

# 釣った魚に毒があるかも？～シガテラ毒にご用心～



**シガテラ毒**って聞いたことがありますか？魚に含まれている毒の1つで、食中毒の原因となることがあります。

シガテラ毒を原因とする食中毒は、日本では沖縄県をはじめ亜熱帯地域での発生がほとんどでしたが、最近では本州でも発生がみられるので、**今後は注意が必要です！**



## シガテラ毒とは？

熱帯から亜熱帯海域に生息する有毒な魚を食べることによって起こる食中毒のことを**シガテラ**といい、その原因となる毒を**シガテラ毒**といいます。

世界で毎年1～2万人の食中毒患者が発生していると推定され、自然毒\*を原因とする食中毒では**世界でも最大規模の被害**を出しているといわれています。

\*動植物が保有している有毒成分

**魚は生まれたときからシガテラ毒をもっているわけではありません！**

シガテラ毒を作り出す**渦鞭毛藻**（うずべんもうそう）というプランクトンが付着した海藻を藻食魚が食べ、魚の体内に毒が蓄積されます。この結果、魚が毒をもち、それを人が食べることにより食中毒が起こります。数百種類もの魚が毒をもつ可能性がありますが、同じ種類の魚でも個体差や地域差がみられます。



## 渦鞭毛藻（うずべんもうそう）とは？

プランクトン的一种で、有毒成分をもつ種類が多くあります。シガテラ毒を作り出す渦鞭毛藻は、サンゴ礁海域の海藻に付着して増殖します。



## 🐟 食中毒になると・・・

### 🐟 症状

食後 30 分～数時間で、**ドライアイス感**という特徴的な症状の他、筋肉痛、関節痛といった神経症状や、下痢、おう吐、血圧低下などが起こります。

重症の場合、神経症状が数ヶ月～1年以上続くことがあります。

シガテラ毒は、フグ毒よりも強い毒ですが、魚に含まれる量が少ないため、食中毒になっても**死亡することはまれです。**

### 🐟 発生頻度

日本では、平成元年～22 年の間に 78 件\*の食中毒が発生しています。

その多くが沖縄県で発生していますが、最近になって本州沿岸で釣れた魚を原因とする食中毒も発生しています。

\*食品安全委員会ホームページより

([http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/factsheets\\_ciguatera\\_131216.pdf](http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/factsheets_ciguatera_131216.pdf))



平成 19 年に和歌山県、平成 20 年に三重県で釣ったイシガキダイを食べたことで食中毒が発生しているよ。

## ドライアイス感とは？

感覚異常の一つで、水に触れてドライアイスに触ったような冷たさを感じたり、温かいものに触れて冷たく感じる症状のことです。



## 🐟 今後食中毒が増える可能性が！

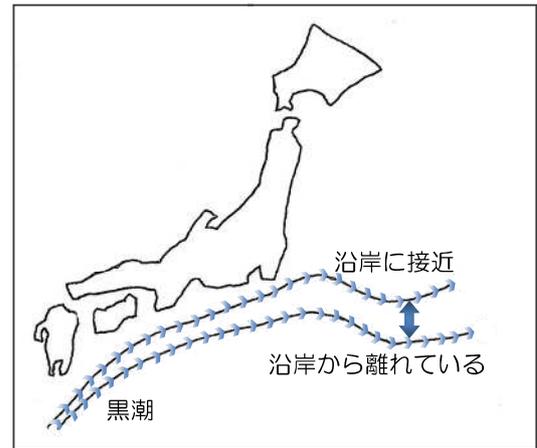
本州などの温帯地域でシガテラ毒をもつ魚が獲れるケースは主に2つ考えられています。

### ① 黒潮が日本の沿岸に接近したとき

熱帯から亜熱帯海域に生息する魚は、暖かい黒潮によって日本近海までやってきます。このため、黒潮が本州沿岸に接近したときに、獲れることがあります。



これは以前から  
いわれているよ。



日本の海流

### ② 渦鞭毛藻の生息海域の拡大

近年の地球温暖化の影響により水温が上昇し、渦鞭毛藻の生息域が拡大する傾向にあります。このため、その海域の魚がシガテラ毒をもつ可能性があるといわれています。

日本でも食中毒が  
増える可能性がある  
るんだね。



## 🐟 シガテラ毒の特徴ってなに？

シガテラ毒をもつ魚には、次のような特徴があります。

- 🐟 **特定の魚種だけが毒をもつのではない**  
原因が餌であるため、様々な魚が毒をもつ可能性があります。
- 🐟 **同じ魚種でも個体差や地域差が大きい**  
同じ魚でも全ての個体が毒をもつわけではありません。
- 🐟 **毒をもっている外見に変化はない**  
見かけだけでは食べる前に毒があるかどうかわかりません。
- 🐟 **調理しても毒は除去できない**  
加熱・乾燥・塩蔵などをしていても毒はなくなりません。

## 🐟 どのように注意すればいいの？

シガテラ毒を完全に除く有効な方法はありませんが、**内臓や頭部などに多く毒が含まれている**ので、食べるときはこれらをなるべく取り除くようにしましょう。

また、知らない魚は、「**食べない!**」、「**あげない!**」、「**もらわない!**」  
ようにしましょう。

シガテラ毒について正しい知識を  
身につけ、見慣れない魚は食べない  
ようにしましょう。



## 🐟 シガテラ図鑑

日本で発生した食中毒の原因となった代表的な魚を紹介します。

### バラハタ



**本州で食中毒事例有!**

- 生息域：本州中部以南～南シナ海
- 大きさ(全長)：40～50cm

神奈川県立生命の星・地球博物館提供 (撮影：瀬能宏)

### イシガキダイ



**沖縄県での食中毒事例が多い**

- 生息域：南日本～インド洋
- 大きさ(全長)：30～60cm

神奈川県水産技術センター提供

### バラフェダイ



- 生息域：沖縄以南・インド太平洋
- 大きさ(全長)：50～75cm

神奈川県立生命の星・地球博物館提供 (撮影：瀬能宏)

### イッテンフェダイ



- 生息域：南日本～インド・中部太平洋
- 大きさ(全長)：50～60cm

神奈川県立生命の星・地球博物館提供 (撮影：瀬能宏)

※ 今回紹介した魚が全てシガテラ毒をもっているというわけではありません。また、紹介していない魚で毒をもつものもあります。シガテラ毒について、もっと詳しく知りたい方は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

厚生労働省 シガテラ

検索

