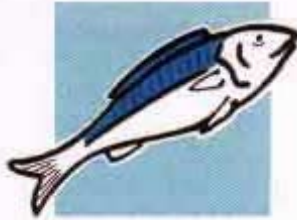


ヒスタミン食中毒って 聞いたことありますか？

ヒスタミン食中毒ってどんなもの？

ヒスタミン食中毒は、鮮度の低下したマグロ、カツオ、サバなどの赤身魚やその加工品を食べた後、顔面が紅潮し、頭痛、じんま疹、発熱などのアレルギー様の症状を呈するもので、重傷の場合には呼吸困難や意識不明となり死ぬこともあると言われていたものです。



ヒスタミン食中毒はなぜ起こるの？

この食中毒の主な原因物質はヒスタミンという物質です。ヒスタミンはタンパク質中のヒスチジンというアミノ酸を細菌が分解することで作られます。ですからヒスタミン食中毒は細菌性中毒とも言うことができます。

どんな魚がヒスタミン食中毒を起こしやすいの？

ヒスタミンのもとになるヒスチジンは、赤身魚にかなり多く含まれるため、マグロ、カツオ、サバ、イワシ、サンマ、アジ、トビウオなどがヒスタミン食中毒の原因になることが多いです。

症状は？

発症は食べたあと早い場合には数分後から起こ

りますが一般的には30～60分で起こり、眼や顔がはれたり、じんま疹など一般的なアレルギーの症状が現れます。

治療は？

かゆみ止めや鼻炎の薬として使われる抗ヒスタミン薬で治療します。

ヒスタミンの量は食べる人の感受性やヒスタミンだけでなく他のアミンの影響、食べる魚の量、もし薬を飲んでいればその影響もあるので一概に言うことは困難です。むしろ予防に注意を払うべきです。

どれくらい食べたら危ないの？

赤身魚の場合、出来るだけ新鮮なものを食べるか、または、その加工品の場合は買ってすぐ食べるのが最善です。もし保存するなら冷凍が最も理想的ですが最低限冷蔵庫内に短期間の保存が望ましいと考えられます。

予防は、どうしたらいいの？

ヒスタミン食中毒は細菌による食中毒であり、赤身の魚に多く発生することを知り、赤身の魚を食べるときは買った日に食べるか、保存は出来るだけ冷凍で、難しければ冷蔵庫で短期間にしましょう。

(保健化学室)

ヒスタミン検査件数

年度	検査件数	検出件数	年度	検査件数	検出件数
平成3年	1	1 ナマリブシ*	平成8年	0	0
平成4年	2	0	平成9年	0	0
平成5年	0	0	平成10年	1	0
平成6年	3	0	平成11年	1	0
平成7年	2	1 魚天ぶら**	平成12年	1	0

*:カツオの加工品

**：魚種不明

平成13年1月5日現在