

魚類食中毒

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食べることによって起こる食中毒のこと」を言います。詳しくは、本パンフレットをご覧ください。

「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！

本パンフレットでは、シガテラが発生する理由や、これまでに発生した食中毒事例をとおして、シガテラを防止するための対策をご紹介します。



1 シガテラとは何ですか？

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食べ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。

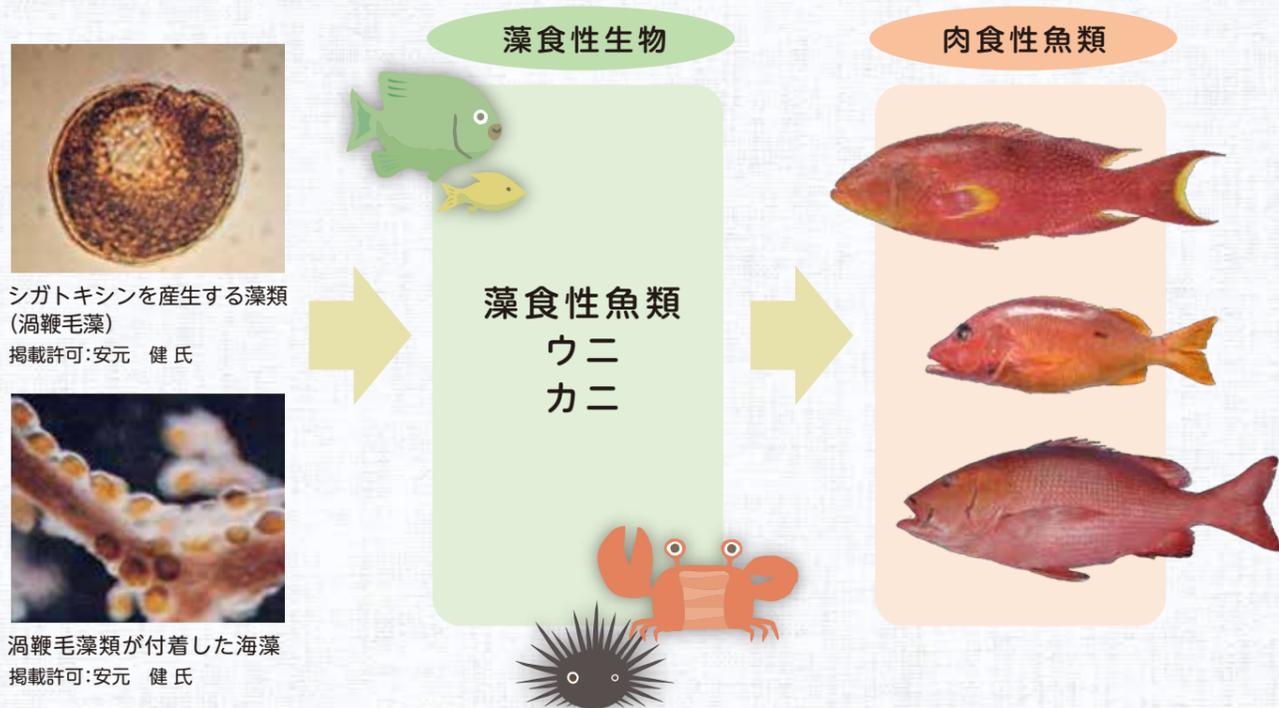


2 シガテラの原因は何ですか？

シガテラの原因毒は**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有毒の小さな藻類（渦鞭毛藻：うずべんもうそう）が産生**します。

この有毒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。シガトキシンを多量に蓄積した魚をヒトが食べて食中毒となります。

■ 食物連鎖の流れ



3 シガテラの症状はどのようなものがありますか？

シガトキシンを多量に含む魚を食べた後、数時間から24時間程度で発症します。**シガテラ**の主な症状は次の消化器系、神経系、循環器系があります。

- ①消化器系：下痢、吐き気、嘔吐など
- ②神経系：口周辺や手足のドライアイスセンサーン、だるさ、しびれ、関節痛、筋肉痛など
- ③循環器系：徐脈、血圧低下など



ドライアイスセンサーンとは

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「ピリピリ」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**脂に溶ける性質**があり、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。



