

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連
まるせっぷ厚生クリニック
TEL47-3131 FAX47-3134
北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



No. 14

毒のあるキノコや山菜などにご注意を！

うっかり食べてしまうと食中毒に・・・！

キノコ狩りや山菜採りなどの際に、食べられる種類と誤って毒のある種類を採ってしまい、それを食べて食中毒を起こして入院したり、亡くなったりする例が毎年後を絶ちません。今回はキノコの食中毒についてまとめました。

毒のあるキノコや山菜などで
どのくらい食中毒が起きているの？

10年間に約2400人が食中毒を起こし
13人が亡くなっています。

食中毒の発生状況（平成18～27年）

	事件数	患者数	死亡数
毒キノコ	494件	1,476人	5人
有毒植物	207件	977人	8人
合計	701件	2,453人	13人

症状は、食べた部分の有毒成分や量などによって異なりますが、主な症状としては、おう吐・下痢・腹痛などの消化器系の障害や、瞳孔の収縮・発汗・手足のしびれ・意識の混濁などの神経系の障害などが挙げられます。重症の場合は、脱水症状、けいれん、呼吸困難などを起こして亡くなることがあります。

毒キノコや毒のある山菜などによる食中毒の例

- 山で採取したキノコを自宅で油炒めにして食べたところ、腹痛、嘔吐、下痢などの食中毒症状が現われ、死亡した。採取現場のキノコの分析結果などから、食べたキノコはドクツルタケと指定された。
- 山林で山菜のニンソウと誤ってトリカブトを採ってきて、自宅でおひたしにして家族3人が食べたところ、3人とも吐き気やおう吐などの食中毒の症状を発症。うち2名が死亡した。
- 自宅の庭に生えていたスイセンをニラと誤って採取し、調理して家族と食べたところ、吐き気、下痢、嘔吐などの食中毒症状が現われた。
- 知人から山菜のウルイとして譲り受けたバイケイソウを、自宅で調理して食べたところ、吐き気、嘔吐やめまい、手指のしびれなどが現われた。

毒のある植物とキノコ

～植物～

アジサイ、アマチャ、イヌサフラン、カロライナジャスミン、グロリオサ、クワズイモ、ギジタリス、ジャガイモ、シャクナゲ、スイセン、スノーフレーク、タマスダレ、チョウセンアサガオ、テンナンショウ類、ドクゼリ、ドクニンジン、トリカブト類、バイケイソウ類、ハシリドコロ、ヒメザゼンソウ、ペニバナインゲン、ユウガオ、ヨウシュヤマゴボウ

～キノコ～

カエンタケ、カキシメジ、クサウラベニタケ、スギヒラタケ、タマゴタケモドキ、ツキヨタケ、テングタケ、ドクササコ、ドクツルタケ、ドクヤマドリ、ニガクリダケ、ニセクロハツ、ニセシヨウロ、ネズミシメジ、ハイイロシメジ、ヒカゲビレタケ、ヒメアジロガサ、ベニテングタケ

毒 毒キノコに要注意

夏の気温が高く、その後の適度な降雨があり、朝晩の気温が低下すると、多くのキノコが発生することが考えられます。

毎年、有毒キノコを原因とする食中毒が発生しています。食用のキノコと確実に判断できないキノコは

絶対に 採らない！ 食べない！ 売らない！ 人にあげない！

キノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！

ツキヨタケ	クサウラベニタケ	テングタケ	ニセクロハツ
<p>【中毒症状】 ツキヨタケは食後30分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛などの中毒を起こす。</p> <p>【間違えやすい植物】 ・ヒラタケ ・ムキタケ ・シイタケ</p>	<p>【中毒症状】 クサウラベニタケは食後20分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛など消化器系の中毒を起こす。唾液の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの症状も現れる。</p> <p>【間違えやすい植物】 ・ウラベニホテイシメジ ・ホンシメジ ・ハタケシメジ</p>	<p>【中毒症状】 テングタケは食後30分程で嘔吐、下痢、腹痛など胃腸消化器の中毒症状が現れる。そのほかに、神経系の中毒症状、瞳孔の収縮、発汗、めまい、痙攣などで、呼吸困難になる場合もあり、1日程度で回復するが、古くは死亡例もある。</p>	<p>【中毒症状】 ニセクロハツは食後30分から数時間程度で嘔吐、下痢などの胃腸、消化器系の中毒症状を示す。その後18-24時間ほどで横紋筋溶解が原因と考えられる全身筋肉痛、呼吸困難を示し、死亡に至ることもある。</p>

詳しくは政府広報オンラインホームページ(<https://www.gov-online.go.jp/index.html>)暮らし・安全ページへ！

毒キノコの誤った見分け方の例

毒キノコの見分け方や食べ方について、様々な誤解、誤った言い伝えなどがあります。

誤解その1

「**茎が縦に裂けるキノコは食べられる**」
毒キノコにも、茎が縦に裂けるものがあります。(クサウラベニタケ、カキシメジ、ニガクリダケ、ドクササコ、コレラタケなど)

誤解その2

「**毒キノコは派手な色をしている**」
毒キノコにも地味な色をしているものがあります(ドクササコなど)食べられるキノコにも派手な色のものがあります(真っ赤なタマゴダケなど)

誤解その3

「**虫が食べるキノコは、人間も食べられる**」
虫やナメクジは、毒のあるドクツルタケも平気で食べます。

誤解その4

「**毒キノコは、ナスと一緒に煮ると毒が消える**」
科学的根拠はありません。

誤解その5

「**毒キノコは、塩漬にすれば食べられる**」
ドクツルタケナドテングタケ属の毒キノコは塩漬にしても毒は消えません。



もうすぐ紅葉の季節！おすすめスポット

秘境と呼ばれる、大雪山の紅葉の名所「大雪高原沼めぐり」と秘湯「大雪高原山荘」登山をしながら数々の沼と紅葉を楽しむことができます♪

