

従業員の皆さんへ 日々のお仕事ご苦労様です。
GWが明け、5月中旬には、真夏日となる30℃を超える日もありました。このままだと8月が思いやられますね、でもその前に嫌～な「梅雨」が訪れます。梅雨時期は、気候の変化も激しく、気温・気圧の変化の繰り返しは体調不良を引き起こします。また、近年では「線状降水帯」と呼ばれる積乱雲群による災害をもたらすような大雨が発生しています。過信せず、最新の情報を入手して、対策に努めましょう。
また暑さや湿気による熱中症や食中毒にも気をつけなければなりません。今月の「衛生委員会通信」では、梅雨時に注意が必要な「食中毒予防」について考えたいと思います。

細菌性食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、**食中毒菌をつけない・増やさない・やっつける**を守ることが大切です。

- ▶ 細菌を食べ物に「つけない」
 - ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
 - ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
- という3つのことが原則となります。



ウイルス性食中毒予防は4原則

ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。**ウイルスを食品に「つけない」**を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことがきわめて重要になります。ウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内に**ウイルスを「持ち込まない」**、仮に持ち込んだとしても、それを**「ひろげない」**ことが大切です。ウイルスによる食中毒を予防するためには、

- ▶ ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
 - ▶ 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
 - ▶ 食べ物にウイルスを「つけない」
 - ▶ 付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」
- という4つのことが原則となります。



食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事で発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡する例もあります。あなたの食事作りをチェックしてみましょう！



ポイント1 食品の購入

- ▶ 表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。
- ▶ 購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。できれば保冷剤(氷)等と一緒に持ち帰りましょう。
- ▶ 特に、生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。



ポイント2 家庭での保存

- ▶ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ▶ 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- ▶ **冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持**することがめやすです。
- ▶ 肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。

ポイント3 下準備

- ▶ ゴミはこまめに捨てましょう。
- ▶ タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。
- ▶ 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意して!
- ▶ こまめに手を洗いましょう。
- ▶ 生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ▶ 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
- ▶ 冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。



ポイント4 調理

- ▶ 手を洗いましょう。
- ▶ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、**中心部の温度が75℃で1分以上加熱**することです。調理を途中でやめるような時は、冷蔵庫にいれましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- ▶ 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

ポイント5 食事

- ▶ 食事の前には手を洗いましょう。
- ▶ 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- ▶ 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。



ポイント6 残った食品

- ▶ 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- ▶ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ▶ 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ▶ **残った食品を温め直す時も十分に加熱**しましょう。めやすは**75℃以上**です。
- ▶ ちょっとでも怪しいと思ったら、食わずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

職場で食中毒が起きたら・・・

職場で起こりうる食中毒には、

- ・社員食堂での集団食中毒
- ・仕出し弁当などの集団食中毒
- ・外食(社外で購入したもの)

があります。



食中毒発生時 職場での対応

応急処置

吐き気がある場合、おなかを緩め、横向けに寝かせる

医療機関を受診させる

⇒5ページ参照

糞便や嘔吐物の処理

使い捨てのエプロン・手袋・マスク・ペーパーナプキンを使用する

食中毒届出の流れ



(食品衛生法 第58条)

職場で食中毒が起きた場合は、**保健所の調査に協力しなければなりません。**

また、社員食堂で食中毒が起きた場合は、**労働災害**としてみなされることがあります。

社内で感染を広げないために

食中毒に感染した場合、無理に出勤をすると社内に感染を広げてしまうことがあります。

1. おう吐・下痢が治まるまでは自宅で休む

会社のトイレでおう吐・下痢をした際の処理が不十分だと、感染が広がります。

下痢止めや胃薬を使用するのは、菌を体から出しにくくしてしまうため、避けましょう。

社内におう吐物処理キット(市販されています)を準備しておくのも良いでしょう。

2. 出社後もこまめに手洗いを行う

ウイルスや細菌の種類によって、感染後1週間～1ヵ月程度は便の中にウイルスが排出されます。症状が治まっても、トイレに行ったらよく手洗いをし、共用のタオルは使わないようにしましょう。

3. 職場にきちんと報告をする

特に保育や介護など、感染すると重症化しやすい老人や子どもに接する職業の場合は必ず職場に報告が必要です。

食中毒の原因と発生時期

食中毒とは、様々な細菌やウイルスなどが付着した食べ物を食することで起こる健康被害です。

おう吐・下痢・腹痛・発熱・頭痛などを引き起こし、重症化することもあります。

食中毒の菌(細菌)が活発になる目安は25℃です。そのため、6～10月にかけて発症数が増えます。

食中毒の種類	原因	発生時期
細菌性食中毒	O157、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌など(生肉・魚・貝などの食事から)	5～9月に多い
ウイルス性食中毒	ノロウイルスなど(牡蠣などの貝類や、感染者の吐物・汚物からの接触感染)	11～3月に多い
化学薬品による中毒	殺虫剤、防腐剤など	季節に関係なく発生
自然毒による中毒	フグ、きのこ、野草など	