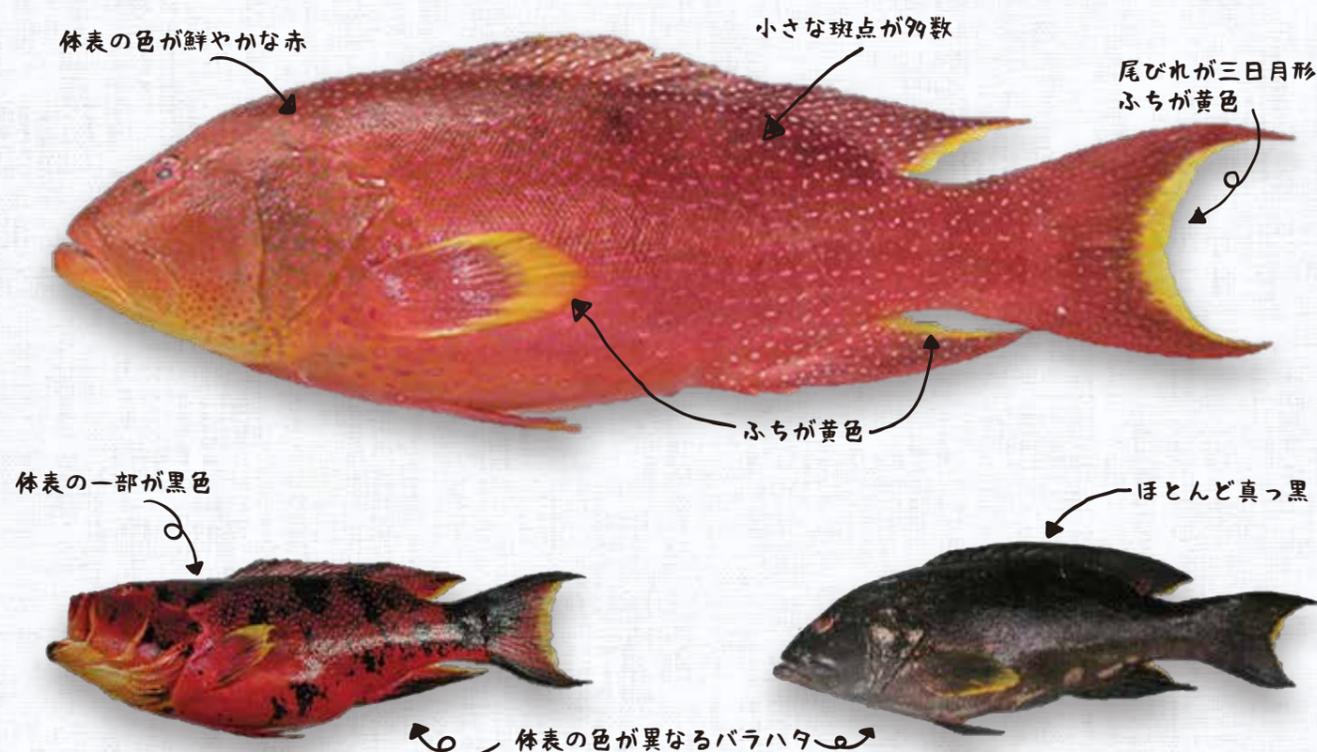
5 どのような魚でシガテラになりますか？

シガテラの主な原因魚種は、**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性魚類でもシガテラの報告があります。

これらの魚種の**全ての個体がシガトキシンを蓄積しているわけではありませんが、毒化しているかどうかは魚の色や味などで判断することができません**。

そこで、平成9年から平成26年の18年間の県内で報告された食中毒事例の原因魚種として多い3魚種（バラハタ、イッテンフエダイ、バラフエダイ）の注意すべき点と食中毒事例をご紹介します。

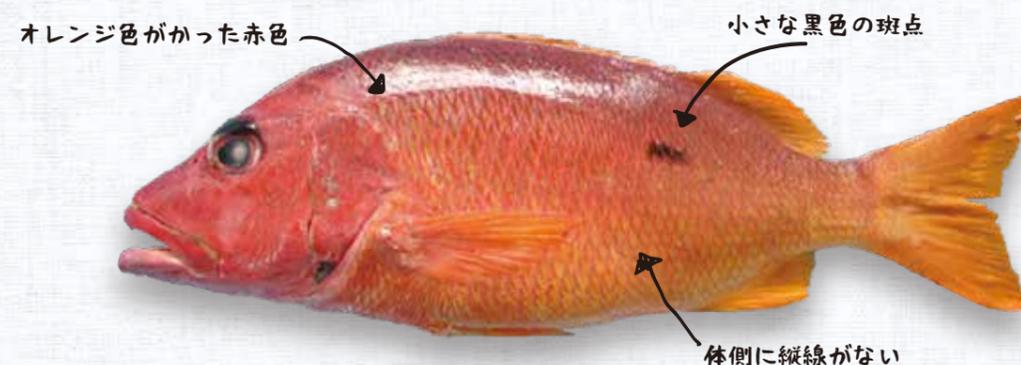
バラハタ(方言名：ナガジューミーバイ)



3つの特徴

1. 体表の色が、鮮やかな赤色で、水色または桃色の小さな斑点が多数ある。
 2. 尾びれが三日月形に深く湾曲し、そのふちが黄色
 3. 胸びれ、背びれ、腹びれのふちも黄色
- ※ 体表の色の変化が大きく、一部黒色がかかった個体、全体が黒色化した個体もある。

イッテンフエダイ(方言名：ヒシヤマトゥビー)



3つの特徴

1. 体表はオレンジ色がかった赤色
2. 側線（背骨）上に小さな黒色の斑点が1つある黒色斑点は、クロホシフエダイ、ニセクロホシフエダイのものより小さい
3. 体側に縦線がない

ワンポイント情報

イッテンフエダイは、次の魚と見た目や方言名がよく似ています。本県において過去10年以上、クロホシフエダイ、ニセクロホシフエダイによるシガテラは確認されていません。間違えないようにしましょう。

方言名と見た目が似ている魚 クロホシフエダイの特徴

側線上に黒色斑点があり、その大きさは、イッテンフエダイより大きい。幼魚には、体側に黄橙色の縦線がある。



クロホシフエダイ(方言名：ヤマトゥビー)

方言名が似ている魚 ニセクロホシフエダイの特徴

体側に5～6本の黄橙色の縦線がある。また、側線上に黒色斑点があり、その大きさは、イッテンフエダイより大きい。



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

バラハタ(方言名：ナガジューミーバイ)の注意点

沖縄県衛生環境研究所の調査などによると、バラハタは、**体重が2kg以上、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。症状が見られた場合は、すぐに医療機関を受診してください。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!

