

寄生虫による食中毒に気をつけましょう



2020年の厚生労働省の統計によると食中毒の事件別原因のトップは395件で「寄生虫」でした。これは273件の「細菌」、101件の「ウイルス」よりも多い件数で、この数年、寄生虫による食中毒が増加している傾向があります。厚生労働省が寄生虫の統計を取り始めたのは2013年からのことで、最近では「アニサキス」への認知度や関心も高まっています。

寄生虫とは

「寄生虫」は、他の生き物の体内外に宿って、栄養などを摂取している生き物をいいます。寄生される生き物は「宿主（しゅくしゅ）」といい、宿主が寄生されることによって疾病が生じることを「寄生虫症」といいます。

人に害を与える寄生虫は約200種が知られ、そのうち水や食品を介して感染する寄生虫は30種ぐらいだと言われています。

日本では戦後間もない頃は回虫や^{ぎょうちゅう}蟯虫などの寄生虫に感染している人は70～80%と言われていましたが、化学肥料や下水道の普及で激減していきました。一方で生鮮魚介類や獣肉の生食が原因とされる寄生虫症、水道水からの感染、他の動物を宿主とする寄生虫の感染など、新たな寄生虫症が見られるようになってきました。また、回虫など過去に減少傾向にあった寄生虫症が増えてきているとの報告もあります。これらの原因として、有機肥料の増加、汚染地域への渡航あるいは汚染地域からの渡来、グルメブームなどが背景にあると考えられています。



寄生虫による食中毒

寄生虫が体内に入ると、激しい痛みやおう吐・下痢などの症状を起こすことがあります。回虫や^{ぎょうちゅう}蟯虫では、ほとんど症状が現れることはありませんが、生鮮魚介類が原因となる「アニサキス」では、激しい腹痛が起こります。



「アニサキス」による食中毒は日本では1年間に2000～3000件に上ると推計されています。古来からあった病気とは考えられていますが、原因となる寄生虫が発見されたのは60年ほど前で、手術や内視鏡検査によって初めてその存在が確認されました。食品の冷蔵輸送技術の発達によって、広域に生鮮魚介類が輸送されるとともに、アニサキス症も広がったとみられています。1匹の幼虫からでも感染する可能性があり、駆虫薬はなく、自然に体内から排出されるか、内視鏡で取り出すしか治療法はありません。加熱や冷凍に弱いという性質があるため、魚介類を加熱して食べる、生食する場合は冷凍したものを食べることで感染予防になります。虫体が1～3cmと大きく目視でも確認できることから、調理時に十分確認することで予防できることもあります。ちなみに、アニサキスは糸のような形態をしていますが、食品から発見されるときは輪状になっていることが多いようです。

「クドア」と呼ばれる寄生虫はヒラメに寄生していて、ヒラメの生食によって食中毒を起こします。10 年ほど前に確認された新しい寄生虫で、それまでは原因が不明の食中毒とされていました。症状は一過性の嘔吐や下痢で、軽い症状で済んでいます。また、人に寄生しないこともわかっています。全てのヒラメが問題となるわけではなく、実際に流通している量と発症事例から、頻繁に発生するものではないと考えられています。症状も軽くて、重症化する例が無いことや、人の体内に留まる可能性が低いことなどから、過度に神経質になる必要はないとされています。



水道水を原因とする「クリプトスポリジウム寄生虫」もあります。クリプトスポリジウムは「原虫(げんちゅう)」と呼ばれる単細胞動物で、大きさは数マイクロメートル(1 マイクロメートルは 1 ミリメートルの 1000 分の 1)で目で見えることはできません。1994 年に神奈川県で 460 人が、1996 年には埼玉県で 8800 人が集団感染しました。いずれも飲用水が汚染していたためとされています。症状の多くは下痢で、3~10 日ほどの潜伏期間の後発症し、ほとんどの場合は数日から 1 週間程度で自然に治ります。本来は動物の腸内に寄生する原虫ですが、埼玉県の場合では、水道の原水と給水栓の水から検出されており、水道原水が汚染されていることが疑われました。塩素消毒にも強いため、水道水中でも生き延びることができですが、熱には弱いという特徴もあります。

「旋尾線虫症」はホタルイカを生そのまま内臓ごと食したことにより問題となった寄生虫症です。腹痛のほか、皮膚内を移動して体内の他の場所へ移動するという特徴を持っています。ホタルイカは特定の地域でのみ、加熱して食すか、もしくは内臓を取り除いて生食をされているものでした。冷蔵流通の発達により、それまで食されていなかった地域で、内臓ごと生で食されることによって発生したことが原因とされています。



「旋毛虫感染症」は「トリヒナ症」とも呼ばれ、獣肉の生食によって発症する寄生虫症です。豚肉のほか、クマやイノシシの肉を生食することで発症することがあります。日本でも過去にクマの肉を生食して感染したという事例があります。上記のホタルイカ同様、新しい食のスタイルや流通形態の変化などが原因となった、現代特有の寄生虫症とも言えるかもしれません。

北海道ではキタキツネに寄生する「エキノコックス」という寄生虫がキタキツネの排泄物から水などを汚染して感染する症例が確認されています。北海道では沢や川の生水は飲まないようにすることが賢明とされています。最近では北海道以外でも本州の一部で確認されて話題となっています。



このほかにも、「マラリア」や「アメーバ赤痢」といった原虫が原因となるもの、「疥癬^{かいせん}」や「シラミ」など体表に寄生するものなども寄生虫症と分類されています。

また、魚介類には人には寄生せず悪影響がないものの、目ではっきりと確認できるぐらいの大きな寄生虫がいることもあり、不快な異物混入として扱われることもあります。

寄生虫による食中毒を防ぐために

①冷凍する

寄生虫の多くは -20°C で 48 時間以上冷凍すると死滅するといわれています。ただし、家庭用の冷蔵庫では冷却効果が低く、中心部までしっかり冷凍するためには長時間を要するといわれ、また、寄生虫によっては長期間生存するものもいるので、注意が必要です。

②加熱する

食品を十分に加熱すれば、寄生虫は死滅します。このとき、生焼けにならない様に注意が必要です。1 分間煮沸すると効果があるといわれています。



③淡水魚の生食は避ける

淡水魚は特に人に重大な健康被害を及ぼす寄生虫がいる可能性が高いために、より注意が必要です。



④洗う

食材を洗浄することにより、寄生虫や卵を除去することが可能です。生肉や魚介類を調理したまな板や包丁もよく洗い、これらの食材を触った後の手もよく洗いましょう。ペットなどの生き物を触った後も必ず手洗いをするようにしましょう。



⑤目で見える

アニサキスなど一部の寄生虫は数センチメートルの長さがあり、目で見えることもあります。もしも目で確認できるようでしたら、生食は避け、加熱用にするなどしましょう。

⑥生水に注意

海外では、寄生虫が大きな問題となっている地域があります。また、日本でも天然の動物が自然の水を汚染しているということもあります。

⑦いわゆる「ゲテモノ食い」はしない

鮮魚や動物の内臓の生食、サワガニ・どじょう・ホタルイカなどのおどり食い、イノシシ肉やクマ肉の生食、爬虫類肉の生食、などは絶対に避けるようにしましょう。

日本には「刺し身」という魚を生のまま食べるという食文化があります。しかし、そうではあっても、何でもかんでも生食をしてしまうと、思わぬリスクを負うことにもなってしまいます。必要以上に恐れる心配はありませんが、注意することに越したことはないでしょう。

また、もしも食中毒が疑われる症状が出た場合は、すぐに医療機関の診察を受けるようにしてください。

