

ギンナンの食べ過ぎに注意しましょう

1. ギンナンの食べ過ぎによる中毒について

ギンナンはイチョウ（学名：Ginkgo biloba）の種子で、夏から秋にかけて黄色く熟します。熟した種子の外種皮を取り除き、炒るなど加熱して固い殻の中にある部分を食用にします。でんぷん、カロチン、ビタミン C などを含む栄養価の高い食材ですが、一度にたくさん食べ過ぎると嘔吐やけいれんなどの中毒症状が出現することがあります。

ギンナンの毒性は古くから知られていましたが、その有毒成分が解明されたのは 1980 年代に入ってからです。ギンナンの有毒成分である 4'-O-メチルピリドキシンはビタミン B6 と構造が似ており、ビタミン B6 の作用を阻害して、中枢神経系の異常興奮を起こします。熱に強く、煮る、焼くなど加熱調理しても消失せず、食べ過ぎると中毒が起こると考えられています。

日本中毒情報センター中毒 110 番には、ギンナンによる中毒を心配する相談が毎年寄せられています。

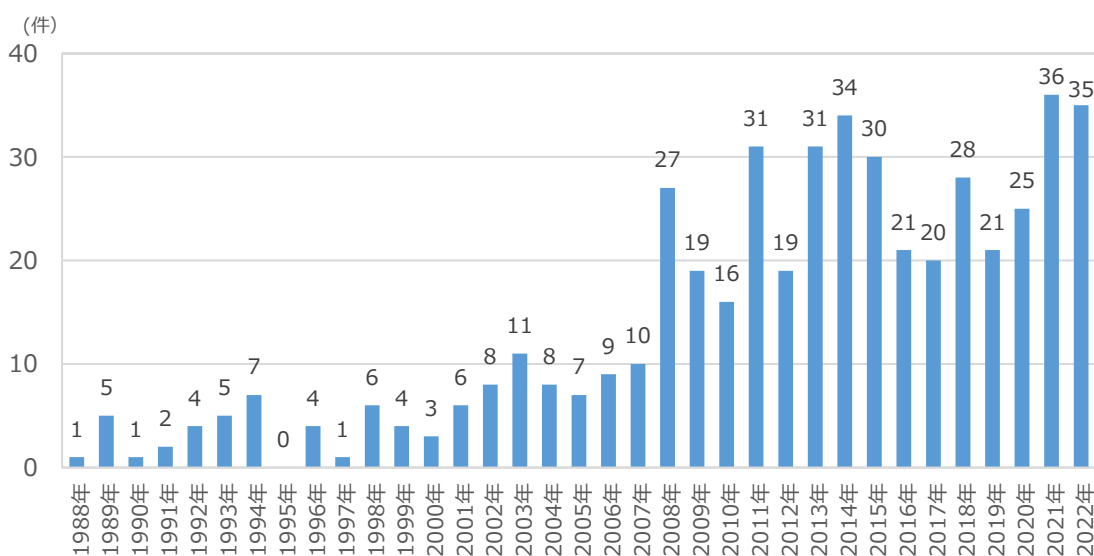


Fig.1 中毒 110 番へのギンナンによる中毒を心配する相談件数

2. ギンナンに関する問い合わせの特徴

日本中毒情報センター中毒 110 番には、2013～2022 年の 10 年間にギンナンを食べて中毒を心配する相談が 281 件寄せられました。281 件の特徴は次のとおりです。

