



クスリ子ちゃん

# いばえいけん通信

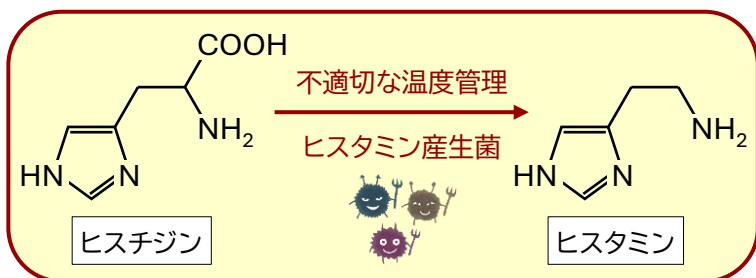
## 今回のテーマ：魚を食べてじんましん？それってヒスタミン食中毒かも

### ヒスタミン食中毒になるとどうなる？

魚やその加工品など、ヒスタミンが多く蓄積された食品(舌がピリピリすることがあります)を食べた直後から1時間以内の短時間で、顔面、特に口の周りや耳たぶが赤くなったり、じんましん、頭痛、おう吐、下痢などの症状が出ます。重症の場合は、呼吸困難や意識不明になることもあります。死亡事例はなく、通常長くても一日で回復します。

### ヒスタミンって何？

ヒスタミンとは、「ヒスチジン」というアミノ酸が細菌の作用で変化して生成される物質です。ヒスチジンは赤身魚に多く含まれており、それらの食品を常温で放置するなどの不適切な温度管理をすると、ヒスタミンが多く生成されます。



### ヒスタミン食中毒になりやすい食品は？

#### 主に赤身魚でよく発生

⇒ヒスチジンを多く含み、ヒスタミン産生菌も付いていることが多い

- ・青魚 …… サバ、ブリ、アジ、サンマ など
- ・回遊魚 …… マグロ、カツオ など



#### 他にも事例あり

- ・鶏肉
- ・ハム
- ・チェダーチーズ など

### ヒスタミン食中毒を避けるために

- ・ヒスタミンは熱に安定な物質(加熱してもなくなるしない)  
⇒調理・加工してもすでに食品中に蓄積したヒスタミンは減らず、食中毒を起こす
- ・症状が食品アレルギーに似ているが、アレルギー体質とは関係なく誰にでも起こる  
⇒アレルギー反応のときに体内で生じる物質であるヒスタミンを、直接摂取することが原因であるため

#### 食品流通時のヒスタミン食中毒の対策

- ・原材料から食べるまでの一貫した低温管理 ⇒ヒスタミン産生菌の増殖と活動(ヒスタミンの生成)を予防

#### 家庭でできる対策は？

- ・生魚は常温に放置せず、速やかに冷蔵保管し、なるべく早く食べる ⇒とにかくヒスタミンの生成を予防
- ・生魚は再凍結・解凍を繰り返さない ⇒解凍時にヒスタミン産生菌が活動しやすい温度になる
- ・魚のエラや内臓はできるだけ早く除去 ⇒ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在
- ・鮮度が低下した恐れのある魚は食べない ⇒加熱してもヒスタミンは残っている
- ・くちびるや舌先に通常と異なる刺激(ピリピリ)を感じた場合は食べない ⇒ヒスタミンを高濃度に含むおそれ

ヒスタミン食中毒は季節に関係なく一年中発生し、毎年患者が報告されています。特に、大人数が同じものを食べる給食などが原因の場合、患者数が増えることが特徴的です。令和7年度には全国で13件発生し、患者数は431人に上りました。ヒスタミン食中毒を防止するためには、流通過程での一貫した低温管理が最も重要です。家庭でも、青魚を扱う場合は特に温度管理に気を付けましょう。

ヒスタミン食中毒の詳細については、以下の茨城県衛生研究所ホームページからご確認いただけます。

・魚などによるヒスタミン食中毒に注意しましょう／茨城県

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/eiken/topics/2024histamine.html>

