

## 地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

保健衛生情報は、南部健康福祉事務所(草津保健所)ホームページに掲載しています。

⇒ <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/k-hwc/>

# アニサキスによる食中毒予防のために

刺身、しめさばなどの生鮮魚介類を原因とする食中毒のうち、**アニサキス**による食中毒が増加傾向にあります。滋賀県においてもこれまでに数件発生しています。

## 特徴

- 寄生虫の一種です。
- 体長は約**2センチから3センチ**で、半透明の白色です。
- 食べた後、数時間後に激しい腹痛等が起こる場合があります。1匹の虫が胃腸に刺さるだけでも症状が出る場合があります。
- 寄生している魚介類として、サバ、サンマ、カツオ、イワシ、イカ、アジ等があります。



サバ筋肉中のアニサキス写真

今年は特にカツオが原因食品となる事例が多く発生しています。

## 予防のポイント

- 1 **加熱する！**  
(アニサキス幼虫は60℃では数秒から1分間で、70℃以上では瞬時に死滅)
- 2 **冷凍する！** (-20℃で24時間以上冷凍すると死滅)
- 3 **新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除いた後、低温(4℃以下)で保存する！**  
内臓を生で食べない！  
※アニサキス幼虫は**鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移動する**ことが知られています。
- 4 **目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する！**  
※一般的な料理で使う程度の**塩・わさび・酢**などでは、アニサキス幼虫は死滅しません。

## 6月は食育月間です

普段の食生活を振り返ってみましょう！

①食べ過ぎる



②脂質、塩分、糖分  
をとりすぎる



③朝食を食べない



④夜遅くに食べる



⑤野菜をあまり  
食べない



**1つでも当てはまったら要注意！**

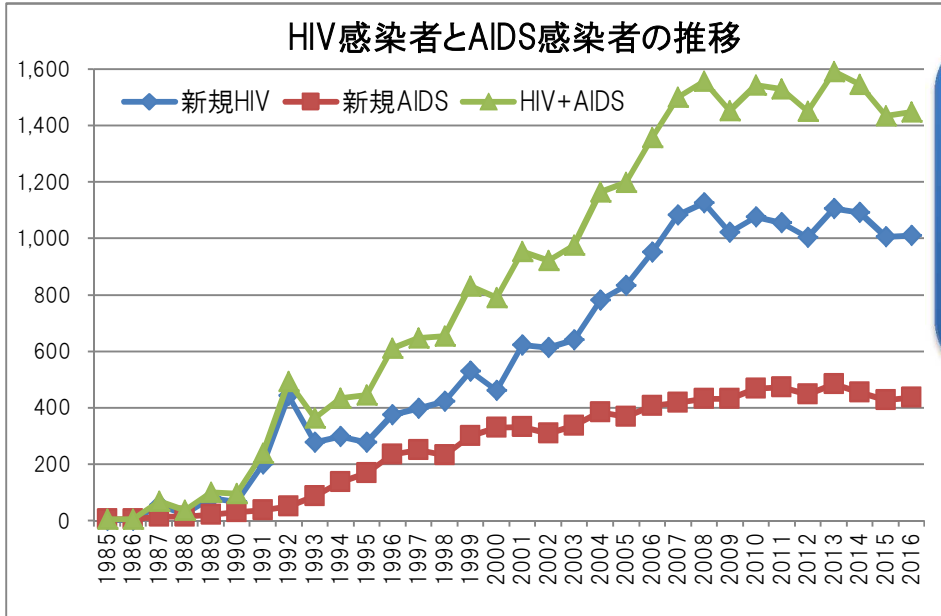
食生活の乱れが生活習慣病を招く要因になります。  
子どものうちから正しい食習慣を身につけることが大切です。

## 草津保健所 ※特定感染症検査 (予約制)



※特定感染症検査として、HIV、B型肝炎、C型肝炎、梅毒の検査をしています。

HIV感染症は予防、早期発見、早期治療が大切です。草津保健所では、原則第1、3水曜日午後にHIV検査を行っています。



近年 HIV/AIDS についてクローズアップされることは少ないですが、日本における HIV 新規感染者とエイズ新規発症者数は毎年 1500 人程度です。



- 検査実施日：第1、3水曜日（原則）
- 検査時間：13:15～15:30
- 予約方法：下記窓口に直接電話で予約

- ① 無料・匿名で受けられます。事前に予約が必要です。
- ② 検査結果証明書の発行は行いません。
- ③ プライバシーは厳守されます。
- ④ 結果判定まで1時間程度です。



問い合わせ先：滋賀県 草津保健所 地域保健福祉係  
電話番号：077-562-3534 (直通)

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です  
～献血はいのちと笑顔をつなぐ愛～



定期的な献血へのご協力をお願いします。

献血バス、毎日県内運行中！  
びわ湖草津献血ルームでも献血可能です。  
詳しくは滋賀県赤十字血液センターへ  
<http://shiga.bc.jrc.or.jp/>

毎年6月26日は「6.26 国際麻薬乱用撲滅デー」  
**違法薬物、ダメ、ゼッタイ。**

たとえ1回の使用でも脳はすべて記憶します。自分を守るために、正しい知識を持ち、誘われてもハッキリと断る勇気を持ちましょう!!



**手遅れになる前に、相談を!**  
薬物について相談できる窓口があります。  
滋賀県立精神保健福祉センター  
☎077-567-5010  
保健所や警察署でも相談できます。