

## さばによるじんましんについて

魚を食べたら、顔が赤くなり、じんましんが出たことはありませんか？  
青魚を食べて生じるじんましんは、食物アレルギーではないことがあります。  
それはヒスタミンという化学物質による食中毒かもしれません。

### 【ヒスタミン】

ヒスタミンは必須アミノ酸のヒスチジンから合成される比較的単純な化学物質です。  
人間の体の中ではさまざまな化学反応を引き起こしますが、アレルギーの原因となる「かゆみ物質」として知られています。ヒスタミンが皮膚に存在すると、アレルギー反応を引き起こし、その部分が赤く腫れます(いわゆるじんましん)が出現します。

たとえば蚊にさされた時の膨れた場所ではヒスタミンが反応しております。だからアレルギーを抑える薬として抗ヒスタミン剤を使用するのです。

### 【さばアレルギー？】

「青魚をたべてじんましんが出る」という話はよくききます。この場合の多くはアレルギーではありません(もしアレルギーなら、常にその魚を食べると反応がでるはずです)。原因となる食品は、ヒスチジンというアミノ酸が多く含まれる赤身魚とその加工品です。

ヒスチジン(アミノ酸の一種)を多く含む魚を常温に放置した結果、バクテリアが、魚の肉に含まれるヒスチジンからヒスタミンを合成してしまうのです。

平成 12 年から平成 20 年までに都内で起こった事例では、カジキマグロが原因となった事例が最も多く、ブリ、マグロがそれに続いています。ヒスチジンが含まれていれば魚介類に限らないので海外では鶏肉、ハム、チェダーチーズが原因となったこともあるようです。

もともと、報告されていない例もかなりあると考えられています。

### 【どうすれば？】

今まで青魚を食べて症状がなかった方が、急に青魚でじんましんがでる場合は、厳密にいうと食物アレルギーではありません。ヒスタミンを口から摂ってしまったことが原因です。じんましんは抗ヒスタミン剤を内服して抑えることができます。

食事アレルギーの場合は、今後同じ食材でアレルギー症状が出るため、その食材を避ける必要がありますが、この場合は食材を避ける必要はありません。もともと、鮮度には注意を払った方がいいかもしれません。