受診の目安

- ・下痢が1日10回以上起こる
- ・尿の量が減る。尿が12時間以上出ない
- ・体がフラフラする
- ・下痢便に血液が混ざる
- ・意識が遠くなる
- ・嘔吐が止まらない

食中毒の下痢は、体内の毒素を排出する役割があるため**自己判断での下痢止めや解熱鎮痛剤の服用は避けましょう。**

市販のイオン飲料は糖分が多く、塩分が少ないため、あまりおすすめできません。

薬局で販売されている「OS-1」が最も効果的に水分を補給できます。(点滴と同じ成分です)

吐き気が治まってきたら、少しずつ様子を見ながら水分→流動食→固形物の順で水分・食事を開始しましょう。※吐き気が強い場合は無理して水分を摂る必要はありません。

食中毒の症状が重くなる人は？

以下の項目にあてはまる方(症状が重くなる可能性がある方)で、食中毒にかかったかもしれないときは、お医者さんにみてもらいましょう。

その際、以下の項目に当てはまっていることをお医者さんに伝えましょう。

①乳幼児や高齢者の方 ②妊娠中の方 ③肝臓疾患、ガン、糖尿病の治療を受けている方 ④鉄剤を飲む必要のある貧血の方

⑤胃腸の手術を受けた、胃酸が少ない等、胃腸に問題がある方

⑥ステロイドが入っている薬を飲んでいる、HIVに感染している等、免疫力が落ちている方

食品をより安全にするための5つの鍵(国立医薬品衛生研究所)

1. 「清潔に保つ」:正しい手洗い、まな板・包丁などの調理器具の洗浄・消毒、防虫・防ソ(ネズミ駆除)をし、細菌やウイルスなど微生物を食品に「つけない」。

2. 「生の食品と加熱済み食品とを分ける」:異なる食材を分けて取り扱う。まな板・包丁は加熱済み食品用など用途別の区別を!

3. 「よく加熱する」:加熱が必要な食品はよく加熱する。調理済み食品もよく再加熱を!
⇒加熱で死なない菌もあります!

4. 「安全な温度に保つ」:調理済み食品を室温で二時間以上放置しない。温かいものは温かい状態で、冷たいものは冷たい状態(冷却)で。

5. 「安全な水と原材料を使用する」:野菜や果物など生で食べる食材はよく洗う。

消費期限を過ぎたものは思い切って処分する。

お弁当を持参する場合に注意すること

1. 清潔:調理前に石鹸で手洗いをし、調理器具も清潔にしましょう。生の食材と加熱食材を同じ箸で触るのは厳禁です!

2. 加熱:調理するときに、しっかり加熱。電子レンジの場合は、途中で向きを変えると均一に火が通ります。おにぎりを握るときはラップをして握ります。

3. 水を切る:おかずは冷ましてから詰め、水気の少ないおかずを選びます。作り置きのおかずは冷蔵庫で保管し、しっかりレンジで加熱!

4. 涼しいところで保管する:外で持ち歩くときは、保冷剤を入れる・自然解凍のおかずを入れる等。★傷みややすい食材:ゆで卵・マヨネーズ・生野菜・温野菜・きのこ等

加熱で死なない食中毒の原因菌

食中毒=加熱すれば安心、ではありません。

セレウス菌、ウェルシュ菌、ボツリヌス菌などは加熱しても感染力を持ち続けます。

特に注意したいのが、じゃがいも・にんじん・肉などから感染する**ウェルシュ菌**です。

(例:カレー、シチュー、肉じゃが、ロールキャベツなど)

これらが前日に加熱調理され、一晩室温放置された場合、夜のうちに菌が増殖して発症するケースが目立ちます。

【カレーなどの煮込み料理で食中毒にならないためには?】

①前日の作り置きをしない。

②加熱調理後、2時間以上室温に放置しない。

③加熱調理後、2～3時間以内に、20℃以下に急冷する。

⇒冷却していくのに時間がかかればかかるほど、菌が増殖していくため。

④加熱調理後、いったん保存をする場合は、良くかき混ぜることで酸素に触れさせる。

その後、小分けにして冷蔵保存する。

⇒ウェルシュ菌は酸素に触れることを嫌うため、菌の繁殖を防げる。

さいごに

家族にうつさないためにも特に調理の前、食事の前、トイレの後、便や吐いた物にさわった後には、よく手を洗いましょう。また、食中毒にかかった人は、調理を控える、かかった人の洗濯物は分けて洗う、お風呂は、家族の最後にする等の対策を取ってかからない、広げないようにしましょう!