニサキス症はかなり古くからあった病気と考えられていますが、虫種が特定されたのは1960年代です。近年、流通システムの発達によりアニサキス症の罹患数は増加傾向にあります。

アニサキスが寄生しやすい魚には以下のようなものがあります。

### 【アニサキス症の原因魚種】

**サバ イカ サケ タラ(白子) イワシ サンマ など**

最も多いのがサバで、刺身だけでなくしめ鯖にも寄生していることがあるので注意が必要です。アニサキス幼虫はしょうゆ・わさび・酢や塩では死滅しません! 生で食べる時はよく噛んで食べましょう。マグロなど冷凍ものは大丈夫です。





## 食道がんの予防

食道がんを常に気にされる方は少ないと思います。発症数も胃がんと比べると男性で5分の1、女性では10分の1程度で、患者数もあまり多くはありません。当院で食道がんの発見は一年ではほんの数例です。

しかし、食道がんはすぐにリンパ節などに転移を起こし、大変予後の悪いがんです。たとえ手術ができたとしても、食道の切除は大変大きな手術ですので、術後も苦痛が大きなことが多いようです。

食道がんの危険因子はたばことお酒です。特に、お酒に弱い人(すぐに飲酒で顔が赤くなる人)の危険が高く、たばこもお酒もやらない人に比べ、喫煙、飲酒が多い人は数倍、特にお酒がそれほど強くないのに飲酒をする人は50~200倍に増加すると言われます。よって、お酒もたばこもやらない人は、食道がんをあまり心配する必要はありませんが、

ヘビースモーカーでなおかつ大酒家は常に食道がんに対し気を配る必要があります。

検診のレントゲン(バリウム)検診では、食道がんはかなり進行しない限り検出不能です(そもそも“胃”検診ですので食道のチェックはそれほどされていないと考えた方がいいです)。食道がんの予防は内視鏡検査しかありません。お酒とたばこの多い人は検査の際には必ずその旨伝えましょう。現在、最新の内視鏡には食道がんを検出しやすい特殊光がついており、早期食道がんの検出が格段に進歩しております。極早期なら手術せず内視鏡的な切除も可能です。



## 12・1月院内展示の御案内

足助宗雄氏 木彫り展  
12月・1月の2ヶ月間、足助宗雄氏による木彫り展を開催しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。

## お正月休みのお知らせ

12月29日午後  
~1月3日

よいお年を  
お迎え下さい。



## スタッフコラム 里芋とベーコンの炒め煮~バター醤油風味 医療事務 渡辺千織

### 【材料】

里芋	10個位
ブロックベーコン	100g
麵つゆ	50ml
バター	20g
刻みパセリ	少々
水	500cc

### 【作り方】

- 1.ベーコンを7~8mm位の拍子切りにする。熱したフライパンで炒め、お皿に取り出しておく。
- 2.里芋の皮を剥き、一口サイズに切る。
- 3.ベーコンを炒めたフライパンに里芋を入れて炒め、焦げ目が少しついたら水・麵つゆを入れて煮る。
- 4.里芋に火が通ったら水分がなくなるまで煮込み、ベーコン・バターを入れ全体に絡める
- 5.器に盛り付け、パセリを振ってできあがり!

## 認知症の家族を介護されている方

### “家族のつどい”

12月7日(水)  
14:00~15:30

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方向士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



## 食べものよもやま話 12月 年越しそば

師走になり、気忙しい季節がやってきました。クリスマスが終わると、街の中は新年を迎える準備へと様変わりします。大晦日の晩、年越しそばを召し上がる方もいるでしょう。近年「年越しそば」を食べる人は6割近くいるという調査もある程、文化として定着しています。「年越しそば」を食べる文化は200年以上前の江戸時代から続くもので、様々な由来があります。「そばの様に細く長く生きて寿命を全うし、家運が末永く続くように」という説が一般的でしょうか。他にも金箔を使う細工師が、飛び散った金箔を集める時にそば団子を使った事から、そばは金を集めるという縁起で食べる様になったという説、そばは風雨に叩かれてもその後の晴天で日光を浴びると元気になる事から健康の縁起を担ぐという説。そばが五臓の毒を取ると信じられていたことに由来する説、



そばが切れ易い事から1年間の苦労や借金を切り捨て翌年に持ち越さない様願って食すという説、家族の縁が長く続く様にと願いを込めてという説…などなど。また、大晦日にそばを食べる「年越しそば」が一般的ですが、地方により例外もあるようです。福島県会津地方では元旦にそばを食べる、新潟県では小正月の前日1月14日にそば(十四日そば)を食べる、香川県では大晦日に讃岐うどんを食べる人もいますが、やはりそばを食べる人が多いので「年明けうどん」を展開、沖縄県では日本そばでなく、沖縄で日常的な「沖縄そば」を食べる人が多い…など。

今年の年越しそばはどんな由来を信じて食べますか? 良い年を迎えられますように…。

管理栄養士 笠原 由美