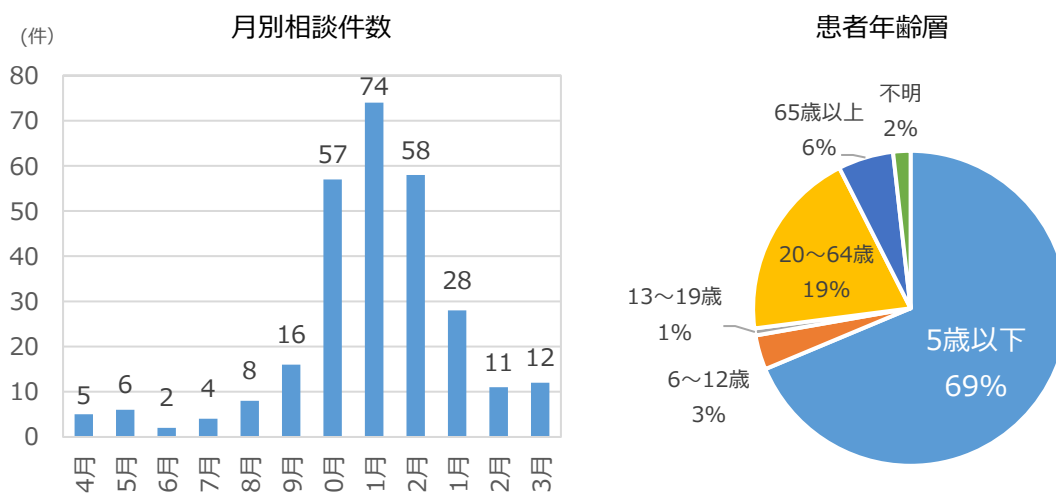


Fig.2 ギンナンに関する月別相談件数および患者年齢層（2013～2022年、281件）

- ・ 相談件数が多い月は、10月 57件（20%）、11月 74件（26%）、12月 58件（21%）でした。
 - ✓ 10月～12月のギンナンが出回る旬の時期に相談が多く寄せられます。
- ・ 5歳以下の子どもが 193件（69%）を占め、1歳代が 87件（31%）、2歳代が 67件（24%）でした。5歳以下の 193件のうち、中毒 110番に相談するまでに症状を認めたのは 35件（18%）で、嘔吐が 8件と最も多く、次いで、けいれんが 6件にみられました。
 - ✓ 子どもの中毒を心配する相談が多く、嘔吐やけいれんがみられた例もあります。
- ・ 20歳以上の大人も 71件（25%）ありました。そのうち症状を認めたのは 48件（68%）で、悪心、嘔吐が各 16件、めまいが 9件、けいれんが 5件にみられました。
 - ✓ 大人の中毒に関する相談もあり、過半数に症状がみられています。

3. ギンナンの食べ過ぎによる中毒を防ぐには

秋の味覚のギンナンですが、一度にたくさん食べ過ぎると中毒を起こすことがあります。中毒は子どもに多く報告されています。ただし、大人でも偏食や飲酒などでビタミン B6 の欠乏状態にあたり、大量に食べたりすると中毒を起こすことがあります。食べ過ぎないように注意しましょう。

- ✓ 小さな子どもには食べさせない
- ✓ 大人でも食べ過ぎないようにしましょう

4. よくある質問

Q1 食べ過ぎるとけいれんが起こるのはなぜでしょうか？

ギンナンに含まれる 4'-O-メチルピリドキシンはビタミン B6（ピリドキシン）と構造が類似しており、ビタミン B6

の作用を競合的に阻害することで、ビタミン B6 の補酵素型であるピリドキサルリン酸の欠乏症を起こすことが主な原因と考えられています。ピリドキサルリン酸が欠乏すると、抑制性神経伝達物質であるγ-アミノ酪酸 (GABA) が生成されず、その結果、神経系の異常興奮 (けいれん) が起こると考えられています。

Q2 加熱して食べれば大丈夫ですか？

ギンナンに含まれる 4'-O-メチルピリドキシンは熱に安定です。加熱調理しても、毒性がなくなることはありません。

Q3 食べる量は何個までにとどめておくべきでしょうか？

ギンナンによる中毒は、ビタミン B6 の潜在的な欠乏状態にもよるので、「何個までなら大丈夫」と一概には言えません。日本中毒情報センターでは、6~7 個食べてけいれんが出現した 5 歳以下の小児の例を把握しています。茶わん蒸しに入っている程度のギンナンを食べて症状が出現した例は把握していませんが、小さな子どもには食べさせないほうがよいでしょう。

また、大人であっても栄養が偏ってビタミン B6 が欠乏している状態や、ビタミン B6 の欠乏を起こす可能性のある薬を服用している場合には、中毒を引き起こすことがあるといわれています。

Q4 症状が出た場合、医療機関を受診すべきでしょうか。家で見ていてはダメでしょうか？

症状がある場合は、けいれんが繰り返し起こる可能性があるため、必ず医療機関を受診してください。

Q5 同じ有毒成分を含む植物は他にありますか？

イチヨウは 1 科 1 属 1 種で近縁の植物がなく、4'-O-メチルピリドキシンを含有する植物は他に知られていません。

Q6 近年相談件数が増えている要因は何でしょうか？

食べたあとにインターネットや SNS 等によってギンナンで中毒が起こることを知り、不安になって相談される方が増えているのではないかと考えています。日本中毒情報センターではこれまでも注意喚起を行ってきましたが、相談件数は減っておらず、ギンナンで中毒が起こることを知らない方が、まだまだいらっしゃると思います。今後も毎年秋に注意喚起するなど、継続的な啓発が必要です。

症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。判断に迷った場合は、中毒 110 番にご相談ください。

公益財団法人日本中毒情報センター 中毒 110 番電話サービス (一般向け 365 日 24 時間対応)

■大阪中毒 110 番 072-727-2499 ■つくば中毒 110 番 029-852-9999

本資料を引用又は使用して資料作成・報道等を企図される場合は、必ず事前にその内容について日本中毒情報センター (本部事務局 電話：029-856-3566) の承諾を得、「公益財団法人 日本中毒情報センターの調査による」旨 明記して下さい。