〔全長*とは、魚の口先から尾びれの端までの長さのことを言います。〕

イッテンフエダイ(方言名：ヒシヤマトゥビー)の注意点

沖縄県衛生環境研究所の調査などによると、イッテンフエダイは、**体重が1kg未満、全長*が約36cm程度でも、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、シガテラを防止するためにも、食べないようにしましょう!

〔全長*とは、魚の口先から尾びれの端までの長さのことを言います。〕

バラフェダイ(方言名：アカナー)



2つの
特徴

1. 体表は桃色
2. 目の前に溝がある



バラフェダイの頭部

ワンポイント 情報

バラフェダイは、ゴマフェダイ(カースビー)とよく似ています。本県において過去10年以上、ゴマフェダイによるシガテラは確認されていません。間違えないように注意しましょう。

ゴマフェダイの特徴

体表は赤褐色で、ウロコの中にゴマを散らしたような小さな黒色斑紋が見える。目の前に溝は無い。



ゴマフェダイ(方言名：カースビー)

バラフェダイ(方言名：アカナー)の注意点

沖縄県衛生環境研究所の調査などによると、アカナーは、**体重が4kg以上、全長*約62cm以上になると、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、シガテラを防止するためにも、食べないようにしましょう！

〔全長*とは、魚の口先から尾びれの端までの長さのことを言います。〕

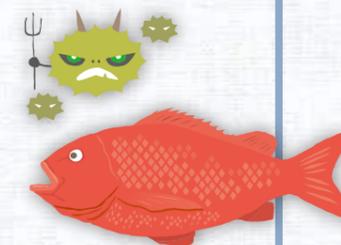
事例の紹介

釣ったバラフェダイ(アカナー)の料理を夕食に食べて、夜中にシガテラ症状で救急搬送された！

経緯

夕食に友人グループの男性6人が集まり、そのうちの1人が釣ってきたバラフェダイ(体重約13-14kg)を刺身、アラ煮、皮焼きにして食べた。

その日の深夜頃から5人が下痢、嘔吐、舌のしびれ、ドライアイス感などの症状が現れ、医療機関を受診した。



調査の結果

【内容】

6人全員が刺身を食べた。アラ煮は4人が食べ、皮焼きは5人が食べた。
無症状の1人はアラ煮は食べていない。



【症状】

食後3時間程度で、1人に下痢、悪寒、けん怠感、口・舌・手足のしびれ、脈拍低下、血圧低下などの症状が現れた。

3人は翌日深夜0時過ぎから同様な症状が出ており、2人は救急搬送された。

別の1人は翌日午前4時頃から同様な症状が出ており、病院を受診した。

夕食を共にした6人中5人に症状があり、残り1人は無症状であった。



【医療機関への受診】

症状のあった5人とも病院を受診し、4人が入院した。



まとめ

今回の事例は約13-14kgの大型のバラフェダイであり、シガトキシンが多く検出されました。下痢、嘔吐、口・舌・手足のしびれ、ドライアイス感と言ったシガテラ特有の症状を起こしています。また、脈拍低下や血圧低下といった症状も伴い、救急搬送され入院しています。

バラフェダイ全ての個体がシガトキシンを蓄積しているわけではありませんが、毒化しているかどうかは魚の色や味などで判断することができませんので、バラフェダイの注意点や似ている魚に留意しましょう。



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。**



覚えておこう！シガテラの主な症状

消化器系

腹痛、吐き気、嘔吐、下痢など

神経系

口周辺や手足の知覚異常、関節痛、筋肉痛、ドライアイスセンサーションなど

循環器系

血圧低下、脈拍低下など

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(うるま市兼箇段 17-1)

☎098-987-8225

食中毒についての問い合わせ先(お住まいの最寄りの保健所へ)

沖縄県北部保健所(名護市大中 2-13-1)

☎0980-52-2636

沖縄県中部保健所(沖縄市美原 1-6-28)

☎098-938-9787

沖縄県南部保健所(南風原町宮平 212)

☎098-889-6799

沖縄県宮古保健所(宮古島市平良東仲宗根 476)

☎0980-72-3501

沖縄県八重山保健所(石垣市真栄里 438)

☎0980-82-3243

那覇市保健所生活衛生課(那覇市与儀 1-3-21)

☎098-853-7963

本パンフレットについての問い合わせ先

沖縄県保健医療部衛生薬務課(那覇市泉崎 1-2-2)

☎098-866-2055