



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 1 1 月 1 3 日 (木)

発行 館長 加 藤 智 一

牡蠣に「あたる」と言いますが・・・

今年もこの季節がやってまいりました。霞城セントラル前の「やまぎんホールイベント広場」では恒例の牡蠣小屋が明日から始まります。私は牡蠣が大好きです。生でも蒸してもフライにしても何個でもイケます。あたってことはありません。ですからあたった人の気持ちは分からないのですが、噂では相当ひどいらしいですね。牡蠣に「あたる」原因は、主に食中毒とアレルギーに分かれます。両者は症状が似ていて混同されがちですが、原因も対処法も異なります。

冬の味覚として親しまれる牡蠣は、「海のミルク」と称されるほど栄養価が高く、濃厚な旨味が魅力の二枚貝です。日本では広島や三陸などが名産地として知られ、鍋物、フライ、生食など多彩な料理に用いられています。しかし、その美味しさの裏には、体調を崩すリスクも潜んでいます。俗に「牡蠣にあたる」と言われる症状ですが、実は主に「食中毒」と「アレルギー」の二つに分類されるのです。

1 牡蠣による「食中毒」

牡蠣は海水中のプランクトンを濾過して栄養を得るため、海水に含まれるウイルスや細菌を体内に蓄積する性質があります。特に問題となるのが「ノロウイルス」と「腸炎ビブリオ」です。「ノロウイルス」は冬季に多く、牡蠣の生食によって感染することがあります。感染後 24～48 時間で嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状が現れます。これに対して「腸炎ビブリオ」は夏場に多く、加熱用の牡蠣を生で食べた場合や保存状態が悪いと感染リスクが高まります。こちらも腹痛や下痢を引き起こします。「食中毒」は、牡蠣に付着した病原体が体内で増殖することで発症します。発症までに数時間～1 日程度の潜伏期間があり、発熱を伴うこともあります。治療は対症療法が中心で、水分補給と安静が基本です。

2 牡蠣アレルギー

一方、「牡蠣アレルギー」は免疫反応によるものです。牡蠣に含まれる「トロポミオシン」というタンパク質が主なアレルゲンで、これはエビやカニなどの甲殻類にも共通しています。アレルギー体質の人が牡蠣を摂取すると、免疫系がこのタンパク質を「異物」と認識し、過剰反応を起こします。具体的な症状としては、口腔内のかゆみ、喉の違和感、皮

膚の発疹、蕁麻疹、嘔吐、下痢、腹痛、重症の場合はアナフィラキシーショック（呼吸困難、意識障害、血圧低下）などがあげられます。「アレルギー」は食後数分～数時間以内に発症することが多く、少量でも症状が出るのが特徴です。「食中毒」との違いは、発症の速さと症状の種類（皮膚症状や呼吸器症状があるかどうか）で見分けることができます。

3 「あたる」人と「あたらない」人の違い

牡蠣にあたるかどうかは、体質と免疫状態に大きく左右されます。「アレルギー」は遺伝的要因や過去の摂取履歴によって突然発症することもあり、以前は問題なく食べられた人が急に「アレルギー」を発症するケースもあります。「食中毒」に関しては、牡蠣の鮮度や調理法が大きく関係します。生食用と加熱用の牡蠣は、採取海域や殺菌処理の有無で区別されており、加熱用を生で食べるとリスクが高まります。また、免疫力が低下しているときは、同じ牡蠣でもあたりやすくなる傾向があります。牡蠣を安全に楽しむためには、生食は生食用の牡蠣に限定し、信頼できる販売元から購入すること、そして加熱調理（中心温度 85～90℃で 90 秒以上）を徹底することで、ノロウイルスなどの病原体を不活化させることができます。アレルギーの疑いがある場合は、医療機関で IgE 抗体検査や皮膚プリックテストを受けてください。一度あたった経験がある人は、症状の記録を残し、医師に相談することをお勧めします。

牡蠣はその豊かな味わいと栄養価から、多くの人に愛される食材ですが、体質や調理法によっては健康を損なうリスクもあります。「食中毒」と「アレルギー」の違いを理解し、正しい知識を持って楽しむことが、牡蠣との良い付き合い方と言えるでしょう。

