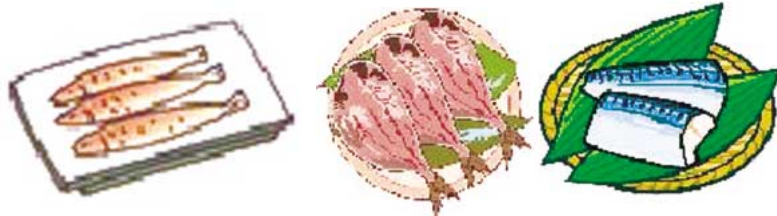


## アレルギー様食中毒（ヒスタミンによる食中毒）

今年4月、京都府内の病院の職員食堂で食事をした105人中16人が、頭痛、顔面の紅潮、吐き気などの症状を訴え、治療を受けました。原因は、魚に蓄積されたヒスタミンによるアレルギー様食中毒でした。

「ヒスタミン」と聞いただけで痒く感じる方もおられるのではないのでしょうか。ヒスタミンによる食中毒は、マグロ、カツオ、サバなどの魚に多く含まれるヒスチジン（アミノ酸）が細菌によって分解されてヒスタミンとなり、このヒスタミンを高濃度に含む魚介類を食べることによって、発生することになります。場合によっては、数時間でアレルギー症状が出る場合があります。症状としては、先の事例に示した以外にも、じん麻疹や発熱等の症状が出ることもあります。個人差もありますが、これらの症状は、たいていの場合24時間程度で回復するとされています。



一般的な、細菌性の食中毒は、清潔、迅速・冷却、加熱等が予防のポイントとなります。しかし、このヒスタミンによる食中毒は、ヒスタミンという化学物質で引き起こされるもので、次の点で異なります。

魚は、鮮魚の状態よりも、干物にしたり、冷蔵や冷凍にしたりする方が長期間保存することができますが、10種類以上あるといわれているヒスタミンを産生する菌の中には、乾燥状態（鮮魚に近い干物）でも低温状態（冷蔵）でも活動することが判明しており、冷蔵や干物でも長期間の保存はお奨めできません。

また、一度生成されたヒスタミンは、熱に強く、調理による加熱では分解されないため、魚肉中にヒスタミンが蓄積されると、加熱しても魚肉からヒスタミンを取り除くことはできません。

さらに、ヒスタミン産生菌は、日本の魚介類に広く分布していますが、魚肉中にヒスタミンが蓄積されていても、特に外観の変化や悪臭を伴わないため、気づかないまま食べてしまうことがあります。

以上のことから、このヒスタミンによる食中毒の予防には、購入後直ちに冷蔵保存し、できるだけ早めに食べることが有効だと思われます。また、新鮮な食材を購入することはもちろんですが、冷凍品の場合も解凍を素早く行うか、冷蔵庫内で低温を維持しつつ行い、解凍後は、できるだけ早く食べることが重要です。

現在、ヒスタミンによる食中毒報告事例は、少なくなりました。これは、魚の品質管理や衛生的な取扱いの向上によるものと推測されますが、家庭内でも発生しないよう冷蔵庫の温度管理に気をつけましょう。