

### 3 シガテラの症状はどんなもの？

シガトキシンを多量に含む魚を食べた後、数時間から24時間程度でシガテラとなります。

シガテラの主な症状は、**消化器系**、**神経系**、**循環器系**があります。

**消化器系** 下痢、吐き気、嘔吐など

**神経系** 口周辺や手足のドライアイスセンサーンション、だるさ、しびれ、関節痛、筋肉痛など

**循環器系** 徐脈、血圧低下など

#### ドライアイスセンサーンションとは

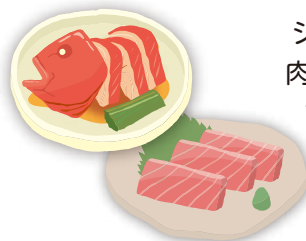
シガテラに特徴的な症状で「**温度感覚異常**」のことを言います。具体的には、次のような**痛み**、**刺激**を感じます。

- 水に触れた時、電気に触れたようなビリリとした痛みを感じる。
- 冷水を口に含むと、サイダーを飲んだように「ビリビリ」と感じる。
- クーラーの冷気が直接あたる肌に痛みを感じる。



### 4 どのような調理品でシガテラになりますか？

シガトキシンは、藻食性生物、肉食性魚類の**肉**、**内臓**に分布します。この毒成分は、**熱に強く**、**加熱しても壊れません**。



魚の鮮度に関わらず、シガトキシンを多量に含む魚の**刺身**、**魚汁**、**煮つけ**、**てんぷら**、**フライ**などの様々な調理品でシガテラになります。



### 最後に

保健所では、シガテラの発生(疑いも含む)があった場合、食事をした方全員への食事内容の確認や症状の有無などの調査を実施します。

また、食事の残りなどがあった場合には、食中毒の原因や毒素量、魚種などを特定するための検査を行います。



シガテラの症状のうち、**体のだるさやしびれ**、**ドライアイスセンサーンション**などが数週間、数ヶ月と継続し、**日常の動作に支障が出てしまう事例**(手足のしびれで眠れないなど)もあります。

もし、**症状からシガテラを疑われる場合は、速やかに医療機関を受診し、適切な治療を受けることが大切です。**



#### シガテラやシガトキシンについての問い合わせ先

沖縄県衛生環境研究所 ☎098-987-8225

#### 食中毒についての問い合わせ 【お住まいの最寄りの保健所へ】

沖縄県北部保健所 ☎0980-52-2636  
沖縄県中部保健所 ☎098-938-9787  
沖縄県南部保健所 ☎098-889-6799  
沖縄県宮古保健所 ☎0980-72-3501  
沖縄県八重山保健所 ☎0980-82-3243  
那覇市保健所 ☎098-853-7963

#### このリーフレットについての問い合わせ先

沖縄県衛生薬務課 ☎098-866-2055

# 魚類食中毒 「シガテラ」を知っていますか？

沖縄県で毎年発生している「シガテラ」と呼ばれる魚類食中毒を理解しよう！



## 1 シガテラとは？

シガテラとは、「**熱帯・亜熱帯のサンゴ礁域に生息する毒化した魚類を摂食することによって起こる食中毒**」のことを言います。

WHO(世界保健機関)によると、世界中で毎年数万人が罹(かか)っていると推定されています。

日本国内では、**南西諸島が主な発生域**で、**沖縄県では毎年シガテラが発生しています。**



## 2 シガテラの原因は？

シガテラの原因は**シガトキシン**という毒成分です。シガトキシンは**海藻や岩礁に付着する小さな藻類(渦鞭毛藻:うずべんもうそう)**が産生します。

この小さな藻類が付着した海藻などを、藻食性の生物(魚類、ウニ、カニなど)が食べ、さらに肉食性の魚類が藻食性生物を食べるという**食物連鎖**によって、**シガトキシンが伝搬、蓄積**されます。シガトキシンを蓄積した魚をヒトが食べて食中毒となります。



## 5 どのような魚でシガテラになりますか？

シガテラ的主要原因魚種は、**バラハタ、イッテンフエダイ、バラフエダイ**などです。まれに**その他のハタ類、ドクウツボなどの肉食魚**でもシガテラの報告があります。

### バラハタ(方言名:ナガジューミーバイ)

バラハタ



黒色化したバラハタ

#### 主な特徴

- ①体表の色が鮮やかな赤色で、桃色の小さな斑点が多数ある。
- ②尾びれが三日月型に深く湾曲し、その縁の色が黄色。
- ③胸びれ、背びれ、腹びれの縁も黄色。
- ④体表の色の変化が大きく、一部が黒色がかった個体、全体が黒色化した個体もある。

沖縄県衛生環境研究所の調査によると**バラハタは、体重が2kg、全長\*が約48cm以上になると有毒率が高まる**との報告があります。バラハタはよく消費されていますが、時々大型の個体によるシガテラが発生しています。

### イッテンフエダイ(方言名:ヒシヤマトゥビー)

イッテンフエダイ



ニセクロホシフエダイ  
(方言名:ヤマトゥビー)  
画像使用許可:フィッシング沖縄社

**間違えないでね**  
この魚による食中毒は確認されていません。



クロホシフエダイ  
(方言名:ヤマトゥビー)

#### 主な特徴

- ①体表はオレンジ色がかった赤色。
- ②側線上に小さな黒色斑点が1つある。その大きさは、クロホシフエダイ、ニセクロホシフエダイの黒色斑点より小さい。
- ③体表に縦線がない。

沖縄県衛生環境研究所の調査によると**イッテンフエダイは、体重が1kg未満、全長\*が36cm程度でも有毒率が高い**との報告があります。

### バラフエダイ(方言名:アカナー)

バラフエダイ



**間違えないでね**  
この魚による食中毒は確認されていません。



バラフエダイと似ている魚:ゴマフエダイ  
(方言名:カースビー)

#### 主な特徴

- ①体表は、桃色～赤色。
- ②目の前に溝がある。



沖縄県衛生環境研究所の調査によると**バラフエダイは、体重が4kg以上、全長\*が約62cm以上となると有毒率が高い**との報告があります。

**魚種や魚の大きさが不確かな場合はシガテラ予防のためにも、食べないようにしましょう!**