

# ヒスタミン

ヒスタミン食中毒は、アミノ酸の一種であるヒスチジンが多く含まれる赤身魚等の食品の温度管理不良などで、食品に付着していたヒスタミン産生菌が増殖し、菌が産生する酵素の働きで食品中に多量のヒスタミンが生成・蓄積することにより起こります。ヒスタミンは加熱調理しても分解しないため、一度ヒスタミンが生成してしまうと、加熱をしても減らすことはできません。

一定量のヒスタミンを摂取すると症状を呈します。その量は過去の食中毒事例から大人 1 人当たり 22～320 ミリグラムと報告されていますが、ヒスタミンに対する耐性は個人差があります。

## 《症状》

多くの場合、食べた直後から 1 時間以内に、顔面、特に口の周りや耳たぶが赤くなったり、じんましんなどのいわゆるアレルギーのような症状のほか、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。死亡事例はありません。

## 《原因食品》

原因となる食品の多くは、ヒスチジンというアミノ酸が多く含まれる赤身魚（カジキマグロ、ブリ、マグロ、サバ、イワシ、カツオ等）とその加工品です。

## 《予防方法》

- (1) 魚を保存する場合は、速やかに冷蔵・冷凍し、常温での放置時間を最小限とする衛生管理を徹底しましょう。
- (2) ひとたび蓄積されたヒスタミンは加熱をしても分解しないため、鮮度が低下したおそれのある魚は食べないようにしましょう。
- (3) 自分が釣った魚でも、速やかにクーラーボックスに入れる等、常温に放置しないようにしましょう。また、内臓はできるだけ早く取り出し、腸管内容物で魚肉を汚染させないように注意しましょう。
- (4) ヒスタミンが高濃度に蓄積されている食品を口に入れたときに唇や舌先に通常と異なる刺激を感じる場合があるので、そのような場合は食べずに処分しましょう。