



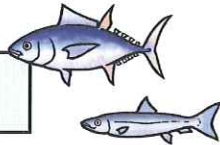
ヒスタミン食中毒について

2009年10月 / 第14号

魚を食べた後、顔面紅潮・じんましん・頭痛・めまい・吐き気などの症状が現れることがあります。これは魚にヒスタミンが高濃度で含まれていたために起こる食中毒です。鮮度の低下した魚や、その加工品が主な原因です。

今回はその【ヒスタミン食中毒】について少しお話をさせていただきます。

ヒスタミン食中毒とは



ヒスタミン食中毒とは、鮮度が低下したことによりヒスタミンが多く蓄積された魚類やその加工品を喫食した直後に発生するアレルギー性食中毒で、その多くは集団給食施設や飲食店などで発生しています。

ほとんどの場合、マグロ、サバ、アジなど赤身の魚が原因となります。赤身魚の筋肉中には、アミノ酸の一種であるヒスタジンが多く含まれているためです。ヒスタミンが100mg/100g以上の食品で発症されるとされています。

食中毒原因



ヒスタミンの食中毒の原因は、流通段階あるいは、飲食店や集団給食施設などの調理施設において、温度管理の不備、解凍・再凍結を繰り返したことなどによる取り扱い不良です。

また、輸入した魚介類の場合、現地での水揚げ段階、もしくは輸送過程でヒスタミン産生菌に汚染され、輸入したときにはすでにヒスタミンが蓄積されている可能性があります。



ヒスタミンは熱に強く、加熱により菌は死滅したとしても、一度産生、蓄積されたヒスタミンは分解されずに魚肉中に残ります。

また、ヒスタミンは腐敗により産生されるアンモニアなど(VBN)*1と違い、外観の変化や悪臭を伴わないため、食品を喫食する前に汚染を感知し回避することは非常に困難です。

そのため、鮮度が悪くヒスタミンが形成されたものは刺身や酢の物だけでなく、煮つけや焼き物、干物、缶詰などに加工されても中毒事件が発生するので厄介です。

喫食中に唇や舌先にピリピリと刺激を感じた場合は速やかに食品を処分することが大切です。

症状



食後30~60分くらいで、顔面、特に口のまわりや耳たぶが紅潮し、頭痛、じんましん、発熱などの症状を呈します。重症になることは少なく、たいてい6~10時間で回復します。

そのため食中毒としての届出は少ないのですが、家庭などでの小規模な事例は多発していると思われます。

また、重症の場合には呼吸困難や意識不明になることもあるといわれています。

ヒスタミンの産生を防ぐためには、冷凍保存が効果的です。解凍は冷蔵庫に入れるなど低温で、かつ短時間に行い、冷解凍の繰り返しは避けましょう。

*1 VBN



鮮度判定指標の1つ。魚介類などの食品の鮮度が低下すると、アンモニアやアミンなどが生成されます。この変質により生じる含窒素化合物をVBN(揮発性塩基性窒素)といいます。

試料100gあたり30mgに達した時、初期腐敗とされています。

当センターではヒスタミン・VBNの検査を行っております。お気軽にお問い合わせください。

(社)鹿児島県薬剤師会試験センター

食品医薬検査課 ☎099-253-8935

