

[特集] 毒キノコ・山菜

うっかり食べると食中毒に

# 毒キノコや山菜に ご注意を!!



秋はキノコ狩りや山菜採りのシーズンですが、誤って毒のある種類を食べてしまい、食中毒を起こしたり、最悪の場合死に至ることもあります。野生のキノコや山菜を採る際は、詳しい方と一緒に歩くようにしましょう。



毒キノコ・山菜で、どのくらい食中毒がおきているの？

秋ならではの自然の恵み、キノコや山菜。天ぷらや炊き込みご飯などに適し、どの世代にも喜ばれる食材ですが、有毒な成分を含むものもあります。誤って食べると食中毒を起こしたり、最悪の場合死に至ります。

全国の食中毒の発生状況  
(平成18年から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

出典：厚生労働省HP

有毒種と食用種はよく似ている

有毒種と食用種がよく似ている例はいくつもあります。図鑑などに載せられた有毒種の写真と微妙に違って見えるからといって、その種類が

別とは限りません。また、多量に食べることで毒性が出てくるものもあります。

触れるだけでも有害なものも

キノコ、山菜と言えば野山に生えているイメージですが、森林公園や道端にもあります。お子さまの大切な遊び場にも危険が潜んでいるかもしれません。触れるだけでも人体に有害な影響を及ぼす種類もあるので、十分気をつけましょう。



販売されている商品にも注意!

各地の道の駅で食用キノコと毒キノコを間違えて販売し、それを食べた方が食中毒を引き起こした例があります。キノコ狩りや山菜採りに豊富な知識を持つ人でさえ間違えてしまうので、常に慎重な判断を心掛けます。

キノコの見分け方  
OK or X

柄が縦にさけるものは食べられる

食べられるキノコの柄も、毒キノコの柄も縦にさけます。

地味な色をしたキノコは食べられる

毒キノコのほとんどは地味な色をしています。色が鮮やかでも食べられるキノコもあり、色での判断はできません。

ナスと煮れば食べられる

ナスとキノコは調理の相性が良いのですが、ナスには毒を分解するような成分は含まれていません。



正解は全部「X」!

少しでも不安が残る場合は食べないようにしましょう。

毒キノコ・山菜の中毒症状

【消化器系】  
嘔吐・下痢  
腹痛

【神経系】  
目の瞳孔の収縮・発汗  
手足のしびれ・めまい、失神

【重症の場合】  
脱水症状  
痙攣(けいれん)  
呼吸困難

中毒症状は、食べた種類や部分の有毒成分や量によって異なります。

中毒になっちゃったら

嘔吐など食中毒を疑う症状があったら、まず医療機関へ行きましょう。そのとき、吐き出したものか、残っているものを持っていけば原因が判明するため、より適切な治療が受けられます。意識が朦朧としていたり、痙攣がおきたなど緊急を要する場合は、救急車を呼びましょう。

(監修：内科 高橋 泰)